

BENDY THÉRAPIE STRETCH

FICHES DE SYNTHÈSE

MODULE 1

FONDAMENTAUX & COMPRÉHENSION DU CORPS

RÉVISER L'ESSENTIEL

Une fiche par chapitre • L'essentiel • À retenir • Erreurs fréquentes • Activité d'intégration



Bendy Thérapie Stretch

Module 1 • 8 chapitres

Documents du dossier

01

Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire

CHAPITRE 1

02

Les différents types de souplesse

CHAPITRE 2

03

Comprendre les structures du corps

CHAPITRE 3

04

Bases de biomécanique et chaînes musculaires

CHAPITRE 4

05

Mobilité, stabilité et contrôle

CHAPITRE 5

06

Comprendre les limites et les compensations

CHAPITRE 6

07

Douleur, sécurité et signaux d'alerte

CHAPITRE 7

08

Construire une progression durable

CHAPITRE 8

09

Synthèse générale

MODULE 1

Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire

L'ESSENTIEL

La souplesse décrit l'amplitude disponible ; la mobilité décrit la capacité de l'utiliser de façon active, coordonnée et contrôlée. Employer les bons mots permet d'annoncer clairement l'intention de la séance.

À retenir

- **Souplesse** : capacité à atteindre une amplitude. Elle dépend de la forme des articulations, des propriétés des tissus, de la force, de la coordination, des habitudes de mouvement et de l'expérience.
- **Mobilité** : capacité d'entrer dans l'amplitude, d'y rester et d'en sortir activement, avec une posture organisée.
- **Étirement** : mise en tension volontaire, ponctuelle. **Assouplissement** : démarche régulière. **Stretching** : terme général, emprunté à l'anglais.
- On peut être très souple dans une direction et beaucoup moins dans une autre : toujours préciser l'articulation, la direction et la forme de contrôle observées.

EXEMPLE CONCRET

Une personne lève sa jambe très haut avec un partenaire, mais beaucoup moins haut seule : sa souplesse passive est importante, son contrôle actif encore limité.

À observer sur votre corps

- Jusqu'où allez-vous avec une aide ?
- Jusqu'où allez-vous sans aide et sans élan ?
- Pouvez-vous respirer, stabiliser le bassin et revenir lentement ?

Erreurs fréquentes

- Employer tous les termes comme des synonymes.
- Évaluer la souplesse à partir d'une posture spectaculaire.
- Confondre grande amplitude passive et mobilité maîtrisée.
- Chercher à reproduire l'amplitude d'une autre personne.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Choisissez trois mouvements (flexion avant, élévation de jambe, ouverture d'épaules). Pour chacun, décrivez l'amplitude passive disponible, l'amplitude active contrôlée et les compensations éventuelles.

Illustration associée : **Schéma 1**

Les différents types de souplesse

L'ESSENTIEL

Statique, passive, active, dynamique : quatre manières de travailler l'amplitude, qui répondent à des objectifs différents et se combinent dans une séance cohérente.

À retenir

- **Statique** : amplitude tenue sans déplacement visible. Une durée utile est celle pendant laquelle la posture, la tension et la sortie restent contrôlées.
- **Passive** : gravité, sol, accessoire ou aide extérieure. Elle atteint souvent plus d'amplitude que l'action musculaire seule et doit être reliée au contrôle actif.
- **Active** : créer ou maintenir l'amplitude par l'action musculaire. Elle associe souplesse, force, stabilité et coordination : essentielle en pole, aérien, danse et gymnastique.
- **Dynamique** : exploration de l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé. Dynamique ne signifie pas brusque.

EXEMPLE CONCRET

Étirement passif des ischio-jambiers avec sangle : si la jambe ne monte qu'à environ 60° sans que le bassin s'enroule, c'est l'amplitude de travail du jour. Tirer davantage n'est pas plus efficace.

À observer sur votre corps

- La position reste-t-elle identique quand vous retirez l'aide ?
- Le bassin se déplace-t-il pour donner l'illusion d'aller plus loin ?
- Pouvez-vous maintenir l'amplitude sans crispation ni apnée ?

Erreurs fréquentes

- Utiliser uniquement le passif.
- Confondre dynamique et balistique.
- Tenir une posture longtemps malgré une perte d'alignement.
- Choisir une méthode sans définir l'objectif.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Pour un même mouvement, proposez une version dynamique, une version active et une version passive. Notez ce que chacune développe et le niveau de contrôle nécessaire.

Illustration associée : **Schéma 2 + repère « 4 formes »**

Comprendre les structures du corps

L'ESSENTIEL

Muscle, tendon, ligament, articulation, fascia : ces structures travaillent ensemble mais n'ont ni le même rôle ni la même capacité d'adaptation. Le comprendre évite de chercher de l'« étirement » partout.

À retenir

- **Muscle** : produit, freine et stabilise le mouvement ; peut se raccourcir, rester à longueur stable ou s'allonger sous tension.
- **Tendon** : relie le muscle à l'os et transmet la force ; il apprécie une charge progressive, pas les tensions brutales.
- **Ligament** : relie les os et participe à la stabilité ; il n'est pas destiné à être volontairement assoupli.
- **Articulation** : rencontre entre plusieurs os ; sa forme influence la direction et l'amplitude (la hanche bouge dans plusieurs directions, le genou surtout en flexion-extension).
- **Fascias** : enveloppent et relient différentes structures ; il faut observer le mouvement dans son ensemble.

EXEMPLE CONCRET

Étirement de l'arrière de la cuisse : une tension large au milieu du muscle est attendue. Une douleur très précise près du genou, une pression articulaire ou une instabilité demandent de diminuer l'amplitude et de réévaluer le placement.

À observer sur votre corps

- La sensation est-elle dans le ventre du muscle ou près d'une insertion ?
- Est-elle diffuse, progressive, localisée ou articulaire ?
- L'articulation paraît-elle stable et correctement alignée ?

Erreurs fréquentes

- Chercher à étirer les ligaments.
- Attribuer toute limitation à un muscle trop court.
- Ignorer la forme de l'articulation.
- Augmenter brutalement la charge sur un tendon.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Sur une fente avant, repérez l'articulation principale, les muscles qui produisent le mouvement, ceux qui stabilisent, les zones qui reçoivent la charge et les modifications possibles des appuis.

Illustration associée : **Schéma 3**

Bases de biomécanique et chaînes musculaires

L'ESSENTIEL

Analyser avant de corriger : définir le mouvement recherché, observer les appuis et la trajectoire, repérer les compensations, puis modifier une seule variable.

À retenir

- **Méthode en six étapes** : nommer le mouvement ; identifier les articulations ; vérifier les appuis ; observer trajectoire et plans ; repérer les compensations ; adapter une seule variable.
- **Plans** : sagittal (flexions, extensions), frontal (inclinaisons, abductions-adductions), transversal (rotations).
- **Bras de levier** : plus un segment s'éloigne du centre du corps, plus l'effort musculaire peut être important.
- **Chaîne musculaire** : coopération de plusieurs muscles et régions dans un même geste ; une seule chaîne n'explique pas toutes les limitations.

EXEMPLE CONCRET

Flexion avant : si le bassin reste fixe et que seul le dos s'arrondit, aller plus bas ne traduit pas forcément une meilleure souplesse des ischio-jambiers : le mouvement a été déplacé vers la colonne.

À observer sur votre corps

- Où commence le mouvement ?
- Quelle partie bouge trop ou pas assez ?
- Que se passe-t-il si vous réduisez l'amplitude, fléchissez les genoux ou modifiez l'appui ?

Erreurs fréquentes

- Corriger la forme sans connaître l'objectif.
- Modifier plusieurs paramètres simultanément.
- Utiliser un vocabulaire anatomique complexe sans utilité pratique.
- Oublier l'influence des leviers et des appuis.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Filmez une élévation de bras ou une fente. Analysez dans cet ordre : objectif, plan principal, articulations, appuis, leviers, compensations, sensation et adaptation.

Illustration associée : Schéma 4 + repère « plans de mouvement »

Mobilité, stabilité et contrôle

L'ESSENTIEL

Créer, maintenir puis freiner une amplitude : concentrique, isométrique et excentrique décrivent des phases du travail musculaire au cours d'un même exercice, pas trois familles d'étirements.

À retenir

- **Concentrique** : le muscle se raccourcit et crée le mouvement. **Isométrique** : il produit de la force sans mouvement visible. **Excentrique** : il s'allonge tout en freinant.
- **Muscle moteur ≠ muscle étiré** : dans une élévation de jambe, les fléchisseurs de hanche sont moteurs ; les ischio-jambiers s'allongent.
- **Stabilité ≠ immobilité** : c'est la capacité d'organiser l'articulation et le corps pendant le mouvement.
- **Contrôle actif** : entrer, maintenir et sortir sans aide excessive. Un écart actif-passif important = développer force et contrôle avant de pousser l'amplitude passive.
- À ne pas confondre : une sangle qui supporte toute la jambe n'est pas de l'isométrique ; s'effondrer n'est pas de l'excentrique ; rester immobile n'est pas toujours isométrique.

EXEMPLE CONCRET

Élévation de jambe : lever sans aide (concentrique), tenir 3 à 5 secondes (isométrique), redescendre en 5 secondes (excentrique).

À observer sur votre corps

- La jambe monte-t-elle sans élan ni bascule du bassin ?
- La hauteur peut-elle être maintenue trois secondes sans apnée ?
- La descente peut-elle durer cinq secondes sans chute ni tremblement excessif ?

Erreurs fréquentes

- Confondre stabilité et rigidité.
- N'entraîner que l'amplitude passive.
- Négliger la sortie de la posture.
- Maintenir une amplitude que l'on ne peut pas rejoindre activement.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Réalisez une élévation de jambe avec puis sans sangle et comparez les amplitudes. Faites ensuite trois répétitions actives lentes et mesurez la qualité, non la hauteur maximale.

Illustration associée : Schéma 5

Comprendre les limites et les compensations

L'ESSENTIEL

Une limite est une information, pas toujours un obstacle. L'objectif n'est pas de supprimer toutes les limites, mais d'identifier celles qui peuvent évoluer et celles qui doivent être respectées.

À retenir

- Une limite peut venir de la structure de l'articulation, des tissus, du manque de force, de la fatigue, de l'appréhension, d'une ancienne douleur ou de l'organisation du mouvement.
- **Compensation** : une autre région participe davantage. Elle n'est pas automatiquement dangereuse, mais peut éloigner de l'objectif ou concentrer la contrainte dans une zone sensible.
- **Asymétries** : les décrire sans jugement et les suivre dans le temps (sensation, contrôle, trajectoire, récupération). Une asymétrie soudaine ou douloureuse ne se banalise pas.
- **Réflexe myotatique** : une mise en tension trop rapide peut déclencher une contraction réflexe protectrice, d'où la lenteur et l'absence de rebonds incontrôlés (module 2).

EXEMPLE CONCRET

Fente basse : si avancer le bassin provoque une cambrure importante ou une rotation, reculer légèrement permet de replacer le bassin et de mieux cibler l'avant de la hanche arrière.

À observer sur votre corps

- Sentez-vous l'étirement à l'avant de la hanche arrière plutôt que dans les lombaires ?
- Le genou avant reste-t-il stable ?
- Pouvez-vous sortir lentement de la posture sans vous laisser tomber ?

Erreurs fréquentes

- Forcer contre une limite non identifiée.
- Considérer toute compensation comme une faute.
- Exiger une symétrie parfaite.
- Utiliser des rebonds rapides pour dépasser la première résistance.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Observez un mouvement à faible puis à moyenne amplitude. Notez ce qui change dans le bassin, la colonne, les épaules et les appuis. Réduisez l'amplitude jusqu'à retrouver une exécution contrôlée.

Illustration associée : —

Douleur, sécurité et signaux d'alerte

L'ESSENTIEL

Classer les sensations pour décider de poursuivre, ajuster ou arrêter. Le rôle de l'enseignant : interrompre, sécuriser la sortie et orienter vers un professionnel de santé. Il ne pose pas de diagnostic.

À retenir

- **Zone confortable** : tension légère à modérée, diffuse, stable, compatible avec une respiration normale.
- **Zone d'ajustement** : crispation, tremblement important, compensation, apnée ou tension qui augmente rapidement.
- **Zone d'arrêt** : douleur vive, brûlure inhabituelle, pincement articulaire, décharge électrique, engourdissement, perte de force, instabilité ou douleur qui augmente malgré l'adaptation.
- Douleur brutale, perte de force, hématome, gonflement, déformation ou impossibilité de prendre appui : arrêt immédiat et évaluation médicale. On ne masse pas et on n'étire pas fortement une zone récemment traumatisée.
- **Aide manuelle** : expliquée, acceptée, arrêtable immédiatement. On ne pousse jamais fortement en fin d'amplitude.

EXEMPLE CONCRET

Une tension progressive sur toute la longueur des adducteurs permet de rester. Un pincement net dans l'aîne ou une douleur qui irradie impose de sortir et de modifier le placement, sans chercher à « traverser » la sensation.

À observer sur votre corps

- Pouvez-vous localiser et décrire précisément la sensation ?
- Reste-t-elle stable quand vous respirez ?
- Disparaît-elle rapidement à la sortie ou persiste-t-elle ensuite ?

Erreurs fréquentes

- Utiliser la douleur comme preuve d'efficacité.
- Poser un diagnostic médical.
- Pousser manuellement sans consentement clair.
- Ignorer une douleur qui persiste après la séance.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Classez ces sensations : tension diffuse, compression articulaire, chaleur musculaire, décharge électrique, tremblement léger, perte de force. Pour chacune, choisissez : poursuivre, réduire, modifier ou arrêter.

Illustration associée : **Schéma 6**

Construire une progression durable

L'ESSENTIEL

Une progression durable se construit par étapes : qualité technique, régularité, récupération, et une seule variable modifiée à la fois.

À retenir

- **Variables** : amplitude, durée, répétitions, séries, fréquence, bras de levier, assistance, vitesse, fatigue. On n'en modifie qu'une à la fois.
- **Niveaux** : 1 posture stable, amplitude confortable, trajectoire simple ; 2 légère augmentation de l'amplitude ou de la durée ; 3 contrôle actif ou levier plus long ; 4 intégration dans un geste plus complexe.
- **Passage au niveau suivant** : stabilité, absence de signal d'alerte, contrôle de l'entrée et de la sortie, récupération, capacité à répéter.
- Une séance réussie n'est pas celle qui produit l'amplitude maximale, mais celle qui permet de répéter le travail avec qualité et une bonne récupération.
- **Cycle en quatre temps** : découvrir dans une amplitude confortable ; répéter sans augmenter ; faire évoluer une seule variable ; consolider.

EXEMPLE CONCRET

Semaine 1 : deux séries de 25 secondes à amplitude modérée. Semaine 2 : même amplitude, stabilité améliorée. Ensuite seulement : quelques secondes ou une répétition en plus.

À observer sur votre corps

- La technique reste-t-elle stable du début à la fin ?
- Comment vous sentez-vous pendant, juste après et le lendemain ?
- Quelle variable précise avez-vous modifiée ?

Erreurs fréquentes

- Augmenter durée, amplitude et fréquence en même temps.
- Changer d'exercice à chaque séance.
- Évaluer uniquement la forme finale.
- Poursuivre malgré une récupération insuffisante.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Choisissez un exercice et construisez quatre niveaux. Pour chaque niveau, indiquez l'objectif, la variable modifiée, le critère de réussite et le critère de retour au niveau précédent.

Illustration associée : **Schéma 7**

Synthèse générale

SYNTHÈSE GÉNÉRALE

La souplesse est une capacité complexe : elle dépend des structures, du contrôle, de la force, de la coordination, des habitudes et du contexte. Une pratique professionnelle ne cherche pas seulement à aller plus loin : elle cherche à comprendre comment le mouvement est produit, pourquoi une limite apparaît et quelle adaptation permet de progresser sans sacrifier la sécurité.

PASSAGE VERS LE MODULE 2

Le module 1 a introduit la notion de réaction protectrice et le réflexe myotatique. Le module 2 approfondira le rôle du système nerveux, la respiration, le relâchement musculaire, les sensations corporelles et le dosage des étirements.

Les 8 idées à emporter

- Souplesse = amplitude disponible ; mobilité = capacité de l'utiliser avec contrôle.
- Quatre formes de souplesse : statique, passive, active, dynamique.
- Muscle, tendon, ligament, articulation, fascia : des rôles différents.
- Analyser avant de corriger : six étapes, une seule variable à la fois.
- Concentrique, isométrique, excentrique : trois phases d'un même exercice.
- Une limite est une information ; une compensation aussi.
- Confortable, ajustement, arrêt : on adapte selon la sensation.
- Progresser = qualité, régularité, récupération, une variable à la fois.