

Glossaire illustré

46 termes du module 1, classés par thème, avec le schéma ou le repère illustré correspondant.

Vocabulaire de base

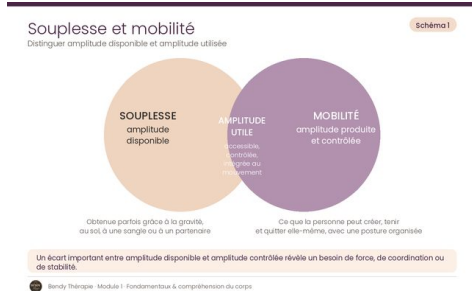


Schéma 1

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Amplitude disponible	Amplitude qu'une articulation peut potentiellement atteindre, parfois grâce à la gravité, au sol, à une sangle ou à un partenaire. C'est la souplesse.
Amplitude utile	Partie de l'amplitude à la fois accessible, contrôlée et intégrée au mouvement : l'intersection entre souplesse et mobilité.
Assouplissement	Démarche régulière visant à améliorer ou entretenir l'amplitude.
Étirement	Mise en tension volontaire d'un muscle ou d'un ensemble de tissus ; action ponctuelle.
Mobilité	Capacité d'entrer dans une amplitude, d'y rester et d'en sortir activement, de façon coordonnée et contrôlée.
Souplesse	Capacité à atteindre une amplitude de mouvement ; elle dépend de plusieurs facteurs, pas seulement de la longueur d'un muscle.
Stretching	Terme général, emprunté à l'anglais, qui regroupe différentes pratiques d'étirement.

Les formes de souplesse

Les quatre formes de souplesse

Statique, passive, active, dynamique : qui produit la force, et à quoi ça sert ?

Repère

STATIQUE Amplitude tenue sans déplacement visible, activement ou avec une aide. Utilité pour : Observer les appuis, l'alignement et les sensations. Vigilance : Ne pas en faire une épreuve de résistance, tenir tant que la posture et la sortie restent contrôlées.	PASSIVE Utilise la gravité, le sol, un accessoire ou une aide extérieure. Utilité pour : Attendre une amplitude plus grande que l'action musculaire seule. Vigilance : Garder la possibilité de réduire ou d'arrêter, et la relâcher ou contrôler actif.
ACTIVE Créer ou maintenir une amplitude grâce à l'action musculaire. Utilité pour : Associer souplesse, force, stabilité et coordination : essentielle en sports, dans gymnastique. Vigilance : Demande plus de contrôle : progresser par paliers.	DYNAMIQUE Explorer l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé. Utilité pour : Préparer efficacement aux gestes sportifs ou artistiques. Vigilance : Dynamique ne veut pas dire brusque : pas d'élans incontrôlés ni de rebonds.

Une séance cohérente peut combiner les formes : mobilité dynamique douce, travail actif, amplitude passive confortable, puis contrôle actif.

Bendy Thérapie - Module 1 : Fondamentaux & compréhension du corps

Repère « 4 formes »

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Souplesse active

Capacité à créer ou maintenir une amplitude grâce à l'action musculaire ; associe souplesse, force, stabilité et coordination.

Souplesse dynamique

Exploration de l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé. Dynamique ne signifie pas brusque.

Souplesse passive

Amplitude obtenue avec la gravité, le sol, un accessoire ou une aide extérieure.

Souplesse statique

Amplitude tenue sans déplacement visible, activement ou avec une aide.

Écart actif-passif

Différence entre l'amplitude obtenue avec aide et celle contrôlée sans aide : zone à travailler avec prudence.

Rebonds et élans incontrôlés

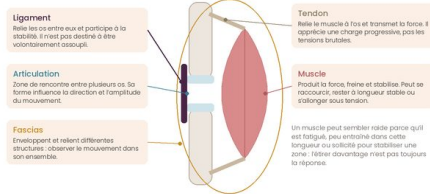
Ne sont pas une méthode de progression adaptée à tous les profils.

Les structures du corps

Les structures du corps

Des rôles complémentaires : muscle, tendon, ligament, articulation, fascia

Schéma 3



Bendy Thérapie - Module 1 : Fondamentaux & compréhension du corps

Schéma 3

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Articulation

Zone de rencontre entre plusieurs os ; sa forme influence la direction et l'amplitude du mouvement.

Continuité corporelle

Idée selon laquelle une limitation ressentie à un endroit peut être influencée par d'autres zones (bassin, genou, cheville, colonne).

Fascias

Tissus qui enveloppent et relient différentes structures du corps.

Ligament

Relie les os et participe à la stabilité articulaire ; n'est pas destiné à être volontairement assoupli.

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 ; s'adapte à une charge progressive.

Mouvement et biomécanique



Schéma 4

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Appuis	Points de contact avec le sol ou un support : des appuis stables rendent le mouvement plus prévisible.
Asymétrie	Différence entre le côté droit et le côté gauche ; à décrire sans jugement et à suivre dans le temps.
Bras de levier	Distance entre un segment et le centre du corps : plus elle augmente, plus l'effort musculaire peut être important.
Chaîne musculaire	Coopération de plusieurs muscles et régions dans un même geste.
Compensation	Stratégie du corps pour poursuivre le mouvement malgré une limitation : une autre région participe davantage.
Plan frontal	Plan des inclinaisons et des abductions-adductions.
Plan sagittal	Plan des flexions et des extensions.
Plan transversal	Plan des rotations.
Trajectoire	Chemin emprunté par le mouvement : elle renseigne souvent davantage que la posture finale.



Contrôle et contraction

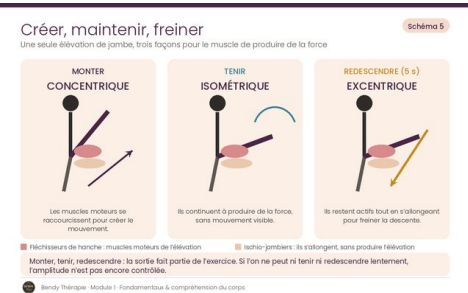


Schéma 5

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Concentrique	Le muscle produit de la force en se raccourcissant : il crée le mouvement.
Contrôle actif	Capacité d'entrer dans une amplitude, de la maintenir et d'en sortir sans aide excessive.
Excentrique	Le muscle continue à produire de la force tout en s'allongeant : il freine le mouvement.
Isométrique	Le muscle produit de la force sans changement visible de la position.
Muscle moteur	Muscle qui produit le mouvement ; il n'est pas toujours celui dans lequel on sent l'étirement.
Stabilité	Capacité d'organiser une articulation et le reste du corps pendant le mouvement ; ce n'est pas l'immobilité.



Sensations et sécurité



Schéma 6

Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Claquage	Terme courant pour une déchirure partielle apparue brutalement (les termes ne suivent pas toujours une classification médicale uniforme).
Consentement	Toute aide manuelle doit être expliquée, acceptée et pouvoir être arrêtée immédiatement.
Élongation	Terme courant pour une atteinte musculaire légère.
Réflexe myotatique	Contraction réflexe protectrice du muscle déclenchée par une mise en tension trop rapide.
Signaux d'arrêt	Douleur vive, pincement articulaire, décharge électrique, engourdissement, perte de force, instabilité : on arrête l'exercice.
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 : on réduit ou on modifie.
Zone d'arrêt	Douleur vive, brûlure inhabituelle, pincement articulaire, décharge électrique, engourdissement ou perte de force.



Progression

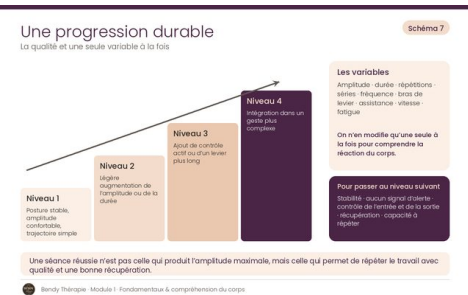


Schéma 7
Les termes de cette rubrique s'appuient sur cette illustration.

Cycle en quatre temps	Découvrir dans une amplitude confortable ; répéter sans augmenter ; faire évoluer une seule variable ; consolider.
Niveaux de progression	1 posture stable ; 2 légère augmentation ; 3 contrôle actif ou levier plus long ; 4 intégration dans un geste plus complexe.
Récupération	Temps nécessaire aux tissus et au contrôle moteur pour s'adapter ; fait partie de la progression.
Variable de progression	Paramètre qui modifie la difficulté : amplitude, durée, répétitions, séries, fréquence, bras de levier, assistance, vitesse, fatigue.

