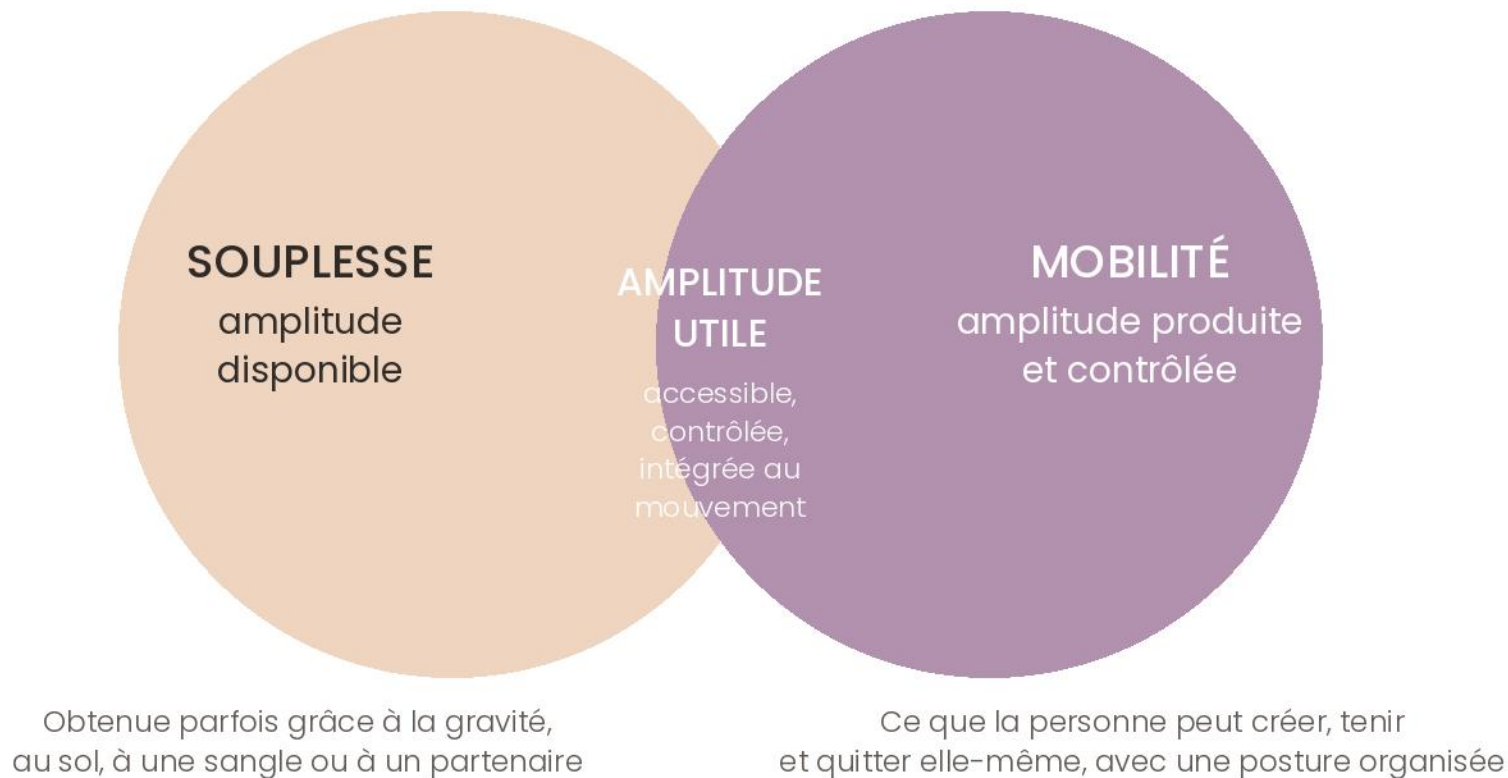


Souplesse et mobilité

Distinguer amplitude disponible et amplitude utilisée

Schéma 1



Un écart important entre amplitude disponible et amplitude contrôlée révèle un besoin de force, de coordination ou de stabilité.

Passif ou actif ?

Schéma 2

Comparer l'amplitude passive et le contrôle actif (exemple : élévation de jambe)



PASSIVE avec une aide extérieure : sangle, sol, partenaire, gravité

100°

ACTIVE sans aide et sans élan : produite par les muscles

60°

Écart actif-passif

accessible, mais pas encore totalement maîtrisé :
zone à travailler avec prudence

Pouvoir laisser monter la jambe et être capable de la lever soi-même sont deux compétences différentes.

Les structures du corps

Schéma 3

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

Ligament

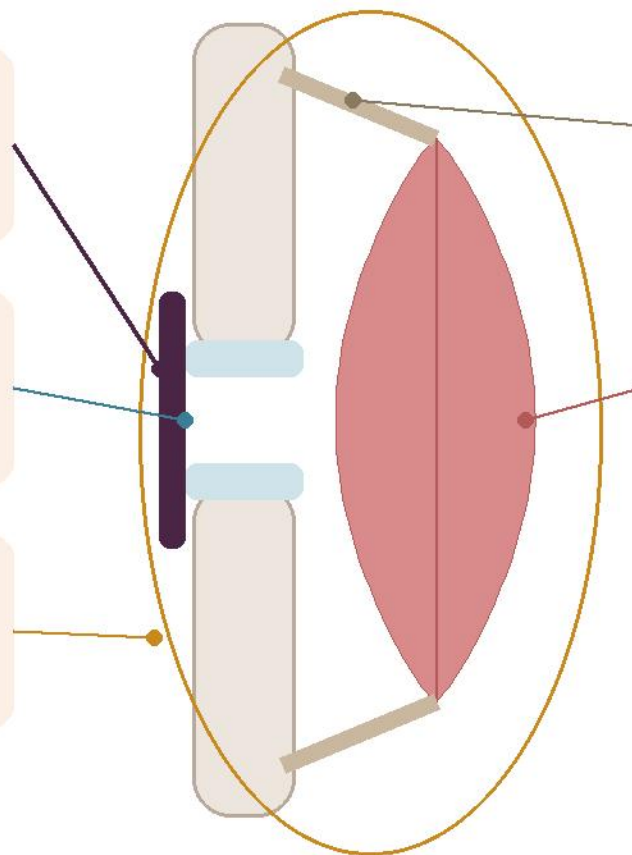
Relie les os entre eux et participe à la stabilité. Il n'est pas destiné à être volontairement assoupli.

Articulation

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

Fascias

Enveloppent et relient différentes structures : observer le mouvement dans son ensemble.



Tendon

Relie le muscle à l'os et transmet la force. Il apprécie une charge progressive, pas les tensions brutales.

Muscle

Produit la force, freine et stabilise. Peut se raccourcir, rester à longueur stable ou s'allonger sous tension.

Un muscle peut sembler raide parce qu'il est fatigué, peu entraîné dans cette longueur ou sollicité pour stabiliser une zone : l'étirer davantage n'est pas toujours la réponse.

Observer avant de corriger

Schéma 4

La méthode d'observation en six étapes

1 Nommer le mouvement recherché

Quelle action ? flexion, extension, rotation, inclinaison ? Quel objectif : gagner en mobilité, tenir, contrôler ?



2 Identifier les articulations qui participent

Certaines créent le mouvement, d'autres restent stables. Les hanches bougent peu ? Le dos arrondit pour compenser.



3 Vérifier les appuis et la stabilité de départ

Poids réparti, orientation des pieds ou des mains, bassin, tronc, respiration.

4 Observer la trajectoire et les plans

Regarder le chemin, pas seulement la position finale : bassin, alignement, rotations, décalages droite/gauche.



5 Repérer les compensations visibles

Dos qui s'arrondit, épaules qui remontent, genoux qui rentrent, bassin qui tourne, respiration bloquée.



6 Adapter une seule variable, puis observer

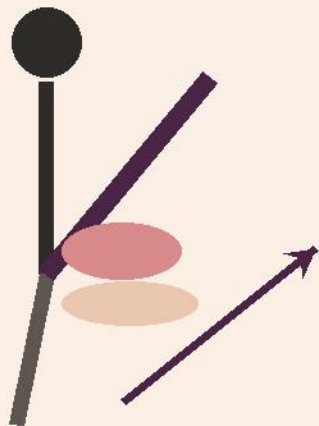
Réduire l'amplitude, fléchir les genoux, élargir les appuis, ralentir... un seul changement à la fois.

Créer, maintenir, freiner

Schéma 5

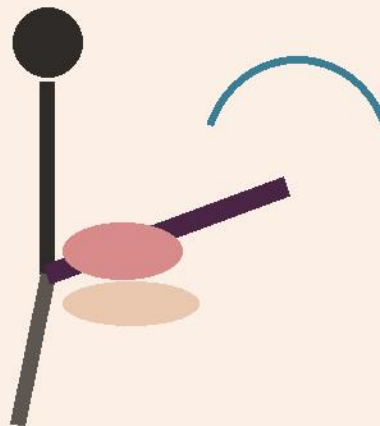
Une seule élévation de jambe, trois façons pour le muscle de produire de la force

MONTER CONCENTRIQUE



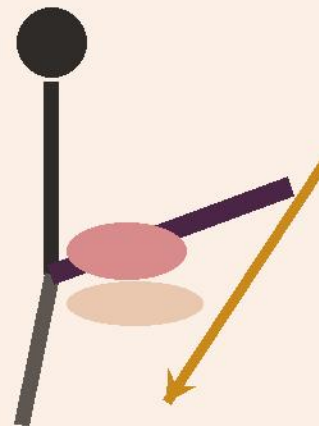
Les muscles moteurs se raccourcissent pour créer le mouvement.

TENIR ISOMÉTRIQUE



Ils continuent à produire de la force, sans mouvement visible.

REDESCENDRE (5 s) EXCENTRIQUE



Ils restent actifs tout en s'allongeant pour freiner la descente.

■ Fléchisseurs de hanche : muscles moteurs de l'élévation

■ Ischio-jambiers : ils s'allongent, sans produire l'élévation

Monter, tenir, redescendre : la sortie fait partie de l'exercice. Si l'on ne peut ni tenir ni redescendre lentement, l'amplitude n'est pas encore contrôlée.



Adapter selon la sensation

Schéma 6

Poursuivre, ajuster ou arrêter : la nature de la sensation compte autant que son intensité

ZONE CONFORTABLE POUR SUIVRE

- Tension légère à modérée
- Diffuse et stable
- Compatible avec une respiration normale

ZONE D'AJUSTEMENT RÉDUIRE OU MODIFIER

- Crispation
- Tremblement important
- Compensation ou apnée
- Tension qui augmente rapidement

ZONE D'ARRÊT ARRÊTER ET SÉCURISER LA SORTIE

- Douleur vive, brûlure inhabituelle
- Pincement articulaire
- Décharge électrique, engourdissement
- Perte de force ou instabilité

Pour décrire : où ? comment ? est-ce que ça augmente ? disparaît-il en réduisant l'amplitude ? persiste-t-il après ?

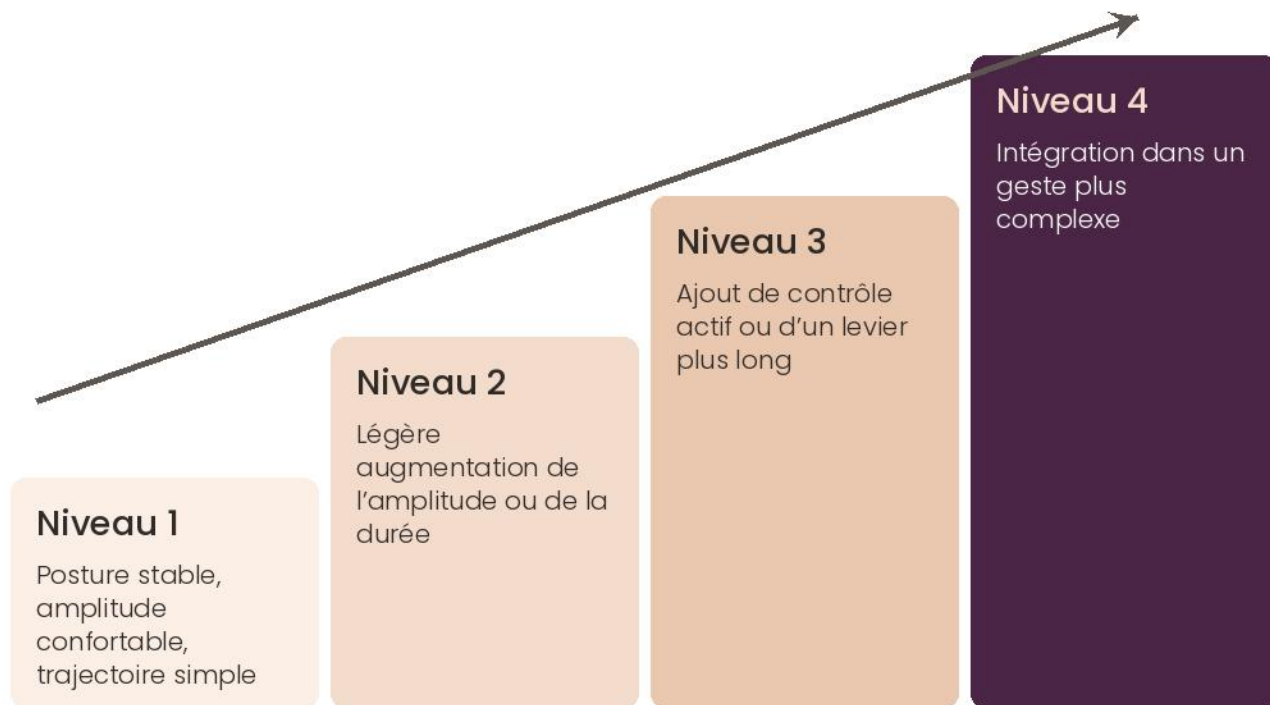
Le rôle de l'enseignant : interrompre, sécuriser la sortie et orienter vers un professionnel de santé si nécessaire. Il ne pose pas de diagnostic. Le ressenti du lendemain complète l'évaluation.



Une progression durable

La qualité et une seule variable à la fois

Schéma 7



Les variables

Amplitude · durée · répétitions · séries · fréquence · bras de levier · assistance · vitesse · fatigue

On n'en modifie qu'une seule à la fois pour comprendre la réaction du corps.

Pour passer au niveau suivant

Stabilité · aucun 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.

Les quatre formes de souplesse

Repère

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

STATIQUE

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

Utile 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.

Utile pour : Atteindre une amplitude plus grande que l'action musculaire seule.

Vigilance : Garder la possibilité de réduire ou d'arrêter, et la relier au contrôle actif.

ACTIVE

Créer ou maintenir une amplitude grâce à l'action musculaire.

Utile pour : Associer souplesse, force, stabilité et coordination : essentielle en pole, aérien, danse, gymnastique.

Vigilance : Demande plus de contrôle : progresser par paliers.

DYNAMIQUE

Explorer l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé.

Utile pour : Préparer efficacement aux gestes sportifs ou artistiques.

Vigilance : Dynamique ne veut pas dire brusque : pas d'élan incontrôlés ni de rebonds.

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



Les plans de mouvement

Repère

Identifier le plan dominant aide à comprendre une consigne et à repérer une compensation

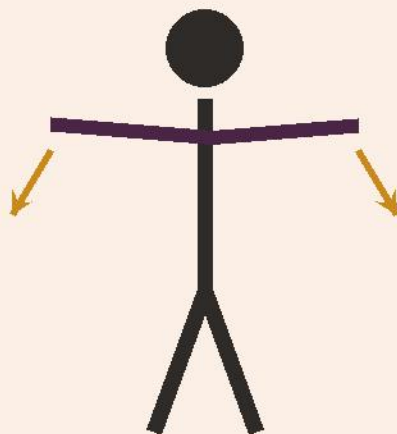
PLAN SAGITTAL

Flexions et extensions



PLAN FRONTAL

Inclinaisons, abductions et adductions



PLAN TRANSVERSAL

Rotations



Un mouvement réel associe souvent plusieurs plans. Le plan dominant sert de repère pour comprendre la consigne et repérer une compensation.