Amplitia

FLEXIBILITY INSTRUCTOR

CAHIER D'EXERCICES

Module 1

Fondamentaux & compréhension du corps

Formation professionnelle en souplesse et mobilité

Nom & prénom _____

by Élodie Padovani-Mas · Pole Dance Stars

Comment utiliser ton cahier

Ce cahier accompagne le support de cours du Module 1. Il t'aide à fixer les notions entre deux week-ends, à observer avec un œil de professeur et à préparer ta façon de transmettre. Remplis-le au fil des chapitres, au crayon si tu veux pouvoir reprendre tes réponses.

Quatre types d'exercices

Je retiens
Vocabulaire, définitions, notions clés du chapitre.

J'observe
Analyser une posture, un schéma, une situation de cours.

Je pratique
Tester sur ton propre corps et noter tes ressentis.

Je transmets
Formuler une explication ou une consigne pour tes élèves.

Les chapitres du module

01	Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire
02	Les différents types de souplesse
03	Les structures impliquées dans la souplesse
04	Bases de biomécanique et chaînes musculaires
05	Mobilité, stabilité et contrôle
06	Comprendre les limites et les compensations

Mes conseils

- Relis le chapitre avant de faire les exercices, puis essaie d'y répondre sans le support.
- Pour les exercices « Je pratique », échauffe-toi d'abord et ne force jamais la position : note tes ressentis honnêtement.
- Pour les exercices « Je transmets », écris comme si tu parlais à un élève : phrases courtes, vocabulaire simple, sécurité d'abord.
- Note tes questions en fin de cahier pour en parler au prochain week-end.

CHAPITRE 01

Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire

1.1 Le bon mot au bon endroit

JE RETIENS

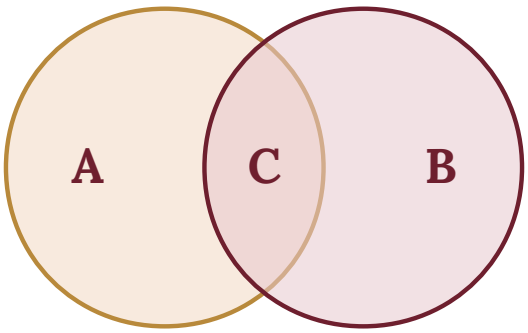
Relie chaque terme à sa définition.

1 Souplesse	●	● A Ensemble de techniques d'étirement organisées en séance
2 Mobilité	●	● B Capacité des muscles et des articulations à atteindre une grande amplitude
3 Amplitude utile	●	● C Action ponctuelle d'allonger un muscle ou un groupe musculaire
4 Étirement	●	● D Capacité à se déplacer activement et avec contrôle dans une amplitude
5 Assouplissement	●	● E Partie de l'amplitude que l'on sait utiliser avec force et contrôle
6 Stretching	●	● F Travail régulier et progressif pour gagner de l'amplitude sur le long terme

1.2 Schéma 1 à compléter

J'OBSERVE

Nomme les zones A, B et C de ce diagramme.



A .....

B .....

C .....

1.3 Vrai ou faux ?

JE RETIENS

Coche la bonne réponse, puis corrige les affirmations fausses sur les lignes.

	VRAI	FAUX
Une personne très souple est forcément très mobile.	☐	☐
S'étirer une fois avant un cours suffit pour devenir plus souple.	☐	☐
La température du corps influence l'amplitude disponible.	☐	☐
Le système nerveux joue un rôle dans la souplesse.	☐	☐
L'échauffement et la récupération ont le même objectif.	☐	☐

1.4 Les facteurs de la souplesse

JE RETIENS

Classe chaque facteur dans la bonne colonne.

Pratique régulière · Sexe · Stress et fatigue · Âge · Moment de la journée · Température du corps · Génétique · Tolérance à l'étirement · Structure osseuse

Je ne peux pas agir dessus	Je peux agir dessus

1.5 Explique-le à ton élève

JE TRANSMETS

Une élève te dit : « Je fais le grand écart au sol, mais je n'arrive pas à lever la jambe haut sans les mains. » Explique-lui, avec des mots simples, ce qui se passe.

CHAPITRE 02

Les différents types de souplesse

2.1 Quelle forme de travail ?

JE RETIENS

Entoure ou coche la bonne réponse.

1. Tenir sa jambe tendue devant soi, sans les mains, c'est de la souplesse…
   ☐ passive ☐ active ☐ dynamique
2. Descendre en grand écart avec l'aide du poids du corps et de blocs, c'est de la souplesse…
   ☐ passive ☐ active ☐ dynamique
3. Des grands battements de jambe contrôlés, c'est un travail…
   ☐ statique ☐ passif ☐ dynamique
4. Rester 30 secondes immobile dans une position d'étirement, c'est un travail…
   ☐ statique ☐ dynamique ☐ balistique

2.2 Les quatre formes de travail

JE RETIENS

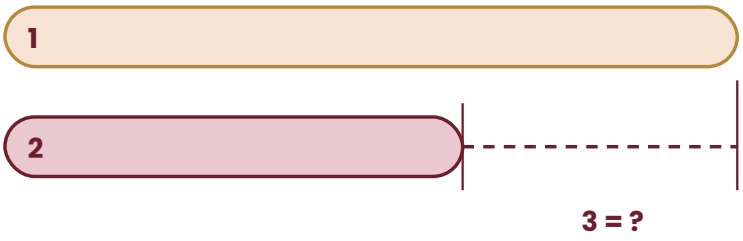
Pour chaque forme, écris une définition avec tes mots et un exemple d'exercice.

Forme	Définition (avec tes mots)	Un exemple d'exercice

2.3 Schéma 2 à compléter

J'OBSERVE

Ce schéma compare deux amplitudes sur un même mouvement. Nomme les barres 1 et 2, puis la zone 3.



1 .....

2 .....

3 .....

2.4 Mon test passif / actif

JE PRATIQUE

Mesure la hauteur de ta jambe (repère au mur, en cm ou en degrés) en passif puis en actif. Calcule l'écart.

Mouvement	Passif	Actif	Écart
Levé de jambe avant			
Levé de jambe latéral			
Levé de jambe arrière			

2.5 Le travail actif, pour qui ?

JE TRANSMETS

Un débutant pense que le travail actif est réservé aux élèves avancés. Que lui réponds-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

CHAPITRE 03

Les structures impliquées dans la souplesse

3.1 Le muscle et ses capteurs

JE RETIENS

Complète le texte avec les mots de la banque.

fuseau neuromusculaire · sarcomère · actine · relâchement · myosine · myotatique · organe tendineux de Golgi · sarcomérogenèse

Le _____ est l'unité contractile du muscle. Il contient des filaments d'_____ et de _____ qui glissent les uns sur les autres. Avec un travail régulier en position allongée, le muscle peut ajouter des sarcomères en série : c'est la _____. Le _____ détecte l'étirement et sa vitesse ; il déclenche le réflexe _____. L'_____, situé à la jonction muscle-tendon, détecte la tension et favorise le _____ du muscle.

3.2 Qui fait quoi ?

JE RETIENS

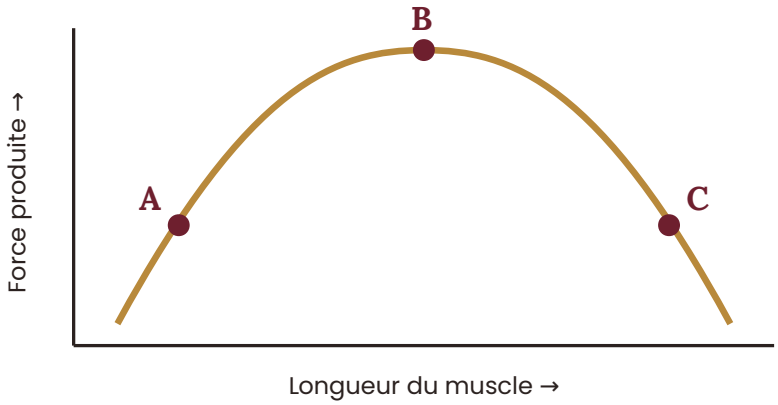
Relie chaque structure à son rôle.

1 Tendon	●	● A Relie deux os et stabilise l'articulation
2 Ligament	●	● B Plus petite unité contractile du muscle
3 Fascia	●	● C Relie le muscle à l'os et transmet la force
4 Articulation	●	● D Enveloppe et relie les muscles en un réseau continu
5 Sarcomère	●	● E Jonction entre deux os qui permet le mouvement

3.3 La courbe longueur-tension

J'OBSERVE

Observe la courbe. À quel point (A, B ou C) le muscle produit-il le plus de force ? Que se passe-t-il au point C, et qu'en déduis-tu pour ton travail de souplesse ?



Point le plus fort

Au point C

J'en déduis

3.4 Vrai ou faux ?

JE RETIENS

Coche la bonne réponse, puis corrige les affirmations fausses sur les lignes.

	VRAI	FAUX
Un ligament étiré retrouve toujours sa longueur initiale.	☐	☐
Les tendons sont très élastiques.	☐	☐
Le contracté-relâché s'appuie notamment sur l'organe tendineux de Golgi.	☐	☐
Les fascias relient les muscles entre eux à travers tout le corps.	☐	☐

3.5 Pas de précipitation

JE TRANSMETS

En trois phrases maximum, explique à une élève pourquoi on n'entre jamais brusquement dans un étirement.

CHAPITRE 04

Bases de biomécanique et chaînes musculaires

4.1 Les trois plans de mouvement

JE RETIENS

Classe chaque mouvement dans son plan principal.

Backbend · Flexion avant · Écart facial · Inclinaison latérale · Rotation de hanche · Torsion du buste · Levé de jambe latéral · Levé de jambe avant

Plan sagittal	Plan frontal	Plan transversal

4.2 Le principe des leviers

JE RETIENS

Coche la bonne réponse.

1. Pour un levé de jambe avant actif, la version la plus difficile est…
   ☐ jambe pliée ☐ jambe tendue ☐ les deux se valent
2. Pourquoi ?
   ☐ Le bras de levier est plus long ☐ Le muscle est plus court ☐ La jambe est plus légère
3. Pour rendre un exercice plus accessible à un débutant, je peux…
   ☐ allonger le bras de levier ☐ raccourcir le bras de levier ☐ accélérer le mouvement

4.3 Ma méthode d'observation

JE RETIENS

Retrouve et note les six étapes de la méthode d'observation (Schéma 4).

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

4.4 J'observe une flexion avant debout

J'OBSERVE

Observe une personne en flexion avant debout, jambes tendues. Note ce que tu vois pour chaque point.

Point d'observation	Ce que j'observe	Organisé ou compensé ?
Bassin		
Dos		
Genoux		
Tête et nuque		
Appuis		

4.5 Tout est relié

JE TRANSMETS

Explique pourquoi une tension sous le pied ou dans les mollets peut limiter une flexion avant. Quelle piste proposerais-tu à ton élève ?

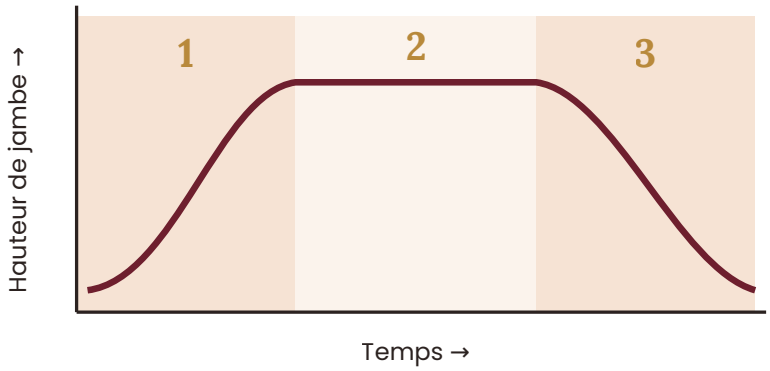
CHAPITRE 05

Mobilité, stabilité et contrôle

5.1 Schéma 5 à compléter

J'OBSERVE

Une élève monte la jambe tendue devant elle, la tient, puis la redescend lentement. Nomme le mode de contraction des muscles moteurs pendant chaque phase.



Phase 1 · je monte

Phase 2 · je tiens

Phase 3 · je redescends en freinant

5.2 Les trois modes de contraction

JE RETIENS

Relie chaque mode de contraction à sa définition.

1 Concentrique	●	● A Le muscle s'allonge tout en restant sous tension : il freine
2 Isométrique	●	● B Le muscle se raccourcit en produisant une force
3 Excentrique	●	● C Le muscle produit une force sans changer de longueur

5.3 Muscle moteur, muscle étiré

JE RETIENS

Pour chaque mouvement, indique le ou les muscles moteurs et le ou les muscles étirés.

Mouvement	Muscle(s) moteur(s)	Muscle(s) étiré(s)
Levé de jambe avant		
Levé de jambe arrière		
Levé de jambe latéral		
Bras tendus tirés vers l'arrière		

5.4 Vrai ou faux ?

JE RETIENS

Coche la bonne réponse, puis corrige les affirmations fausses sur les lignes.

	VRAI	FAUX
Un exercice de mobilité doit toujours se faire vite.	☐	☐
La stabilité permet de garder une articulation en place pendant qu'une autre bouge.	☐	☐
La phase excentrique aide à construire de la force en amplitude.	☐	☐
Quand le muscle moteur se contracte, le muscle opposé est aidé à se relâcher.	☐	☐

5.5 Ma consigne en trois temps

JE TRANSMETS

Rédige une consigne claire pour un levé de jambe avant actif en trois temps : monter, tenir, redescendre.

CHAPITRE 06

Comprendre les limites et les compensations

6.1 Quelle situation ?

J'OBSERVE

Pour chaque ressenti ou observation, indique de quoi il s'agit et ce que tu fais.

Ce que l'élève ressent ou ce que je vois	De quoi s'agit-il ?	Ce que je fais
Étirement diffus, supportable, qui diminue avec la respiration		
Fourmillements ou décharge électrique dans la jambe		
Blocage dur et net, toujours au même angle, sans sensation d'étirement		
Le muscle se contracte d'un coup quand l'élève entre vite		
En fente basse, le bas du dos se creuse au lieu d'ouvrir la hanche		
Douleur vive et localisée dans l'articulation		

6.2 La fente basse compensée

J'OBSERVE

Note trois signes d'une fente basse compensée et la correction que tu donnes pour chacun.

Signe de compensation	Ma correction

6.3 Le réflexe myotatique

JE RETIENS

Coche la bonne réponse.

1. Le réflexe myotatique est…
   ☐ une blessure ☐ un mécanisme de protection ☐ un signe de manque de souplesse
2. Pour limiter ce réflexe, j'entre dans l'étirement…
   ☐ rapidement ☐ progressivement, en respirant ☐ en rebondissant

6.4 Mon fil conducteur

JE RETIENS

Face à une limite, quelles questions te poses-tu avant de demander plus d'amplitude ? Appuie-toi sur le fil conducteur du chapitre.

6.5 Mise en situation

JE TRANSMETS

Une élève force son grand écart, dos cambré, en serrant la mâchoire. Que lui dis-tu ? Quelle option lui proposes-tu ?

MA PRATIQUE

Suivi de pratique personnelle

Note chaque semaine les exercices pratiques du module que tu as travaillés. Ressenti : 1 = très difficile, 5 = très confortable.

Semaine	Exercices pratiqués	Durée	Ressenti	Progrès observés
Semaine 1			1 · 2 · 3 · 4 · 5	
Semaine 2			1 · 2 · 3 · 4 · 5	
Semaine 3			1 · 2 · 3 · 4 · 5	
Semaine 4			1 · 2 · 3 · 4 · 5	
Semaine 5			1 · 2 · 3 · 4 · 5	
Semaine 6			1 · 2 · 3 · 4 · 5	

Mes mesures

Toujours dans les mêmes conditions : même moment de la journée, après le même échauffement.

Mesure	Début du module	Milieu	Fin du module
Flexion avant debout, jambes tendues (distance doigts-sol)			
Levé de jambe avant passif			
Levé de jambe avant actif			
Grand écart antéro-postérieur droit (distance bassin-sol)			
Grand écart antéro-postérieur gauche			
Écart facial (distance bassin-sol)			

JE TRANSMETS

Ma séance de 45 minutes

Prépare une séance sur un thème du Module 1. Respecte la structure du cours type : 4 à 6 exercices maximum, en alternant actifs et passifs, 2 répétitions par exercice, 8 à 10 respirations par exercice.

Thème

Objectif

Public

Temps	Contenu
Accueil · 5 min thème, sécurité, protection du dos	
Échauffement · 5 min	

N°	Exercice	Type	Option simple	Option avancée
1		Actif · Passif		
2		Actif · Passif		
3		Actif · Passif		
4		Actif · Passif		
5		Actif · Passif		
6		Actif · Passif		

Temps	Contenu
Retour au calme · 5 min max	

Pourquoi cet ordre ? Explique tes choix.

BILAN

Mon auto-évaluation

Avant le quiz de validation des acquis du module, fais le point honnêtement. Retravaille en priorité les lignes « Pas encore » et « En cours ».

Je suis capable de…	Pas encore	En cours	Acquis	Je sais l'expliquer
Je distingue souplesse, mobilité et amplitude utile.	☐	☐	☐	☐
J'emploie le bon vocabulaire : étirement, assouplissement, stretching.	☐	☐	☐	☐
Je différencie travail statique, passif, actif et dynamique.	☐	☐	☐	☐
J'explique le rôle des muscles, tendons, ligaments et fascias.	☐	☐	☐	☐
J'explique le fuseau neuromusculaire et l'organe tendineux de Golgi.	☐	☐	☐	☐
Je situe un mouvement dans son plan et j'utilise le principe des leviers.	☐	☐	☐	☐
J'observe une posture avec une méthode.	☐	☐	☐	☐
Je nomme les modes de contraction et les muscles moteurs ou étirés.	☐	☐	☐	☐
Je reconnais une compensation et je sais la corriger.	☐	☐	☐	☐
Je différencie une sensation d'étirement d'un signal d'alerte.	☐	☐	☐	☐

Mes questions pour le prochain week-end