

01

Comprendre la souplesse du bas du corps

Pourquoi viser une souplesse fonctionnelle plutôt qu'une simple amplitude ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Définir la souplesse comme une compétence associant mobilité, force et contrôle.
- Distinguer amplitude visible et amplitude réellement maîtrisée.
- Appliquer les règles fondamentales d'une pratique sûre du bas du corps.

Intention pédagogique

Ce module a pour objectif de développer une souplesse du bas du corps **complète, intelligente et maîtrisée**. Il ne s'agit pas uniquement d'atteindre des amplitudes importantes, comme les écarts, mais de construire une capacité à :

- **comprendre son corps ;**
- **contrôler ses amplitudes ;**
- **optimiser son placement ;**
- **évoluer sans douleur.**

Une compétence à trois axes

La souplesse est abordée ici comme une compétence globale qui repose sur trois axes indissociables.

Axe	Ce que cela signifie	Ce que l'on observe
Mobilité articulaire	L'amplitude que la hanche, le bassin et les genoux peuvent parcourir.	L'élève peut atteindre la position, même avec aide.
Force musculaire	La capacité à produire et à tenir un effort dans cette amplitude.	L'élève peut tenir la position sans s'effondrer.
Contrôle neuromusculaire	La précision avec laquelle le système nerveux organise le mouvement.	L'élève entre, tient et sort avec maîtrise, sans compensation.

OBJECTIF FINAL

Développer une souplesse **fonctionnelle**, transférable dans le mouvement : danse, pole, aérien, sport ou performance. Une amplitude que l'on ne peut ni contrôler ni utiliser reste fragile.

Amplitude visible et amplitude maîtrisée

Dans le bas du corps, il est très facile de « gagner » des centimètres en trichant : bassin qui s'enroule, hanche qui s'ouvre sur le côté, genou qui tourne, dos qui s'arrondit. L'écart paraît plus bas, mais la zone visée ne travaille plus. C'est ce que l'on appelle la **fausse amplitude**.

Vraie amplitude	Fausse amplitude
Bassin placé (neutre ou en antéversion selon l'exercice).	Bassin enroulé ou basculé pour descendre plus bas.
Sensation dans le muscle visé (ischio-jambiers, adducteurs, psoas).	Sensation dans le genou ou le bas du dos.
Jambes légèrement actives, sortie contrôlée.	Relâchement total, sortie difficile ou avec les mains.
Respiration fluide.	Apnée, crispation du visage ou des épaules.

À RETENIR

L'objectif n'est pas d'aller « plus loin », mais d'aller **mieux** : l'amplitude ne doit jamais dépasser la qualité du placement.

Les règles fondamentales

Règle	Pourquoi
Échauffement obligatoire	Des tissus chauds et un système nerveux préparé tolèrent mieux la mise en tension.
Respiration contrôlée	Le souffle est un indicateur : s'il se bloque, l'intensité est trop élevée.

Règle	Pourquoi
Zéro douleur vive	Une douleur vive, un pincement ou une décharge imposent d'arrêter.
Régularité	Plusieurs séances modérées par semaine valent mieux qu'une séance intense isolée.

SIGNAUX D'ALERTE

Toute douleur vive, pincement, décharge ou engourdissement impose d'arrêter. La liste complète et les précautions particulières sont détaillées au chapitre 8.

Ce que dit la recherche sur les étirements

Les grandes synthèses scientifiques récentes permettent de poser des bases solides pour le travail du bas du corps.

Question	Ce que montrent les études	Conséquence pour la pratique
Les étirements statiques sont-ils efficaces ?	Une méta-analyse regroupant 189 études et plus de 6 600 adultes montre un effet modéré après une séance et un effet important après plusieurs semaines de pratique [1].	Oui : une pratique régulière d'étirements améliore réellement la souplesse.
Faut-il s'étirer longtemps ?	Dans cette même analyse, le bénéfice moyen n'augmente plus au-delà d'environ 4 minutes d'étirement par séance et 10 minutes par semaine pour un même groupe musculaire [1].	Mieux vaut répartir des étirements modérés sur la semaine que multiplier les séances très longues.
Qui progresse le plus ?	Les personnes les moins souples au départ progressent davantage ; l'intensité, l'âge, le sexe et le niveau d'entraînement n'ont pas modifié l'effet moyen [1].	Un débutant peut progresser vite ; inutile de chercher une intensité douloureuse.

Question	Ce que montrent les études	Conséquence pour la pratique
Pourquoi l'amplitude augmente-t-elle ?	Une seconde méta-analyse (65 études) montre surtout une meilleure tolérance à l'étirement et une légère baisse de la raideur ; la longueur des fascicules musculaires ne change pas de façon significative [2].	Les premiers progrès viennent surtout du système nerveux et de la tolérance : d'où l'importance du contrôle et de la régularité.
Le renforcement peut-il remplacer l'étirement ?	Le renforcement musculaire améliore aussi l'amplitude, avec des gains comparables à ceux des étirements dans les études comparatives [3][4].	Associer étirement et renforcement en amplitude donne une souplesse plus stable et plus utilisable.

CE QUE DIT LA RECHERCHE — COMMENT L'ÉTIREMENT FAIT-IL GAGNER DE L'AMPLITUDE ?

- **Le muscle ne s'allonge pas.** Dans la méta-analyse de 65 études, la longueur des fibres musculaires ne change ni après une séance, ni après plusieurs semaines de pratique [2].
- **La tolérance progresse avec la régularité.** Elle augmente modérément après plusieurs semaines d'étirements, mais pas après une seule séance ; une séance isolée diminue surtout un peu la raideur [2].
- **Même constat sur six mois.** Après 6 mois d'étirement quotidien d'un seul mollet, le tendon ne changeait ni de longueur ni de raideur, alors que les participants supportaient davantage de tension en fin d'amplitude [20].
- **Une hypothèse ancienne.** Dès 2010, une revue concluait que les gains obtenus en 3 à 8 semaines s'expliquent par une modification de la sensation plutôt que par un allongement du muscle [19].

À nuancer : ces études sont souvent de qualité faible. La tolérance reste l'explication la plus probable, pas une certitude [2].

À RETENIR

La souplesse progresse avec la **régularité** plutôt qu'avec l'intensité. L'élève ne « rallonge » pas ses muscles : elle apprend à son système nerveux qu'une amplitude est sûre. Plusieurs courtes expositions par semaine, sans douleur, associées à du renforcement et au contrôle actif, sont la base d'un travail efficace (lien avec le Module 2).

Évaluer son point de départ

Avant de commencer, un bilan simple permet de repérer la zone qui limite le plus et d'orienter le travail. On refait ce bilan toutes les 4 à 6 semaines pour mesurer les progrès.

Test	Comment faire	Ce qu'il indique
1. Flexion avant assise dos long	Assise sur les ischions, jambes tendues ; basculer vers l'avant depuis les hanches en gardant le dos long.	La mobilité en flexion de hanche et la souplesse des ischio-jambiers, sans l'aide du dos.
2. Test de Thomas modifié	Assise au bord d'un banc, s'allonger en tenant un genou contre la poitrine ; laisser l'autre jambe pendre.	Cuisse qui remonte : psoas limité. Genou qui se tend : droit fémoral limité.
3. Papillon allongé	Sur le dos, plantes de pieds jointes ; laisser les genoux s'ouvrir sans forcer et mesurer la distance genou-sol.	L'ouverture en rotation externe et la souplesse des adducteurs.
4. Position 90/90	Assise en 90/90 ; observer si les deux fesses restent au sol et si le buste peut rester droit.	L'équilibre entre rotation interne et rotation externe, à droite et à gauche.
5. Jambe active / jambe passive	Monter la jambe tendue devant sans les mains, puis avec les mains ; comparer les deux hauteurs.	L'écart entre souplesse active et passive : ce qu'il reste à contrôler.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans votre propre pratique, quel écart vous paraît « bas » alors que vous sentez peu la zone visée ? Quelle compensation pourriez-vous être en train d'utiliser ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.