

05

Les écarts facial et antéro-postérieur

Comment placer le bassin, les jambes et le buste dans chaque écart ?

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

- Nommer les trois formes d'écart et les structures qu'elles sollicitent.
- Placer correctement le bassin dans l'écart facial et le petit écart.
- Reconnaître une fausse amplitude et les sensations à rechercher.

Comprendre avant d'exécuter

Les écarts sont souvent perçus comme un objectif en soi. Pourtant, ils ne sont que la conséquence visible d'un travail bien construit. Les aborder sans compréhension mène généralement à des blocages ou à des compensations.



Écart facial

Adducteurs sur la face interne des cuisses.

Pancake

Adducteurs + arrière des cuisses.

Écart antéro-postérieur

Ischios devant ; fléchisseurs de hanche derrière.

Écart facial, pancake et petit écart : trois formes, trois logiques de placement

Nom en français	Autre nom	Principe	Travail dominant
Grand écart facial	Middle split	Les jambes s'ouvrent sur les côtés, le buste reste face à l'avant.	Adducteurs, capsule de la hanche.
Grand écart antéro-postérieur	Front split, petit écart	Une jambe devant, une jambe derrière.	Ischio-jambiers (jambe avant), psoas et quadriceps (jambe arrière).
Écrasement facial	Pancake	Jambes écartées, le buste descend vers l'avant.	Ischio-jambiers, adducteurs, flexion de hanche.

PRINCIPE

Dans tous les cas, **l'amplitude ne doit jamais dépasser la qualité du placement**. Aller plus bas sans contrôle n'est pas un progrès, mais une perte d'efficacité.

Mouvement	Bon placement	Mauvais placement
Pancake	Antéversion : la bascule part des hanches.	Dos rond, bassin enroulé.
Écart facial	Bassin neutre ou légèrement en antéversion.	Rétroversion qui ferme les hanches.
Petit écart	Bassin aligné, les deux hanches de face.	Hanche arrière ouverte sur le côté.

Planche 6 — Ce qui travaille dans chaque écart

Le grand écart facial (middle split)

Dans cette position, les hanches, les genoux et les chevilles sont alignés pour former une ligne droite et équilibrée. Le bassin reste **neutre ou légèrement en antéversion**, afin de permettre une ouverture optimale des hanches sans compensation. Le mouvement repose sur une **abduction pure** : une ouverture des jambes sur le côté, sans rotation ni bascule excessive du bassin.

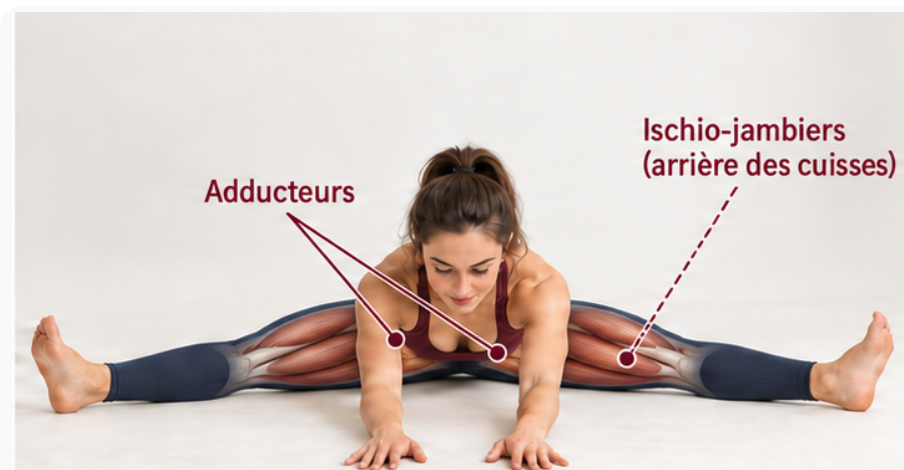
Écarts : muscles sur les postures

Écart facial · pancake · écart antéro-postérieur



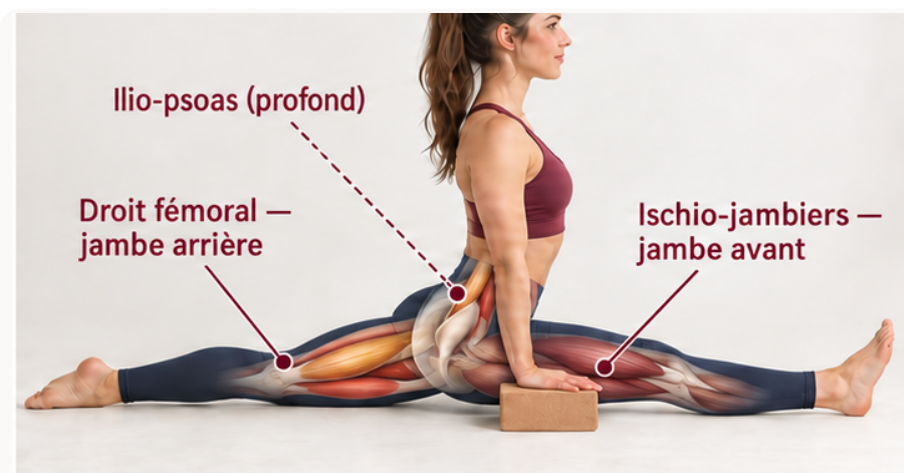
Écart facial

Adducteurs : face interne des cuisses, en longueur. Le bassin et les genoux restent observables.



Pancake

Adducteurs + ischios, à l'arrière des cuisses. La bascule du bassin change la sensation.



Écart antéro-postérieur

Jambe avant : ischios.
Jambe arrière : droit fémoral et fléchisseurs de hanche.
Psoas : plan profond.

Zones indicatives : la position du bassin et la morphologie modifient les tensions ressenties.

ATTENTION : LA RÉTROVERSION

- ferme les hanches ;
- limite l'étirement réel des adducteurs ;
- fausse la sensation : l'impression d'aller plus loin est présente, mais la qualité diminue.

Pieds et genoux

Les genoux restent orientés dans l'axe des pieds, afin d'éviter toute contrainte inutile sur l'articulation. Les pieds peuvent être légèrement tournés vers le plafond ou vers l'avant pour protéger les genoux, ou en position neutre selon la morphologie. Un mauvais alignement crée des tensions dans les genoux plutôt que dans les adducteurs.

JAMBES ACTIVES

Même en étirement, les jambes restent **actives**. Un léger engagement des quadriceps et des adducteurs protège les articulations, améliore le contrôle et stabilise la position. Une souplesse totalement relâchée est souvent instable et moins efficace.

Sensations recherchées : à l'intérieur des cuisses (adducteurs) et au niveau des hanches. Une tension dans les genoux ou le bas du dos indique généralement un problème de placement.

Protéger le genou et la cheville

Dans les écarts, le genou est souvent la première articulation à souffrir, car il subit ce que la hanche ne fait pas. La cheville et le pied, eux, peuvent être tordus sans que l'élève le remarque.

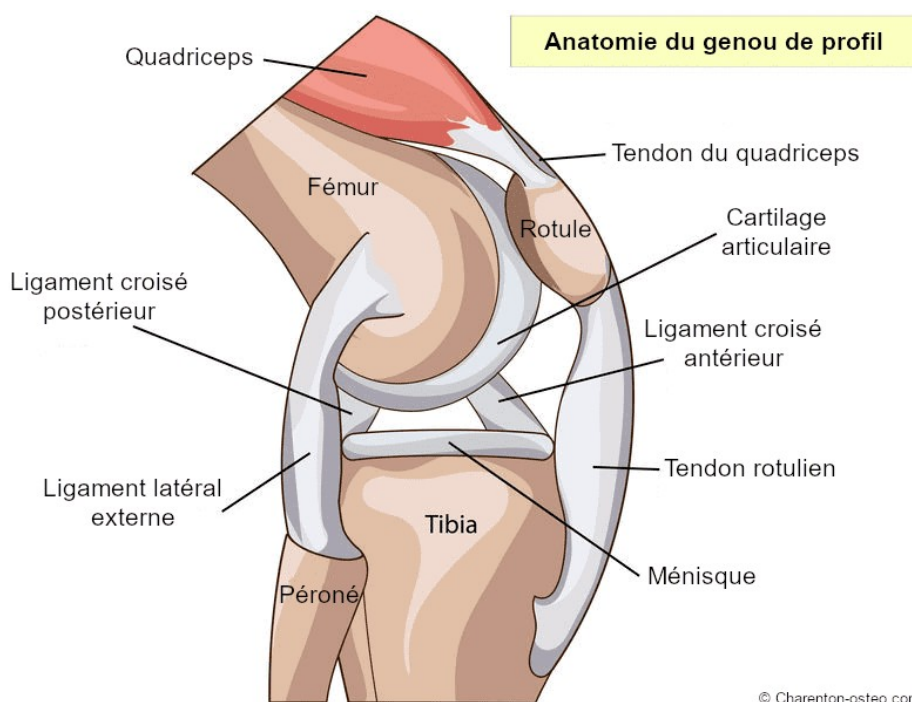
Situation	Ce qui se passe	Consigne
Genou avant verrouillé (petit écart)	Le genou part en hyperextension, surtout chez les élèves hypermobiles.	Garder une micro-flexion ou un quadriceps légèrement actif ; placer un coussin sous le talon ou sous la cuisse.
Genou qui tourne (écart facial)	La hanche ne s'ouvre plus, le genou tourne à sa place : tension à l'intérieur du genou.	Genoux et orteils dans le même axe, vers le plafond ou légèrement vers l'avant ; réduire l'ouverture.
Genou arrière écrasé (petit écart)	Appui direct de la rotule sur le sol dur.	Coussin ou tapis plié sous le genou ; appui sur le dessus de la cuisse plutôt que sur la rotule.

Situation	Ce qui se passe	Consigne
Pied arrière tordu	Le pied se couche sur le côté, la cheville tourne.	Dessus du pied à plat, orteils alignés avec le genou.

« Ça brûle dans le genou » : comprendre la sensation

C'est l'une des remarques que les élèves font le plus souvent dans les écarts : une sensation de **chaleur, de brûlure ou de tiraillement localisé dans le genou**, parfois plus marquée que l'étirement du muscle lui-même. Elle apparaît surtout en fin d'amplitude, jambes tendues, et augmente quand la position est tenue longtemps.

Le genou est entouré d'une **capsule articulaire**, une enveloppe fibreuse qui ferme l'articulation, renforcée par des **ligaments** : le ligament collatéral interne sur la face intérieure, la capsule et les ligaments postérieurs à l'arrière. Autour passent aussi les tendons des ischio-jambiers et des muscles de la « patte d'oie », sur la face interne. Quand le muscle a atteint sa limite, ou quand la hanche ne s'ouvre plus, c'est vers ces structures que la tension se reporte.



Le genou vu de profil (côté externe) : capsule, ligaments, ménisque et tendons entourent l'articulation. Le ligament collatéral interne, souvent concerné dans l'écart facial, se trouve sur la face opposée.

Ces tissus sont riches en récepteurs sensibles à l'étirement et à la pression : ils informent le système nerveux très précisément, ce qui explique une sensation vive, localisée, souvent décrite comme une « brûlure ». À la différence du muscle, ils s'adaptent lentement et servent avant tout à **stabiliser** l'articulation : on ne cherche pas à les assouplir.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

- **Deux types de limites.** Une synthèse de référence sur les étirements rappelle que l'amplitude d'une articulation est limitée à la fois par les **muscles** et par l'**articulation elle-même** : la forme et l'emboîtement des surfaces osseuses, ainsi que les structures capsulo-ligamentaires qui l'entourent [18].
- **Le muscle, lui, a des propriétés viscoélastiques** qui produisent une tension passive : c'est sur cette composante que l'étirement agit [18].

Conséquence pour la pratique : quand la sensation quitte le muscle pour se loger dans le genou, c'est la limite articulaire qui est atteinte. Insister n'étire plus le muscle, cela charge la capsule et les ligaments.

Où ça brûle	Situation typique	Structures en tension	Que faire
Arrière du genou (jambe avant)	Petit écart, pancake, flexion avant jambes tendues.	Capsule et ligaments postérieurs, tendons des ischio-jambiers ; parfois le nerf.	Micro-flexion, quadriceps actif, genou non verrouillé ; réduire l'amplitude.
Intérieur du genou	Écart facial, pancake large.	Ligament collatéral interne, capsule interne, tendons de la patte d'oie.	Genoux et orteils vers le plafond, ouverture réduite, genoux légèrement fléchis.
Avant du genou (jambe arrière)	Petit écart, fente basse.	Appui et pression sur la rotule et l'avant de l'articulation.	Coussin ou tapis plié ; appui sur le dessus de la cuisse.

Étirement musculaire		Sensation articulaire ou ligamentaire
Où	Diffuse, dans le corps du muscle (milieu de la cuisse).	Localisée, dans le genou ou juste autour, souvent montrée du doigt.
Évolution	Diminue progressivement en restant dans la position.	Reste stable ou augmente avec le temps de maintien.
Réponse	On respire, on reste ou on avance doucement.	On réajuste : on plie un peu, on réaligne, on remonte.

SIGNAUX D'ARRÊT

- douleur vive, pincement ou craquement douloureux ;
- décharge électrique ou fourmillements derrière le genou ou dans le mollet (tension nerveuse) ;
- gonflement, sensation d'instabilité ou de genou qui « lâche » ;
- douleur qui persiste le lendemain : on adapte la pratique et on oriente vers un professionnel de santé si elle dure.

DANS VOS COURS

Les élèves en parlent souvent : c'est une bonne occasion d'apprendre à **localiser** ses sensations. Demandez-leur de montrer où elles ressentent l'étirement : le milieu de la cuisse, c'est le muscle ; le genou, c'est un signal de placement. Une consigne simple : « Si ça brûle dans le genou, ce n'est plus le muscle qui travaille : on plie un peu, on réaligne, on remonte. »

À RETENIR

Une sensation **dans le genou** n'est pas l'étirement recherché : la brûlure signale que la capsule et les ligaments prennent le relais du muscle. Un ligament trop sollicité de façon répétée peut perdre en stabilité ; on corrige donc le placement plutôt que de tenir.

Le grand écart antéro-postérieur (front split, petit écart)

Il sollicite principalement les **ischio-jambiers de la jambe avant** et les **fléchisseurs de hanche de la jambe arrière**, notamment le psoas. Le bassin reste aligné et orienté vers l'avant, les deux hanches face à la même direction. Ce mouvement repose sur un **contrôle bilatéral** : l'allongement de la chaîne postérieure à l'avant et l'ouverture de la chaîne antérieure à l'arrière.

Extension de hanche et carré des lombes

Le petit écart dépend beaucoup de la capacité de la jambe arrière à aller en **extension de hanche**. Lorsque ce n'est pas possible, le corps compense : le **carré des lombes**, muscle du bas du dos, s'active pour stabiliser et « tirer » le buste, ce qui provoque une inclinaison du buste et des tensions lombaires.

Jambe	Engagement	Rôle
Jambe avant	Quadriceps légèrement actif, genou non verrouillé.	Protège le genou avant.
Jambe arrière	Fessier contracté, genou et pied dans l'axe.	Stabilise l'extension de hanche et garde le bassin de face.
Buste	Légèrement incliné vers l'avant (débutant) ou redressé (avancé).	Ne doit jamais compenser un manque de mobilité.

Sensations recherchées : à l'arrière de la jambe avant (ischio-jambiers) et à l'avant de la hanche arrière (psoas). Tension dans le genou ou le bas du dos : problème de placement.

À RETENIR

Il faut distinguer la **vraie amplitude** de la **fausse amplitude**. Une descente obtenue par compensation (rétroversion, hanche ouverte, bascule du buste, relâchement total) donne l'impression d'aller plus loin, mais ne correspond pas à un réel gain de mobilité.

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E11 — Petit écart assisté sur blocs** : voir la fiche pratique page **50**.

Ce que dit la recherche sur les écarts

CE QUE DIT LA RECHERCHE

- **Dans les grandes amplitudes, la tête du fémur peut entrer en contact avec le bord de l'acétabulum.** Des études en capture du mouvement et en IRM chez des danseuses professionnelles ont montré des zones de contact et de légers glissements de la tête fémorale dans les positions extrêmes comme le grand écart [15].
- **La hanche des danseurs** associe souvent une grande laxité des tissus mous et des conflits articulaires, parfois même avec une forme osseuse normale : la souplesse extrême n'est pas un gage de protection [16].
- **La force compte autant que l'amplitude.** Des danseurs présentant des signes de conflit de hanche avaient la même amplitude que des danseurs sains, mais moins de force des extenseurs de hanche et de moins bonnes performances aux tests de sauts [17].
- **L'écart facial** dépend à la fois des adducteurs, de la capsule et de la forme de la hanche : l'amplitude « finale » n'est pas la même pour tout le monde [12][14].

TRADUCTION PÉDAGOGIQUE

- Viser une amplitude **contrôlée**, pas une amplitude maximale à tout prix.
- Renforcer les fessiers, les adducteurs et les ischio-jambiers dans les positions d'écart.
- Éviter les rebonds et les appuis extérieurs brusques (partenaire, poids) en fin d'amplitude.
- Une douleur dans l'aine ou au fond de la hanche, un claquement douloureux ou un blocage justifient d'arrêter et d'orienter vers un professionnel.

E11 - Petit écart assisté sur blocs



OBJECTIF	Approcher progressivement le grand écart antéro-postérieur avec un appui solide.
MATÉRIEL	Deux blocs et un tapis confortable.
MISE EN PLACE	Depuis une fente basse, placez un bloc sous chaque main. Gardez les hanches orientées vers l'avant.

EXÉCUTION

1. Reculez doucement le bassin et allongez la jambe avant.
2. Faites glisser les pieds seulement si vous gardez du poids dans les mains.
3. Pour sortir, appuyez sur les blocs et repliez les jambes avant de vous relever.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Respirez régulièrement ; relâchez légèrement à chaque expiration sans pousser.	3 à 5 respirations · 2 passages de chaque côté.

ERREURS À ÉVITER	Chercher le sol à tout prix ; ouvrir la hanche arrière ; verrouiller douloureusement le genou avant.
VIGILANCE	Ce n'est pas un test de souplesse. Restez loin de toute douleur vive.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans votre petit écart, vos hanches restent-elles de face ? Que se passe-t-il si vous gardez le bassin aligné en descendant moins bas ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.