

07

Renforcement et souplesse active

Pourquoi la force est-elle la condition d'une souplesse durable ?

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

- Distinguer souplesse active et souplesse passive, et mesurer l'écart entre les deux.
- Nommer le rôle du renforcement dans le travail de souplesse.
- Construire des exercices de souplesse active pour les hanches.
- Expliquer le principe des over splits et les encadrer en sécurité.

La force, condition de la souplesse

Une souplesse sans force est une souplesse **instable**. Plus l'amplitude augmente, plus il est important de pouvoir la contrôler : c'est le renforcement qui permet de passer d'une amplitude « prêtée » à une amplitude maîtrisée.

Rôle du renforcement	Concrètement
Stabiliser les amplitudes	L'élève tient la position sans s'effondrer ni compenser.
Protéger les articulations	Les muscles actifs limitent les contraintes sur la hanche, le genou et le bas du dos.
Améliorer le contrôle	Entrée, maintien et sortie deviennent précis et reproductibles.
Rendre l'amplitude utilisable	La souplesse devient disponible dans le mouvement : levé de jambe, figure au mât, saut, porté.

Muscles clés : ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, psoas, fessiers.

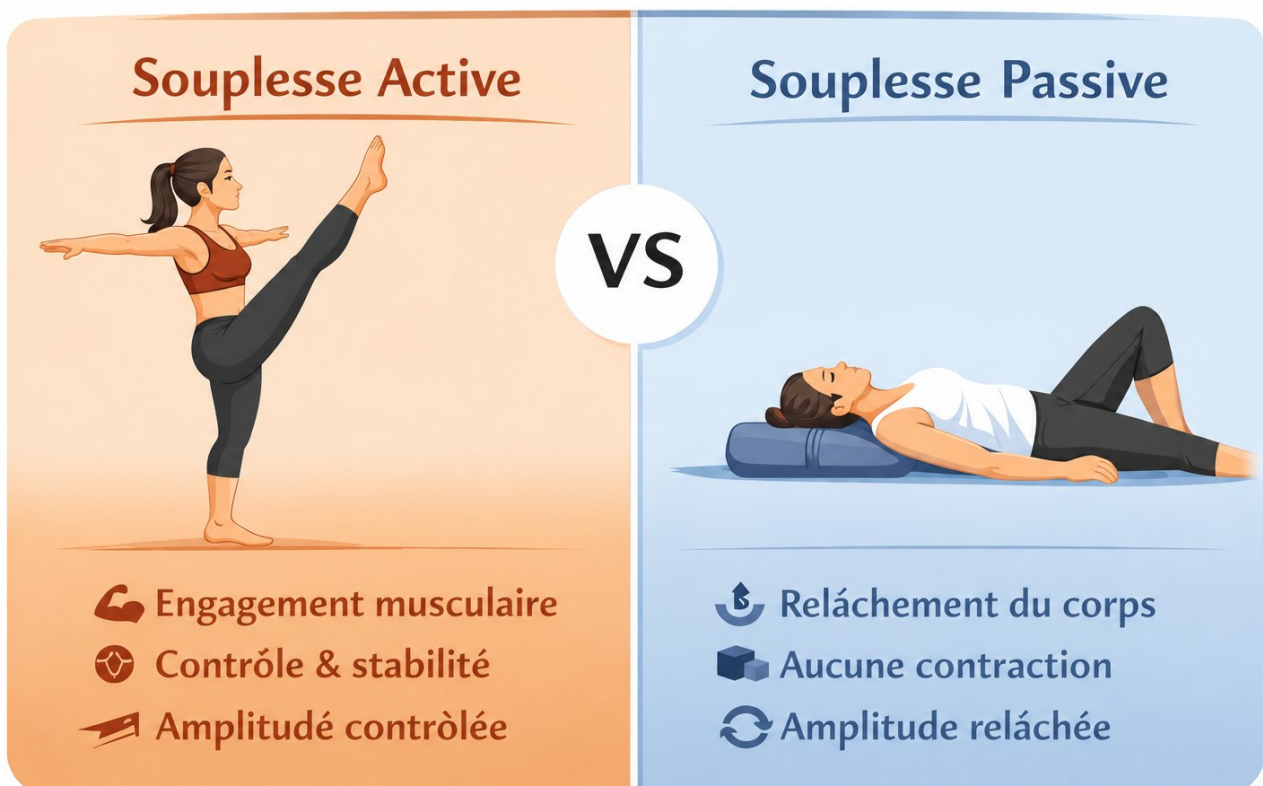
CE QUE DIT LA RECHERCHE

- **Le renforcement fait aussi gagner de l'amplitude.** Une méta-analyse comparant renforcement et étirements ne retrouve pas de différence nette de gain d'amplitude entre les deux approches [3].
- Une seconde méta-analyse confirme que le renforcement améliore l'amplitude, surtout lorsqu'il est réalisé **sur toute l'amplitude du mouvement** [4].

Conséquence pour la pratique : renforcer en grande amplitude n'est pas « en plus » du travail de souplesse, c'en est une partie.

Souplesse active et souplesse passive

Souplesse Active vs Souplesse Passive



Souplesse active (engagement, contrôle, amplitude contrôlée) et souplesse passive (relâchement, amplitude relâchée)

	Souplesse active	Souplesse passive
Définition	Amplitude obtenue et tenue par la contraction musculaire, sans aide extérieure.	Amplitude maximale obtenue relâchée, avec l'aide de la gravité, du sol, d'un partenaire ou d'un accessoire.
Qui travaille ?	Les muscles opposés à ceux qui s'étirent (ex. : psoas et quadriceps pour lever la jambe devant) et les stabilisateurs du bassin.	Les muscles mis en tension, les tissus et la tolérance du système nerveux à l'étirement.
Sensations	Effort, chaleur, parfois tremblements en fin d'amplitude.	Étirement, relâchement, respiration lente.
Amplitude	Toujours inférieure ou égale à l'amplitude passive.	L'amplitude maximale disponible à un moment donné.
Type de travail	Contrôle et force.	Relâchement et tolérance.
Exemple	Jambe tenue en l'air sans les mains.	Jambe tenue avec une sangle ou la main ; posture allongée relâchée.
Utilité	Stabilité, protection des articulations, transfert dans le mouvement (pole, danse, aérien).	Gagner de l'amplitude, récupérer, apprendre à relâcher.
Si on ne travaille que celle-ci	De la force, mais une amplitude qui reste limitée.	Une amplitude « prêtée », peu stable, difficile à utiliser et moins protégée en fin de course.

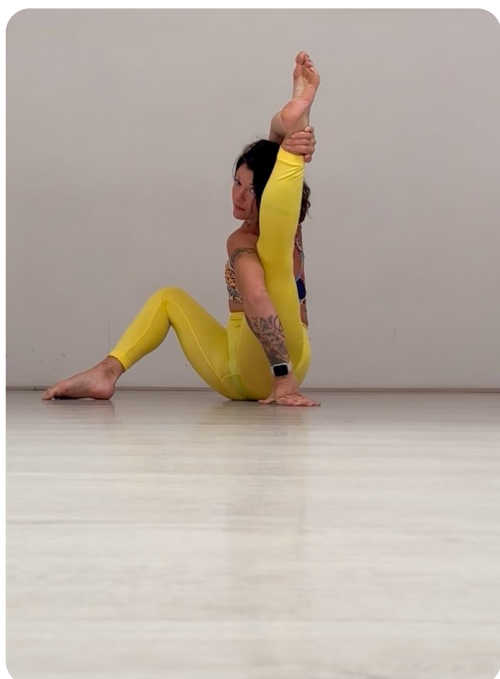
PRINCIPE CLÉ

Ce que tu ne contrôles pas, tu ne le maîtrises pas. L'écart entre souplesse passive et souplesse active est souvent la meilleure indication de ce qu'il reste à travailler.

Le déficit actif : mesurer ce qu'il reste à travailler

On appelle **déficit actif** la différence entre l'amplitude passive et l'amplitude active d'un même mouvement. Il se mesure simplement, sans matériel :

- **Passif** : l'élève monte la jambe tendue devant (ou sur le côté) en la tenant avec la main ou une sangle. On note la hauteur atteinte : repère sur le mur, photo de profil ou angle approximatif.
- **Actif** : même mouvement, même placement du bassin, mais **sans les mains**. On note la hauteur tenue au moins 3 secondes.
- **Lecture** : un grand écart entre les deux signale une priorité de travail actif ; un faible écart avec une amplitude passive limitée signale plutôt un besoin de gagner de l'amplitude.



LECTURE DE LA PHOTO

Jambe tenue avec la main : une partie de l'amplitude est « prêtée » par le bras. Le buste reste long, la jambe d'appui est pliée au sol et la main libre stabilise.

Objectif du travail actif : se rapprocher de cette hauteur en relâchant progressivement la prise, puis sans les mains, sans arrondir le dos ni basculer le bassin.

Comment développer la souplesse active

Levier	Principe et exemple
Contractions en fin d'amplitude	Dans une position d'étirement tenue, contracter le muscle étiré (pousser la jambe dans le sol ou la sangle), puis le muscle opposé (essayer de soulever la jambe). Lien direct avec le contracté-relâché du Module 2.
Levés et maintiens	Lever la jambe sans les mains, tenir quelques secondes au point le plus haut contrôlé, redescendre lentement. La qualité de la descente compte autant que la hauteur.
Travail excentrique	Freiner une descente en grande amplitude (ex. : bascule avant lente, exercice nordique pour les ischio-jambiers [6]).

Levier	Principe et exemple
Renforcement en grande amplitude	Fentes profondes, squat écarté, transferts latéraux en position basse : le muscle travaille là où il doit devenir fort.
Passif puis actif	Ouvrir une amplitude en passif, puis l'utiliser aussitôt activement (ex. : pancake, puis levés de jambe en position). On ouvre, puis on « verrouille ».

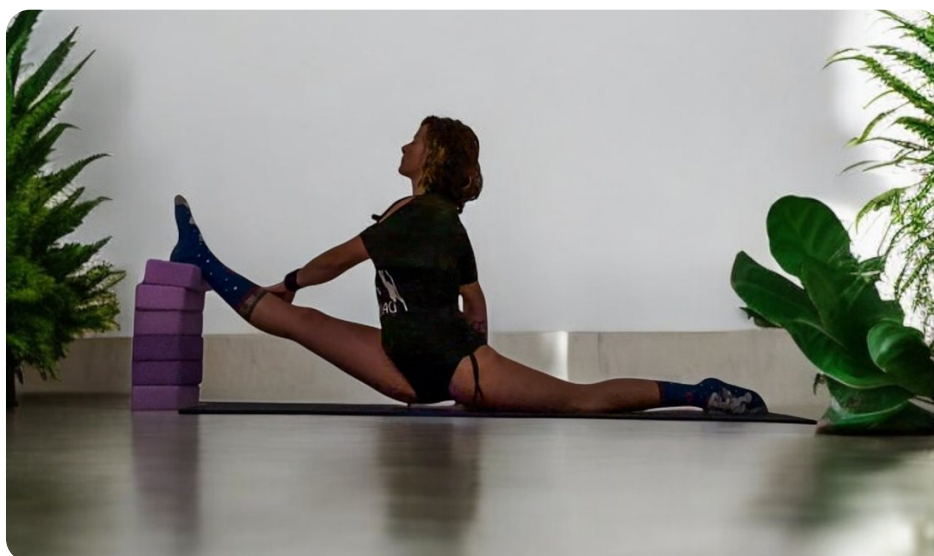
DANS VOS COURS

Alternier exercices actifs et passifs dans une même séance permet de profiter de l'amplitude gagnée en relâchement tout en la rendant immédiatement contrôlable. C'est aussi ce qui évite l'effet « je suis souple au sol mais je ne peux rien en faire dans le mouvement ».

Les over splits : aller au-delà de l'amplitude habituelle

Un **over split** (ou sur-écart) est un écart dont l'amplitude dépasse 180°. On l'obtient en **surélevant** le pied avant, la jambe arrière, ou les deux, sur des briques, un banc ou un support stable. Le bassin descend alors plus bas que la ligne des jambes.

Ce n'est pas un exploit à rechercher pour lui-même : c'est un **outil d'entraînement pour les élèves avancées**, qui sert à créer une marge au-delà de l'amplitude habituelle.



Over split avant : talon avant surélevé sur des briques, bassin au sol, buste vertical et main sur la jambe avant

Pourquoi travailler au-delà de 180° ?

- **Créer une réserve d'amplitude** : une élève qui dispose d'un peu plus que son écart complet en passif peut afficher un écart à 180° dans le mouvement (saut, figure au mât, porté aérien) avec moins d'effort en fin d'amplitude.
- **La ligne esthétique** : en pole, en aérien ou en danse, de nombreuses figures recherchent une ligne qui dépasse l'horizontale.
- **Stabiliser l'écart au sol** : quand la marge existe, l'écart complet devient une position plus confortable et plus facile à contrôler.

Les différents over splits

Type	Mise en place	Ce qui est sollicité	Points de vigilance
Over split avant	Talon avant surélevé (briques, banc).	Ischio-jambiers et mollet de la jambe avant.	Genou avant non verrouillé ; attaches des ischio-jambiers sous la fesse.
Over split arrière	Genou ou dessus du pied arrière surélevé.	Psoas, droit fémoral, avant de la hanche de la jambe arrière.	Bas du dos qui se cambre, hanche arrière qui s'ouvre, genou arrière à protéger.
Double over split	Les deux jambes surélevées.	Les deux jambes simultanément.	Très avancé ; supports parfaitement stables.
Over split facial	Les deux pieds surélevés sur les côtés.	Adducteurs, capsule de la hanche.	Pression sur l'aîne ; réservé aux élèves ayant un écart facial complet et sans douleur.

PRÉREQUIS AVANT DE COMMENCER

- Un écart complet au sol, **propre** : bassin de face, hanches carrées, sans compensation, et stable sur plusieurs séances.
- Un contrôle actif : l'élève sait engager ses jambes dans l'écart (pousser le talon avant, serrer le fessier arrière).
- Un échauffement complet et une préparation spécifique de l'écart au sol dans la même séance.
- Aucune douleur à l'aine, sous la fesse ou à l'avant de la hanche.

Placement et consignes

Zone	Repère
Bassin	Les deux EIAS regardent vers l'avant ; la hanche arrière ne s'ouvre pas pour « descendre plus ».
Jambe avant	Genou et orteils vers le plafond, quadriceps légèrement engagé pour éviter l'hyperextension du genou ; le talon « tire » vers l'avant.
Jambe arrière	Genou et dessus du pied orientés vers le sol, fessier engagé ; genouillère ou tapis plié sous le genou si besoin.
Buste	On commence buste droit ou légèrement penché, mains au sol ou sur des briques pour doser le poids.
Entrée et sortie	Descente lente ; sortie aussi lente que l'entrée, mains en appui, en pliant le genou avant. Jamais de rebond.

SIGNAUX D'ARRÊT

- douleur vive ou pincement sous la fesse (attaches des ischio-jambiers) ;
- pincement à l'avant de la hanche ou dans l'aine ;
- décharge, fourmillements ou sensation électrique le long de la jambe (tension nerveuse) ;
- douleur au genou arrière, ou douleur qui persiste le lendemain.

Progression



Écart soutenu : brique sous la cuisse avant, ouverture du buste mains au sol.

La progression se fait sur deux axes, l'un après l'autre :

- **la hauteur du support** : une brique à la fois, uniquement quand le niveau précédent est confortable et contrôlé ;
- **la position du buste** : buste long et légèrement penché, puis vertical, puis ouverture du buste (backbend).

L'**écart soutenu**, avec une brique sous la cuisse avant, est une étape intermédiaire utile : il permet de doser la descente pendant que le buste travaille.



Étape 1 — Buste long et légèrement penché, mains sur la cuisse avant : le poids est dosé par les bras.



Étape avancée — Ouverture du buste : combine les exigences de l'écart et du dos (Module 3). Genouillère sur le genou arrière.

DOSAGE

En fin de séance, après l'échauffement et la préparation de l'écart au sol ; 8 à 10 respirations par côté, 2 répétitions ; une à deux séances par semaine pour commencer. Jamais à froid, jamais en rebond, et jamais pour « rattraper » un écart au sol encore incomplet.

À NUANCER

Chez les élèves très souples ou hypermobiles, l'amplitude est déjà disponible : l'over split n'apporte souvent rien de plus et augmente les contraintes sur l'articulation. Leur priorité reste le **contrôle actif** de l'amplitude qu'elles ont déjà.

À RETENIR

L'over split ne remplace pas le travail actif : c'est une marge d'amplitude, qui n'a de valeur que si elle est contrôlée en entrée, en maintien et en sortie.

Exercices de souplesse active



MISE EN PRATIQUE

Exercice **E13 — Levés de jambe actifs (avant et côté)** : voir la fiche pratique page **67**.



MISE EN PRATIQUE

Exercice **E14 — Pancake actif (levés en position)** : voir la fiche pratique page **66**.



MISE EN PRATIQUE

Exercice **E15 — Contracté-relâché des ischio-jambiers (rappel du Module 2)** : voir la fiche pratique page **68**.

DOSAGE

Le renforcement en grande amplitude se pratique en fin de séance ou dans une séance dédiée, sans douleur, avec des tenues courtes. On privilégie la qualité de la sortie à la hauteur atteinte.



MISE EN PRATIQUE

La **progression de renforcement en 3 niveaux** (ischio-jambiers, adducteurs, psoas et quadriceps, fessiers) est détaillée au chapitre 8, page **72**.

E13 - Levés de jambe actifs



OBJECTIF	Renforcer les fléchisseurs et abducteurs de hanche dans l'amplitude disponible.
MATÉRIEL	Barre, mur ou chaise stable.
MISE EN PLACE	Debout, appui léger d'une main, bassin de face, jambe d'appui active.

EXÉCUTION

1. Levez une jambe devant vous sans la saisir, puis redescendez lentement.
2. Levez ensuite la jambe sur le côté sans incliner le buste.
3. Gardez le bassin stable et choisissez une hauteur contrôlable.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Expirez à la montée ; inspirez à la descente.	6 à 10 répétitions devant et côté · 2 séries par jambe.

ERREURS À ÉVITER	Prendre de l'élan ; se pencher ; ouvrir le bassin ; monter plus haut que le contrôle disponible.
VIGILANCE	Une hauteur plus basse et propre est préférable à une grande amplitude compensée.

E14 - Pancake actif — levés de jambe



OBJECTIF	Renforcer les jambes et les hanches en position d'écart, sans mouvement du buste.
MATÉRIEL	Tapis ; petits blocs sous les mains si nécessaire.
MISE EN PLACE	Assise en écart confortable, buste haut, mains au sol devant vous. Genoux et orteils regardent le plafond.

EXÉCUTION

1. Poussez légèrement les mains dans le sol et grandissez-vous.
2. Décollez un talon puis la jambe de quelques centimètres, sans vous incliner de l'autre côté.
3. Reposez lentement et alternez.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Expirez pendant le levé ; inspirez au retour.	6 à 10 répétitions par côté · 2 à 3 séries.

ERREURS À ÉVITER	Se jeter en arrière ; plier le genou ; tourner la jambe ; chercher trop de hauteur.
VIGILANCE	Réduisez l'écart ou placez les mains sur blocs si la jambe ne se décolle pas proprement.

E15 - Contracté-relâché des ischio-jambiers



OBJECTIF	Améliorer progressivement l'aisance des ischio-jambiers grâce à une contraction isométrique modérée.
MATÉRIEL	Sangle ou serviette et tapis.
MISE EN PLACE	Allongée sur le dos, sangle autour de l'avant-pied. Une jambe se lève, l'autre reste pliée, pied au sol.

EXÉCUTION

1. Trouvez une tension confortable, genou de la jambe levée légèrement déverrouillé.
2. Poussez doucement le talon dans la sangle pendant 5 à 6 secondes, sans bouger.
3. Relâchez, expirez, puis rapprochez très légèrement la jambe. Répétez.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Ne retenez pas l'air pendant la contraction ; longue expiration au relâchement.	2 à 3 cycles de chaque côté, effort modéré.

ERREURS À ÉVITER	Tirer fort avec les bras ; décoller le bassin ; verrouiller le genou ; contracter au maximum.
VIGILANCE	Stoppez en cas de douleur électrique, brûlure, engourdissement ou tiraillement derrière le genou.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Quel est l'écart entre la hauteur de votre jambe tenue avec les mains et sans les mains ?
Quel exercice pourrait réduire cet écart ?

Votre écart au sol est-il assez propre pour envisager un over split ? Sur quels critères le vérifiez-vous ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.