

08

Placement, progression et conclusion

Comment progresser de façon durable et transmettre une méthode sûre ?

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

- Appliquer les points fondamentaux d'alignement et de placement.
- Adapter la progression au niveau de l'élève.
- Structurer une séance bas du corps complète.

Alignement et placement

Point fondamental	Repère
Bassin stable	Les EIAS restent au même niveau et dans la direction voulue.
Colonne allongée	Le dos se grandit avant de descendre ; pas d'arrondi pour gagner de l'amplitude.
Épaules relâchées	Les tensions parasites du haut du corps sont réduites.

Ces repères servent trois objectifs : l'**efficacité biomécanique**, la **sécurité** et l'**esthétique du mouvement**.

Progression intelligente

Dès le niveau débutant, l'élève découvre **toutes les formes de travail** : passif, actif et contracté-relâché. Le travail actif et le contracté-relâché ne sont pas réservés aux élèves avancées : ce sont des gestes qui s'apprennent, et plus tôt on les apprend, plus vite la souplesse devient stable et utilisable.

Ce qui change d'un niveau à l'autre, ce n'est donc pas le type de travail, mais la **version de l'exercice** : on commence par une version facile, qui prépare la version plus difficile.

Niveau	Priorités	Exemples
Débutant	Découverte du bassin ; apprendre les trois formes de travail dans leur version la plus simple.	Bascule du bassin, fente basse, pancake sur coussin, petit écart sur blocs, levé de jambe allongée jambe d'appui pliée (E3), contracté-relâché avec sangle (E15).
Intermédiaire	Intégration du contrôle, moins d'aide, plus de résistance, réduction des compensations.	90/90, levés de jambe debout (E13), levés avec élastique ou lest léger, écarts avec moins de blocs.
Avancé	Amplitude maximale contrôlée, précision, fluidité.	Écarts complets actifs, levés de jambe lestés et tenus, sur-écarts sous contrôle, transitions fluides.

Les leviers pour rendre un exercice plus difficile

Un même exercice peut accompagner l'élève du premier cours au niveau avancé : on ne change qu'un levier à la fois.

Levier	Plus facile	Plus difficile
Aide extérieure	Blocs, coussin, sangle, mur.	Sans aide.
Poids	Sans poids, poids du corps seul.	Avec un lest de cheville ou un haltère.
Élastique	Élastique qui aide le mouvement, ou pas d'élastique.	Élastique qui résiste au mouvement.
Levier	Genou plié, levier court.	Jambe tendue, levier long.
Position	Allongée, appui large au sol.	Debout, en équilibre.
Tenue et tempo	Tenue courte, mouvement simple.	Tenue longue, descente lente et freinée.
Amplitude	Amplitude partielle et confortable.	Amplitude complète contrôlée.

PRINCIPE UNIVERSEL

Progression lente = progression durable. Tout le monde travaille tout : seule la version de l'exercice change.

Progression de renforcement en 3 niveaux

Niveau 1 : poids du corps, levier court. Niveau 2 : élastique ou lest léger, levier plus long. Niveau 3 : charge, grande amplitude ou travail excentrique.

Zone	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Ischio-jambiers	Pont deux pieds ; levé de jambe allongée, jambe d'appui pliée (E3).	Pont sur une jambe ; good morning avec élastique ; E3 jambe d'appui tendue.	Good morning avec haltère ; E3 avec lest de cheville ; nordique assisté par un élastique.
Adducteurs	Ballon serré entre les genoux ; adduction allongée sur le côté.	Adduction avec élastique ou lest ; Copenhague en levier court.	Copenhague en levier long ; fente latérale avec charge.
Psoas et quadriceps	Relevés de genou en position assise ; fente basse active (E5).	Levés de jambe debout (E13) avec élastique ou lest léger.	Levés lestés tenus en haut d'amplitude ; relevés de genou assise lestés.
Fessiers	Pont deux pieds ; abduction allongée sur le côté.	Pont sur une jambe ; marche latérale avec élastique.	Pont avec charge sur le bassin ; fente arrière avec haltères.

Critères pour passer au niveau suivant

Passage	Critères à valider
Débutant → intermédiaire	Trouver seul(e) l'antéversion et la position neutre ; tenir le petit écart assisté bassin de face ; réaliser levés actifs et contracté-relâché sans compensation ; aucune douleur dans l'aîne, le genou ou le dos.
Intermédiaire → avancé	Écart de moins de 20 % entre la hauteur de jambe active et passive ; entrée et sortie des écarts sans les mains ; bilan de départ en progrès sur plusieurs semaines.
Maintien au niveau avancé	Échauffement systématique, travail actif dans toutes les amplitudes, repos entre les séances intenses, écoute des signaux d'alerte.

Fréquence et régularité

D'après les données actuelles, environ **10 minutes d'étirements par semaine et par groupe musculaire**, réparties sur plusieurs jours, suffisent à obtenir l'essentiel des gains [1]. Pour les écarts, qui sollicitent plusieurs groupes à la fois, 3 à 4 séances courtes par semaine valent mieux qu'une séance longue et intense.

Structurer une séance bas du corps

Phase	Contenu	Durée indicative
1. Échauffement	Mouvements globaux, montée progressive de la température.	5 à 10 minutes
2. Mobilité	Basculés du bassin, rotations de hanche contrôlées, 90/90.	10 minutes
3. Activation	Fessiers, adducteurs, gainage, levés de jambe actifs.	5 à 10 minutes
4. Souplesse	Pancake, fente basse, écart facial, petit écart, du plus facile au plus exigeant.	15 à 20 minutes
5. Renforcement en amplitude	Tenues actives courtes dans les positions travaillées.	5 minutes
6. Retour au calme	Positions confortables, respiration lente.	5 minutes

SIGNAUX D'ALERTE

Douleur vive dans l'aîne ou au fond de la hanche, pincement, douleur au genou, décharge ou engourdissement dans la jambe, douleur lombaire : on arrête, on adapte, et on oriente vers un professionnel si la douleur persiste.

Outil pédagogique : déceler, corriger, aider

Observe ton ou ta partenaire **de profil** pour le petit écart et le pancake, **de face** pour l'écart facial. Repère une seule erreur prioritaire, donne une consigne courte, puis propose une aide si nécessaire.

Erreur à déceler	Cause probable	Correction (consigne)	Aide possible
Hanche arrière ouverte Petit écart : bassin qui tourne sur le côté.	Psoas ou droit fémoral limités.	« Ramène la hanche arrière vers l'avant, les deux hanches de face. »	Blocs sous les mains et sous la cuisse avant ; descendre moins bas.

Erreur à déceler	Cause probable	Correction (consigne)	Aide possible
Bassin en rétroversion Écart facial : bassin enroulé, dos arrondi.	Adducteurs ou ischio-jambiers limités.	« Grandis-toi, le coccyx vers l'arrière, le bassin posé. »	Coussin sous les fesses ; écart moins ouvert.
Dos rond Pancake : flexion dans le dos.	Pas d'antéversion, ischio-jambiers limités.	« Le nombril vers les cuisses, la poitrine ouverte. »	Rehausser le bassin, plier légèrement les genoux.
Genou verrouillé Genou avant en hyperextension.	Hypermobilité, relâchement total.	« Quadriceps doucement actif, genou non bloqué. »	Coussin sous le talon ou la cuisse.
Genou qui tourne Écart facial : genou vers l'avant ou vers le sol.	Rotation compensée au genou.	« Genoux et orteils dans le même axe. »	Réduire l'ouverture ; écart facial au mur.
Buste qui compense Inclinaison ou torsion du buste.	Carré des lombes qui tire, manque d'extension de hanche.	« Buste stable, épaules de face. »	Mains sur des blocs hauts ; buste plus incliné vers l'avant.
Effondrement L'élève « tombe » dans la position.	Relâchement total, manque de force en fin d'amplitude.	« Garde les jambes actives, descends par paliers. »	Blocs, sortie avec les mains, renforcement actif.
Sensation nerveuse Brûlure ou fourmillements derrière le genou.	Mise en tension du nerf sciatique.	« Plie un peu les genoux, relâche la tête et les chevilles. »	Réduire l'amplitude ; ne pas tenir la position.

MÉTHODE

1. Observer. 2. Nommer une seule erreur prioritaire. 3. Donner une consigne courte. 4. Aider si besoin (accessoire, réduction, appui). 5. Refaire et comparer.

Précautions particulières

Situation	Pourquoi	Adaptation
Grossesse	Les tissus deviennent naturellement plus lâches ; l'articulation à l'avant du bassin (symphyse pubienne) peut devenir sensible.	Accord du professionnel qui suit la grossesse ; rester dans les amplitudes habituelles, éviter les écarts passifs extrêmes ; arrêter si douleur à l'avant du bassin ou à l'aîne.
Prothèse de hanche	Certaines positions peuvent favoriser une luxation selon la technique opératoire.	Respecter strictement les positions interdites données par le chirurgien ; pas de grand écart sans son accord.
Douleur d'aîne ou de hanche persistante	Peut signaler un conflit de hanche, une atteinte du labrum ou une blessure des adducteurs.	Arrêter les écarts et orienter vers un professionnel de santé.
Élève hypermobile	Grande amplitude mais faible contrôle ; risque de « tomber » dans les positions et de charger les articulations.	Priorité au contrôle et à la force ; pas de sur-écarts ; travailler 10 à 20 % sous l'amplitude maximale.
Reprise après blessure (ischio-jambiers, adducteurs)	Le tissu cicatriciel est plus fragile en grande amplitude.	Reprise progressive avec l'accord du professionnel ; renforcement avant les étirements intenses.
Élèves en croissance	Les zones de croissance des os sont plus fragiles.	Pas de forçage ni de pression extérieure ; travail actif et ludique.

Cas pratiques

Trois profils fréquents en cours, pour s'entraîner à adapter la progression.

Profil 1 : débutante raide des ischio-jambiers

Repère	Détail
Situation	Travaille assise, ne touche pas ses pieds jambes tendues.
Ce qu'on observe	Assise sur le sacrum, dos rond dès le début du pancake, sensation derrière le genou.
Priorités	Trouver l'antéversion, rehausser le bassin, distinguer muscle et nerf, apprendre le travail actif dès le départ.
Progression	E1, E2 sur coussin, E3 jambe d'appui pliée et E15 avec sangle pendant plusieurs semaines ; renforcement niveau 1, puis ajout d'un élastique ou d'un lest léger.
Consigne clé	« Assieds-toi sur tes ischions avant de descendre. »

Profil 2 : danseuse hypermobile

Repère	Détail
Situation	Ancienne gymnaste, descend au sol en petit écart sans effort.
Ce qu'on observe	Hanche arrière ouverte, genou avant verrouillé, sortie avec les mains, peu de force.
Priorités	Bassin de face, genou protégé, souplesse active et force en fin d'amplitude.
Progression	Petit écart sur blocs bassin aligné, levés de jambe actifs, renforcement niveaux 2 et 3.
Consigne clé	« Moins bas mais de face : garde tes jambes actives. »

Profil 3 : élève qui sent l'aine ou le genou dans l'écart facial

Repère	Détail
Situation	Pratique régulière, stagne en écart facial.
Ce qu'on observe	Pincement à l'avant de la hanche, genoux qui tournent vers le sol.
Priorités	Respecter la morphologie, genoux dans l'axe, varier les angles, renforcer les adducteurs.
Progression	Écart facial au mur, papillon actif, 90/90 ; ne pas forcer l'amplitude finale.
Consigne clé	« Si ça pince, change l'angle : on ne pousse pas contre l'os. »

CADRE

Un pincement ou une douleur d'aine persistante relève d'un avis médical : l'enseignant adapte, il ne diagnostique pas.

Conclusion

La souplesse est une compétence complexe qui demande **du temps, de la précision et de la conscience corporelle**. Ce module vise à développer une souplesse :

- **active** : tenue par les muscles ;
- **équilibrée** : entre les deux côtés et entre les différents groupes musculaires ;
- **contrôlée** : sans compensation ;
- **durable** : construite progressivement, sans douleur.

LE FIL ROUGE DU MODULE

L'objectif n'est pas d'aller « plus loin », mais d'aller **mieux**.