

Torsions, inclinaisons

CADRE PÉDAGOGIQUE

Mobilité globale • coordination • fluidité • contrôle

Apprendre à tourner, s'incliner et relier les mouvements du thorax, du bassin et des hanches. L'amplitude recherchée doit rester compatible avec les appuis, la respiration et une sortie maîtrisée.

Objectif du module — Améliorer la mobilité globale, la coordination et la fluidité du mouvement en adaptant l'effort à la personne, à la posture et à la tâche.

Compétences à acquérir

- Distinguer rotation du thorax, mouvement du bassin et pivot du corps entier.
- Explorer les inclinaisons latérales et identifier le rôle des appuis et des bras.
- Observer les stratégies de compensation sans poser de diagnostic.
- Construire une progression du sol vers le mouvement debout, puis vers l'agrès.
- Différencier un gain d'amplitude d'un effet démontré sur la douleur ou le bien-être.

Fil conducteur

Observer → isoler pour comprendre → coordonner → intégrer dans un geste. On commence avec des mouvements simples et lents ; on ajoute ensuite vitesse, amplitude, équilibre ou résistance une variable à la fois.

Principe clé — La colonne n'a pas besoin d'être immobilisée pour être « protégée ». Le travail consiste à doser le mouvement, l'effort et la progression.

Le parcours du module

SOMMAIRE

Des structures anatomiques à la pratique, puis à la lecture des recherches.

Cadre et parcours	1-2
Colonne, disques, contraintes et recherche	3-12
Thorax et bassin	13
Anatomie musculaire et torsions	14-24
Inclinaison, contrôle et fentes illustrées	25-32
Bénéfices et exercices en photos	33-40
Observation et adaptations	41-44
Recherche et compléments scientifiques	45-50
Évaluation, glossaire et références	51-52

Comment utiliser le support

Les explications anatomiques décrivent les fonctions possibles des structures. Les exemples pratiques servent à apprendre à observer. Les résultats scientifiques précisent la population étudiée et ne constituent pas une prescription individuelle.

Une même posture peut solliciter différemment les muscles selon les appuis, la gravité, la charge et le niveau de contrôle. Le module compare donc les mouvements et leurs conditions, plutôt que de désigner une unique posture idéale.