

Récapitulatif du module 5

Torsions, inclinaisons & mobilité globale : l'essentiel en un coup d'œil

Chapitre	Ce qu'il faut retenir
1. La mobilité globale	Souplesse + force + contrôle = mobilité. On réduit l'écart entre amplitude passive et active, et on répartit le mouvement dans toute la chaîne, des pieds à la tête.
2. La colonne	Une mobilité répartie : la région thoracique tourne le plus, la rotation lombaire est limitée mais pas nulle. Les facettes guident, les disques se déforment, les ligaments contiennent.
3. Thorax, bassin, rotation	Deux stratégies : dissocier (thorax qui tourne, bassin stable) et pivoter (corps entier). Les obliques produisent et freinent la rotation.
4. Dos profond et respiration	Érecteurs, multifides et carré des lombes travaillent en réseau avec les bras et les hanches. La respiration libre est l'indicateur n°1 de l'effort.
5. Inclinaison et contrôle	Descendre = freiner (excentrique), tenir = maintenir (isométrique), remonter = créer (concentrique). Un flanc étiré reste actif. Engager sans se crispier.
6. Postures et progressions	Sol → assis → debout → agrès. Option simple d'abord. Une seule variable à la fois : amplitude, levier, vitesse, durée ou résistance.
7. Observer et adapter	Décrire la stratégie sans diagnostiquer. Pincement, décharge, engourdissement : on arrête. Signes urgents : avis médical immédiat.
8. Bénéfices et recherche	Gain d'amplitude, douleur et état du disque sont trois résultats différents. On promet ce qu'on peut vérifier : une amplitude plus utilisable et un meilleur contrôle.

Les consignes de protection du dos

À répéter à chaque exercice

1. Se grandir avant de tourner ou de s'incliner.
2. Engager légèrement le ventre, sans bloquer la respiration.
3. Tourner le thorax, pas seulement la tête ou les bras.
4. Ne pas tirer avec les mains pour aller plus loin.
5. Revenir lentement, sans élan.

Le format Bendy Thérapie

Pour chaque séance

4 à 6

exercices

2

passages

8 à 10

respirations en tenue

5 à 8

allers-retours en
dynamique

LA PHRASE À RETENIR

La souplesse donne l'amplitude, la mobilité la rend utilisable. Une torsion efficace part du thorax, se répartit dans la chaîne et revient sans élan.