

Présentation

- Parcours scolaire



- Expérience extra scolaire

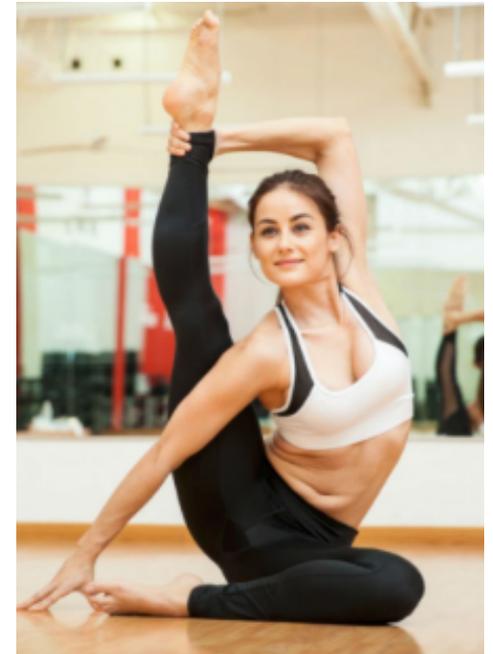


- Aujourd'hui



La mobilité

- Pour bouger, la mobilité est essentielle au niveau des articulations, des tissus musculaire et de la peau.
- Elle se trouve étroitement liée à la souplesse.
- Son entretien repose sur tous les exercices :
 - De mobilisation
 - Des mouvements de balancement
 - D'étirements



La souplesse

- La souplesse est une qualité physique désignant l'aptitude à atteindre de grandes amplitudes articulaires.
 - Propre à chacun
 - A interpréter en fonction de la discipline

On peut considérer que l'on est souple à partir du moment où l'on est capable d'accomplir les gestes ou les mouvements souhaités avec aisance et sans la moindre gêne ni compensations indésirables.



Différentes méthodes d'étirement

- La méthode passif long
- La méthode passif court
- La méthode CRE : Contracté Relâché Etiré
- La méthode activo-dynamique
- La méthode balistique



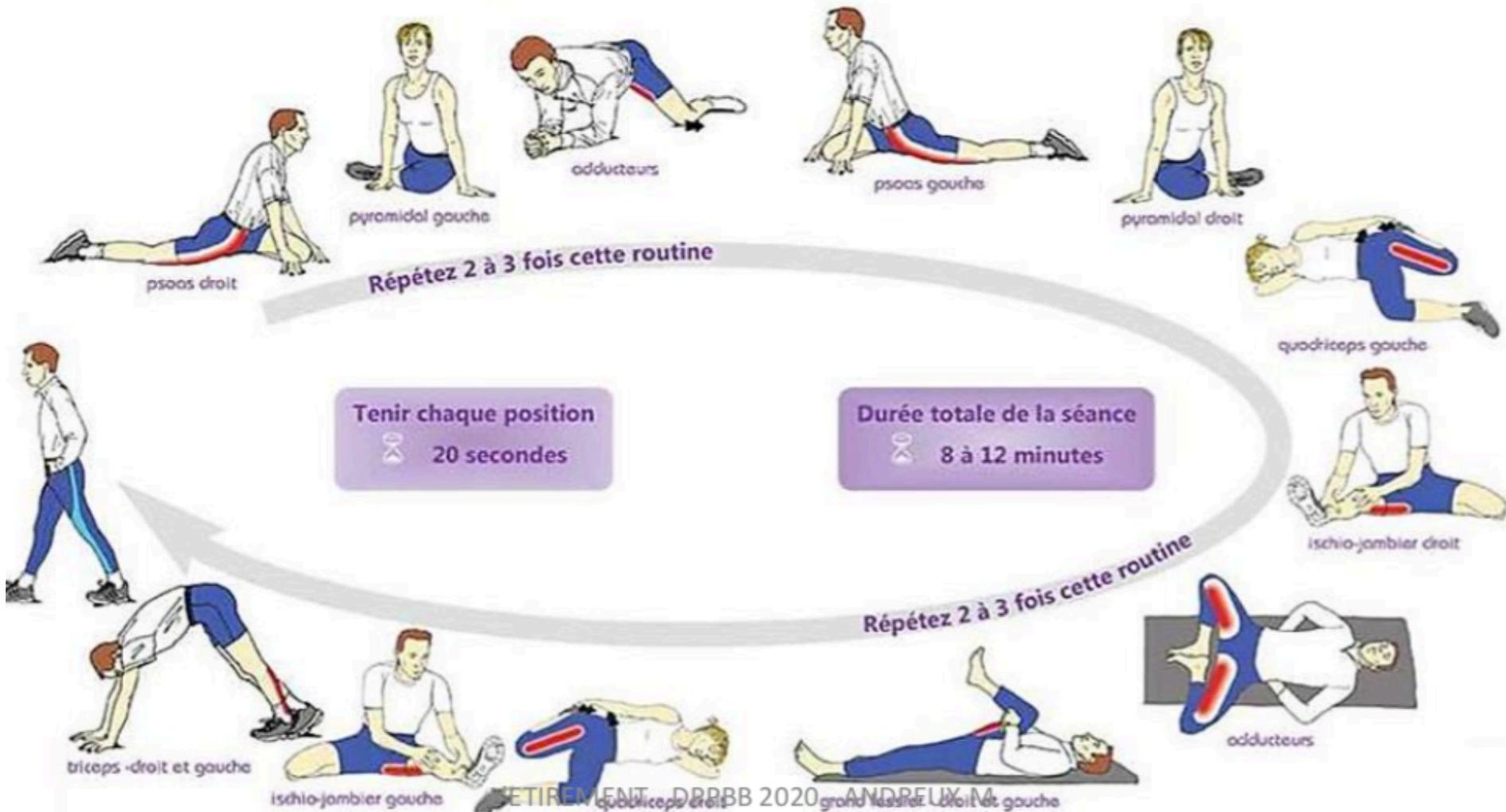
La méthode passif long

- Objectif : **Gain de souplesse**
- **Allongement passif**, lors d'un relâchement total, qui doit durer entre **1 à 5 minutes**
- Volonté d'atteindre la phase plastique afin de rechercher une **modification des tissus** (réorganisation moléculaire).
- Quand ? : **En dehors** des séances physiques

La méthode passif court

- **Allongement passif** d'une durée de **20 secondes** effectué lentement dans une **amplitude moyenne (phase élastique)**.
- Importance d'associer **la respiration** à l'étirement afin de diminuer le tonus musculaire.
- Objectifs :
 - **Entretien de la mobilité** et des plans de glissements entre les différents tissus.
 - **Récupération après effort** : rééquilibrage des tensions entre les différents groupes musculaires et le retour des muscles à leur longueur initiales.
 - Favorise un **retour au calme** par un abaissement du tonus global

Exemple de routine post entrainement



Le contracté relâché étiré

- Le muscle à étirer doit être placé en position **d'allongement maximale** supportable.
- Le contraction se réalise de manière **isométrique** et doit être **d'intensité élevée** et d'une durée de **12 à 15 secondes**.
- Une force extérieur doit étirer le muscle **passivement** durant **20 secondes**.
- Cette méthode est à réalisée en dehors des séances physique

Méthode activo-dynamique

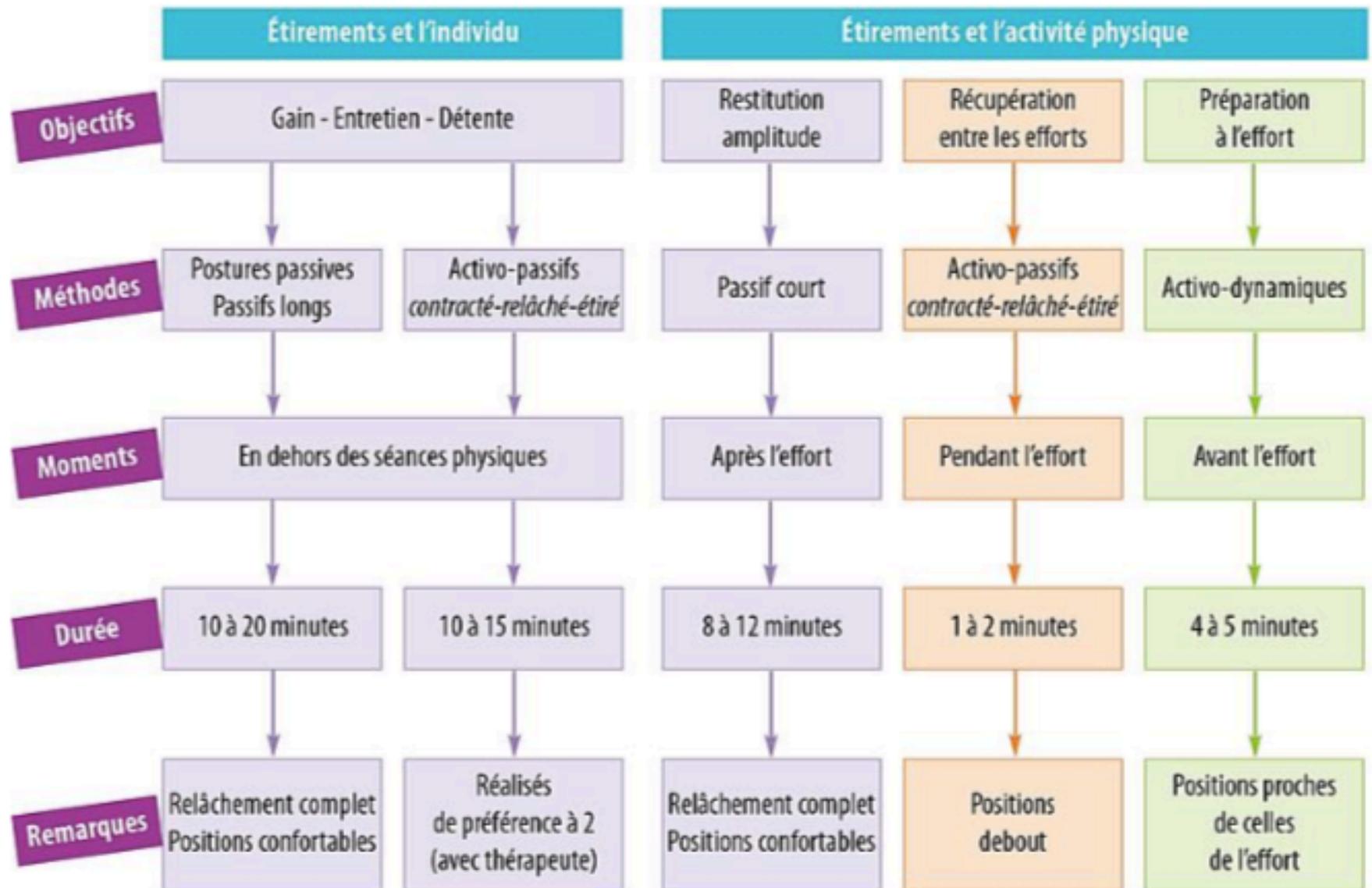
- Combinaison d'un **allongement non maximal** avec une phase de **contraction musculaire dynamique**
- Pas de recherche d'amplitude maximale mais une **activation musculaire** afin de conditionner le muscle et ses composants aux futures contraintes
- Action sur **l'élévation de la température** intra musculaire et tendineuse. Meilleurs **coulissement des tissus entre eux**

Méthode balistique

- Oscillations des membres inférieurs ou supérieurs, de part et d'autre d'un axe, dans les différents plan de l'espace
 - Mouvements rythmiques
 - Mouvements pendulaires
- Favorise la mobilisation articulaire
- Améliore la souplesse active

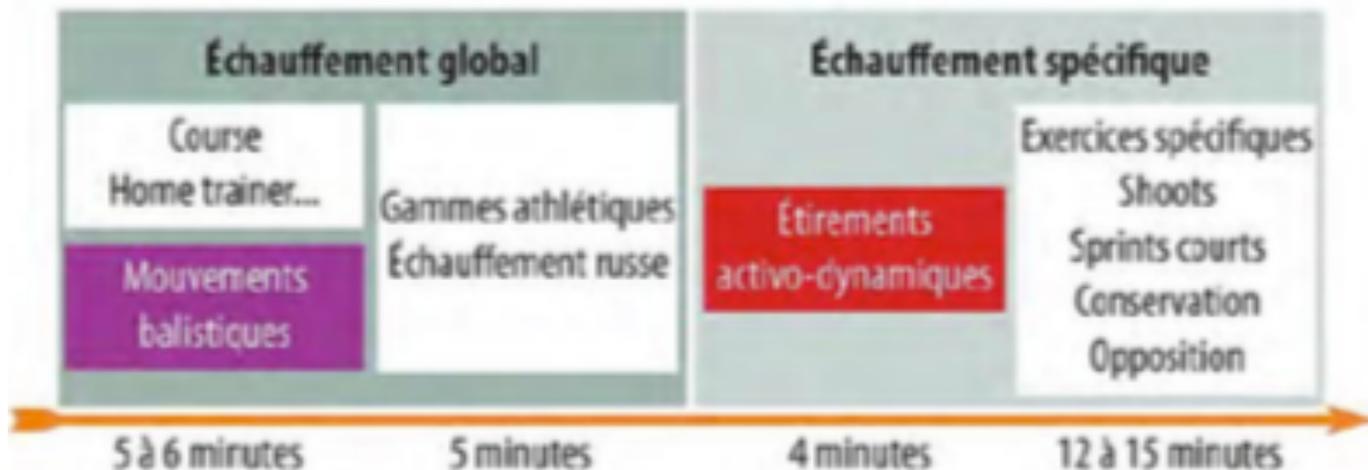


Choix de la méthode en fonction de l'objectif



Avant un effort ?

- Les **mouvements de balancement** sollicitent les amplitudes articulaires. Ils peuvent être utilisés **avant le début** de votre échauffement ou dans sa **première partie**.
- Les **étirements activo-dynamique** qui activent le muscle et ses composants. Ils seront placés juste **avant les exercices à haute intensité**.

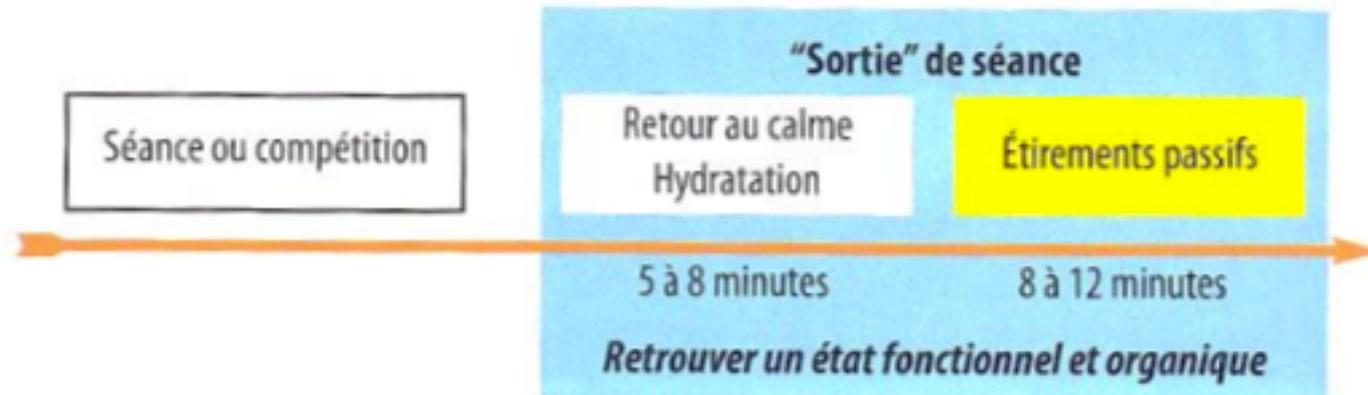


Avant un effort ?

- **Effectuer un étirement passif avant un effort ?**
- Un muscle **très allongé en tension passive** sur une période de **plus de 20 secondes** devient un muscle moins efficace ce qui **déstabilise la balance musculaire** (baisse de l'activation de la force de contraction du muscle : -28% juste après ; -9% une heure après) et **diminue la vigilance** des capteurs proprioceptifs. *(Miller)*
- Concrètement ... **aspect placebo** non négligeable également !

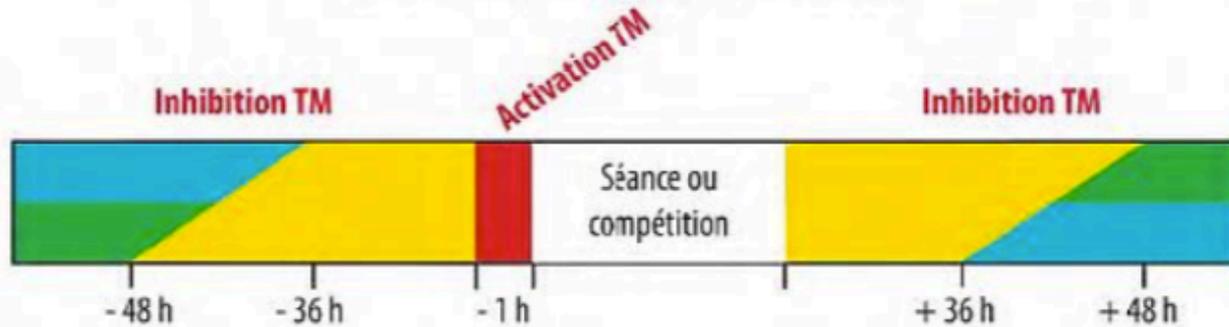
Après un effort ?

- Les étirements passifs courts visent la **restitution des longueurs musculaires**. Ils participent à l'assimilation de la charge de travail de l'entraînement et ils permettent de préparer la future séance.

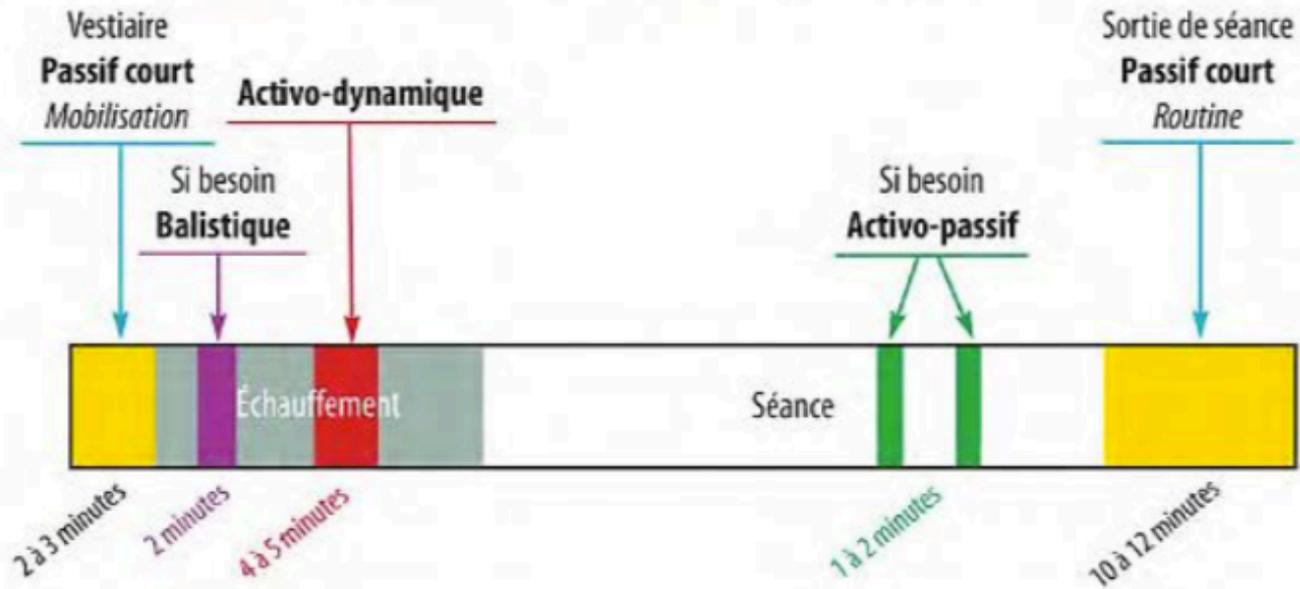


■ Étirement passif court (20 secondes)
 ■ Postures passives
 ■ Étirement activo-dynamique
 ■ Activo-passif (C.R.E)

Chronologie des étirements par rapport à une compétition, une séance ou un entraînement de qualité



Chronologie des étirements dans la séance d'entraînement



Questions ??



**Merci de votre attention
et participation !!**