

PREPARATION PHYSIQUE

LA SOUPLESSE

DEFINITION

Qualité permettant d'accomplir des mouvements avec la plus grande amplitude et aisance possible. Elle emploie la méthode de l'étirement pour maintenir (ou développer) cette amplitude du muscle à conserver (ou acquérir) son extensibilité.

EXERCICES

Objectifs principaux :
- Améliorer la technique et baisser le coût énergétique de l'effort.
- Eviter les blessures en préparant le muscle à l'effort mais aussi en favorisant sa récupération.

Méthodes	Objectifs	Où et Quand	Définition
Education Posturale	Apprendre à maîtriser correctement les postures de base	Partout <i>avant /pendant / après</i>	Maîtrise des postures.
Assouplissement ou étirements dynamiques	Prévenir les blessures Maintenir une souplesse articulaire	Partout <i>avant /pendant / après</i>	Ex dynamique d'une articulation dans son amplitude maximale
Etirements	Activo – dynamique	Terrain <i>Echauffement, pendant</i>	3'' à 6'' étirement + Ex dynamique
	Actif	Terrain <i>Pendant</i>	6'' à 10'' d'étirement
	Passif	Terrain ou salle <i>Après</i>	10 à 30'' d'étirement

5 Postures de base pour les principaux groupes musculaires concernés + Quelques variantes

Ces postures peuvent servir de base de travail / différentes méthodes proposées.



Garder un alignement buste droit, basculer le bassin vers l'arrière, tout en évitant que le genou remonte vers l'avant.



Buste droit amener une jambe sur le côté le pied en appui sur la voûte plantaire.



Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière, pointe du pied avant relevé, basculer le bassin vers l'avant.



Fente avant, genou de la jambe étirée droite bassin vers l'avant, reculer le talon du mollet étiré vers l'arrière en le maintenant au sol.



Le bras est placé à l'extérieur du genou et avec ce bras amené le genou vers le corps



Quadriceps



Adducteurs



Ischios jambiers



Mollet



Fessiers

Quelques exercices dynamiques d'assouplissement.



Quelques conseils de réalisation

Simplicité est souvent synonyme d'efficacité. Ne pas oublier la respiration associée. Respecter toujours la limite de la douleur.
Maîtriser et respecter les postures. Chercher la souplesse et non l'hyper laxité.

Exercices gymniques de mobilisation du tronc dans des amplitudes maximales

On peut aussi mettre en place des situations ou formes jouées favorisant l'agilité qui est l'aptitude de passer le plus facilement et le plus rapidement possible d'une position à une autre (ex : dessus / dessous ; assis / debout ; etc.)