

Souplesse

Théorie

Introduction

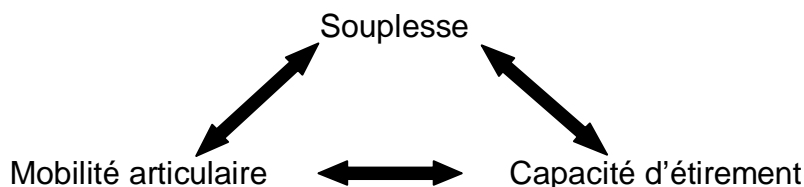
La souplesse est l'un des quatre facteurs de condition physique. Elle permet non seulement d'optimiser les performances sportives, mais également d'adopter une posture correcte et d'améliorer le bien-être physique.

Il existe, sur le sujet, différentes techniques et théories. Nous nous limitons toutefois, dans cette brochure, à des informations pratiques d'application facile.

En tant que moniteur, tu devrais savoir quelles sont les exigences de ta branche sportive en matière de souplesse et quels sont les exercices susceptibles de satisfaire à celles-ci.

Qu'est-ce que la souplesse ?

La souplesse comporte deux volets : la mobilité articulaire et la capacité d'étirement. La première – peu influençable – est donnée par la structure et la forme des os qui composent l'articulation. La seconde concerne les structures des tissus conjonctifs entourant l'articulation ainsi que, en substance, les composantes musculaires formées de tissus conjonctifs. La souplesse peut être largement améliorée.



La souplesse est influencée par des facteurs à la fois extérieurs tels que le moment de la journée et la température en intérieur tels que l'âge, le sexe de la personne, le psychisme et l'état de santé. Tous ces paramètres devraient être pris en considération dans l'appréciation de la souplesse ou le déroulement de l'entraînement.

Souplesse propre à la branche

Chaque branche sportive a des exigences différentes en matière de souplesse. Seules quelques-unes requièrent une souplesse excessive demandant une approche spécifique.

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet à la fin de la brochure (cf. Bibliographie / Vidéos).

Possibilités d'application du stretching

Pré-étirement (dynamique)
 Post-étirement (« statique – oscillant »)
 Entraînement de la souplesse (toutes les techniques d'étirement)

Pré-étirement
Post-étirement
Entraînement de la
souplesse

Pré-étirement

Le pré-étirement peut faire partie intégrante de la mise en train et vise à préparer le sportif aux exigences ultérieures en matière de souplesse dans la branche sportive. La mise en mouvement étant destinée à rompre le corps au travail qui s'ensuit, l'activité musculaire doit impérativement être accrue pendant cette phase. En d'autres termes, le pré-étirement se fera sous une forme active dynamique en vue d'arriver, par des mouvements de ressort contrôlés, à une amplitude de mouvement maximale. Chaque exercice ne devrait pas durer plus de 10 secondes.

Mise en train

Étirement **actif**
dynamique

Durée maximale : 10 s

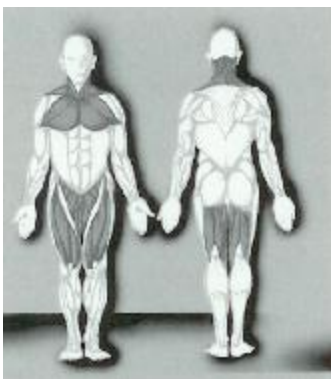
Post-étirement

Le post-étirement, qui doit intervenir après un cool-down (retour au calme), vise à maintenir la souplesse (retour des muscles à leur longueur au repos) et à favoriser la régénération. Il peut aller de pair avec la relaxation psychique. Les exercices sont exécutés pendant 10 à 90 secondes. La technique est qualifiée de « statique – oscillante ». L'exercice se déroule si possible au sol en position assise ou couchée. Plus l'effort fourni était important, plus le post-étirement devra se faire en douceur (fatigue).

Retour au calme

Étirement « **statique-**
oscillant » **10 – 90 s**

Les cinq groupes de muscles ci-dessous s'inscrivent impérativement à tout programme de post-étirement en plus des exercices spécifiques :



1. Musculature postérieure de la cuisse
2. Musculature antérieure de la cuisse
3. Musculature interne de la cuisse
4. Musculature antérieure du thorax
5. Musculature cervicale postérieure et latérale

Les cinq groupes de
muscles à post-étirer

Compléments personnels :

Entraînement de la souplesse (stretching)

L'entraînement de la souplesse (également appelé stretching) vise à améliorer l'amplitude de mouvement. Dans la plupart des disciplines sportives, une plus grande souplesse requiert des unités d'entraînement spéciales. Il est possible, à cet égard, d'appliquer toutes les techniques d'étirement connues, les stimuli intenses devant durer entre 10 et 90 secondes. L'entraînement de la souplesse porte sur huit groupes de muscles auxquels il convient d'ajouter les exercices individuels et les exercices propres à la discipline. Dans les autres disciplines sportives, il suffit d'intégrer les séquences de souplesse à la partie principale soit après la mise en train, soit avant le retour au calme.

Amélioration de la souplesse

Différentes techniques d'étirement 10 – 90 secondes

Huit groupes de muscles obligatoires et les exercices propres à la discipline sportive

Seul un entraînement régulier permet d'améliorer la souplesse (au minimum 2 – 3 fois par semaine).

Techniques d'étirement

Les différentes techniques d'étirement sont principalement divisées en techniques actives et passives. Un étirement actif sollicite la force du muscle antagoniste de celui à étirer. Un étirement passif implique l'aide de forces extérieures (p. ex. centre de gravité, moyens auxiliaires, partenaire). Les deux techniques peuvent être exécutées aussi bien d'un point de vue statique que dynamique.

Actif

Passif

**Statique
Dynamique**

Statique signifie : maintenir l'étirement dans une certaine posture ; compenser la baisse de stimulus par un accroissement de l'amplitude de mouvement.

Dynamique signifie : effectuer des mouvements de ressort contrôlés.

« **Statique – oscillant** » signifie : modifier les stimulus d'étirement toutes les 5 à 9 secondes au moyen de petits mouvements, sans quitter totalement l'étirement.

Contracter : brève contraction de la musculature pendant 5 – 8 s avec une résistance

Contracter

Relâcher : relâchement complet de la musculature pendant 2 – 3 s

Relâcher

Étirer : étirement lent et perceptible maximal (ne dépassant pas 20 s)

Étirer

Toutes les formes de combinaison sont possibles :

actif / dynamique, actif / statique, passif / dynamique, passif / statique.

La durée de l'étirement varie entre 10 et 90 secondes selon l'objectif visé et ce que les personnes ressentent.

Principes importants

Les principes, appliqués correctement, visent à minimiser les charges auxquelles se retrouve soumise la colonne vertébrale et à optimiser l'intensité et la précision des étirements.



Le sternum est redressé et stabilisé en même temps que la colonne thoracique.

Stabilisation de la colonne thoracique



En redressant le haut du corps et en basculant le bassin vers l'avant, on protège la colonne lombaire.

Protection de la colonne lombaire grâce à la stabilisation



Stretching du grand dorsal (latissimus dorsi) : poser les mains au sol à côté des genoux et appuyer tout en avançant la colonne thoracique et le bassin.

Stretching du grand dorsal

Recommandations méthodologiques d'ordre général

- Échauffer impérativement le corps avant tout étirement !
- Veiller à ce que la position d'exercice soit correcte.
- Se concentrer sur le domaine à étirer.
- Respirer naturellement après avoir inspiré et expiré profondément une fois.
- Prendre conscience des fluctuations de tension à l'intérieur du corps pendant la respiration et les influencer (concentration et capacité à se représenter le mouvement).
- S'aider de moyens auxiliaires (par exemple, un foulard) pour adopter plus facilement les positions correctes d'exercice.
- Utiliser divers objets que l'on trouve en halle ou en plein air. S'asseoir sur un tapis roulé ou un coussin permet, par exemple, de basculer plus facilement le bassin en avant.

Température du corps
Position d'exercice
Concentration
Respiration

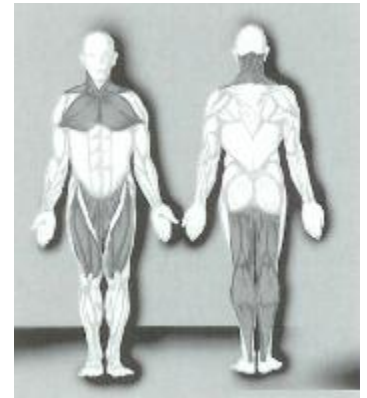
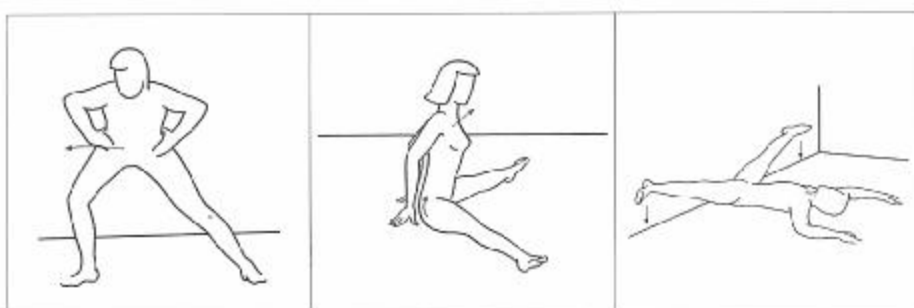
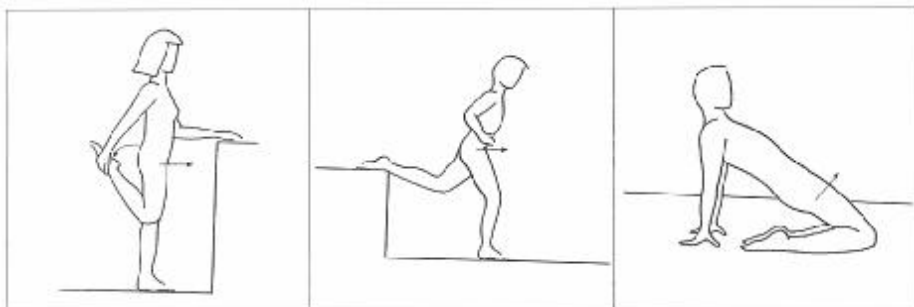
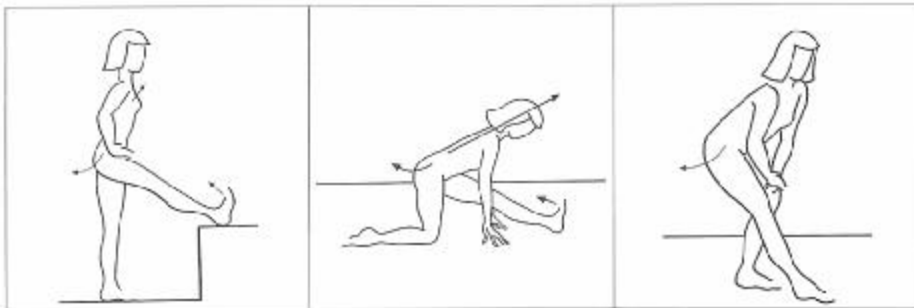
Moyens auxiliaires

Pratique

Pré-étirement

Exécution

- N'étirer qu'à la température de travail, c.-à-d. échauffé.
- Étirer surtout les muscles devant permettre ensuite des rayons de mouvement maximum.
- Maintenir chaque position au maximum 10 s, sans se relâcher.
- Susciter des sensations d'étirement intensives.
- Exécuter les exercices de manière dynamique.
- Effectuer une variante pour chaque exercice.



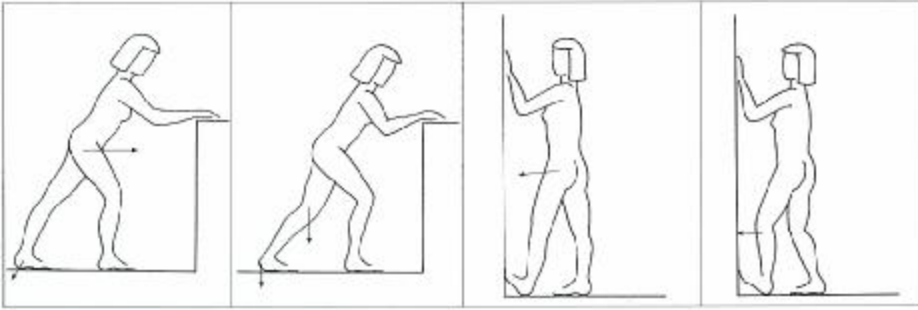
Groupes de muscles à pré-étirer

- Musculature postérieure de la cuisse
- Musculature antérieure de la cuisse
- Musculature interne de la cuisse
- Musculature du mollet
- Musculature antérieure du thorax
- Musculature cervicale postérieure et latérale

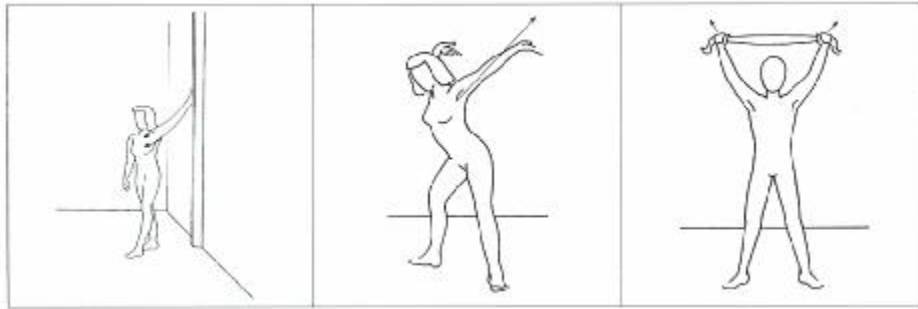
Musculature postérieure de la cuisse

Musculature antérieure de la cuisse

Musculature interne de la cuisse



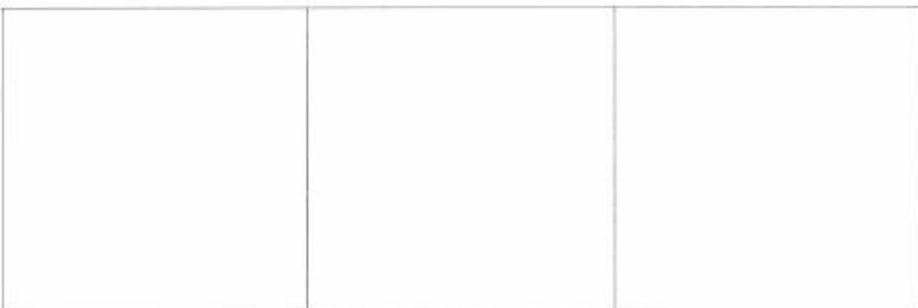
Musculature du mollet



Musculature antérieure du thorax



Musculature cervicale postérieure et latérale



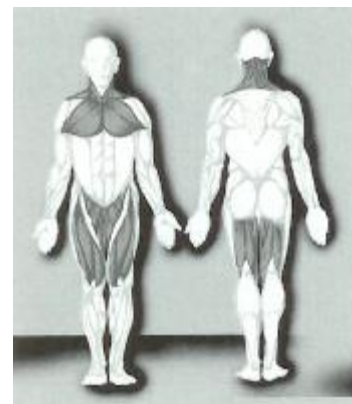
Exercices complémentaires
Définis certains exercices spécifiques de la discipline sportive et reporte-les dans les cases ci-contre.



Post-étirement

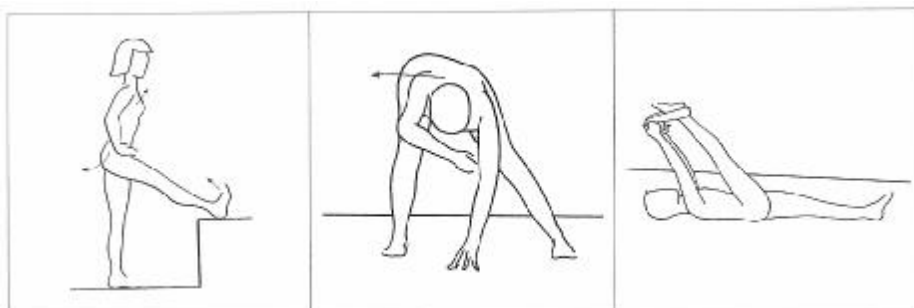
Exécution

- Adopter avec précision la position d'étirement recommandée (pas de flexion maximale au niveau de la colonne vertébrale).
- Se concentrer sur le domaine à étirer.
- Étirer pendant 10 à 90 s de manière « statique – oscillante ».
- Accompagner chaque position d'étirement d'une inspiration et d'une expiration profonde ; le reste du temps, le corps respire à son rythme naturel.
- Effectuer une variante pour chaque exercice.

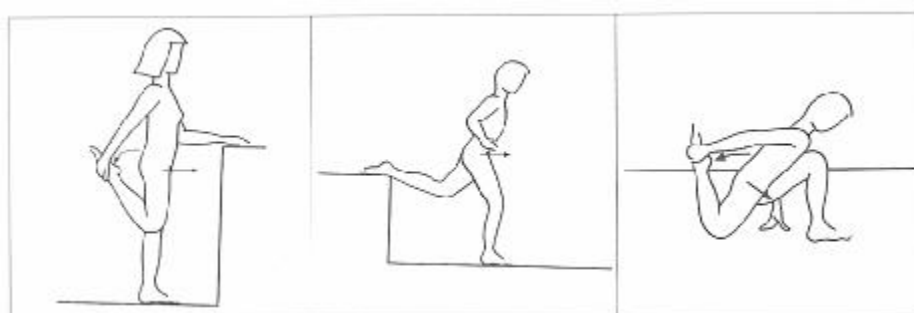


Groupes de muscles à post-étirer

- Musculature postérieure de la cuisse
- Musculature antérieure de la cuisse
- Musculature interne de la cuisse
- Musculature antérieure du thorax
- Musculature cervicale postérieure et latérale



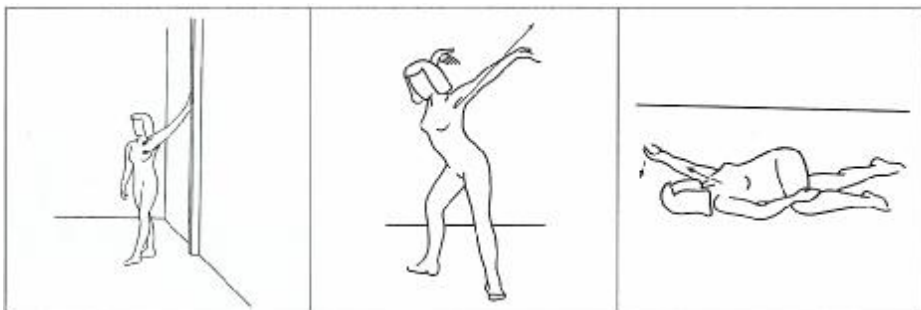
Musculature postérieure de la cuisse



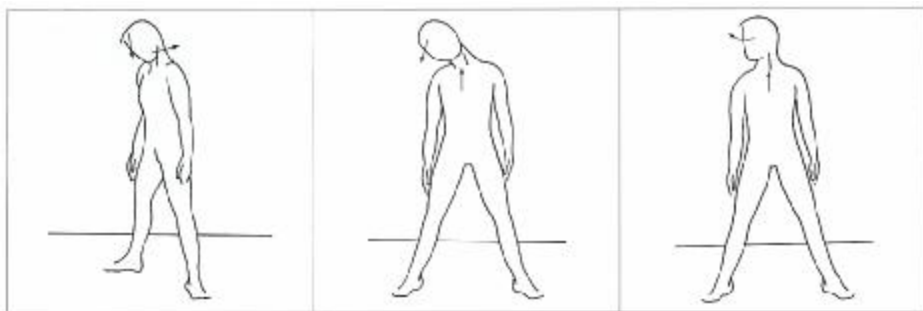
Musculature antérieure de la cuisse



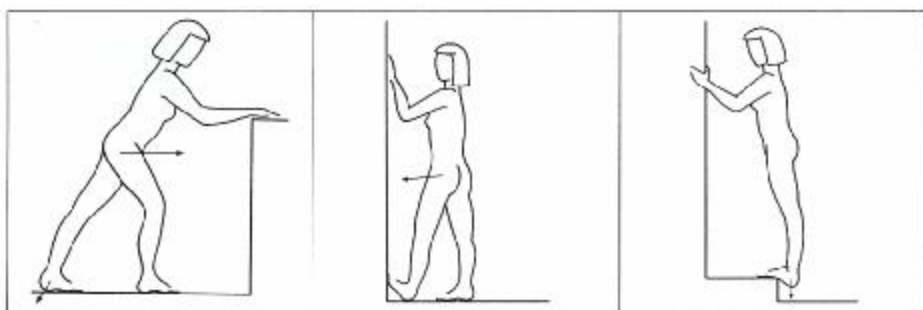
Musculature interne de la cuisse



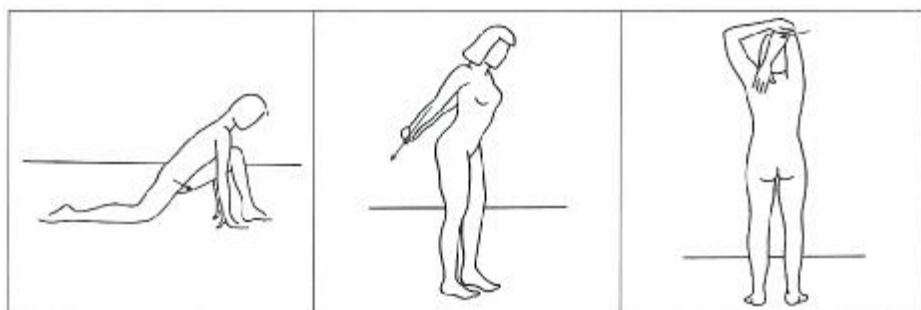
Musculature antérieure du thorax

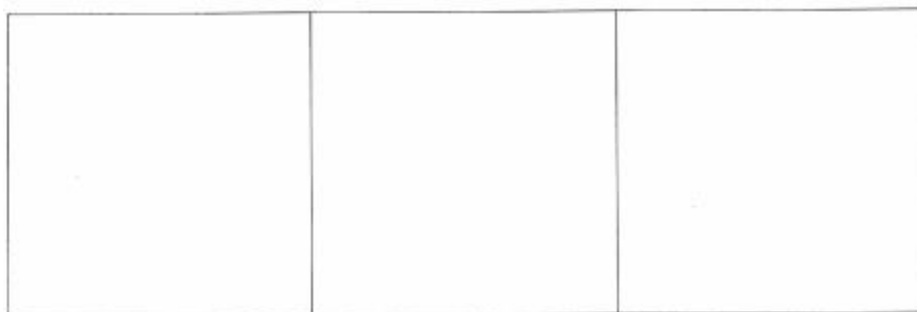
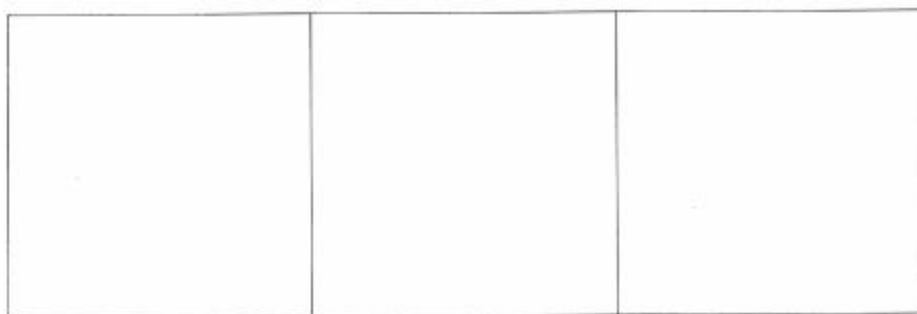
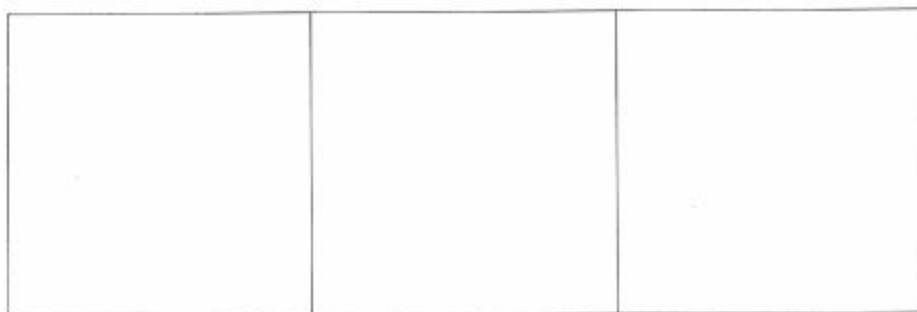
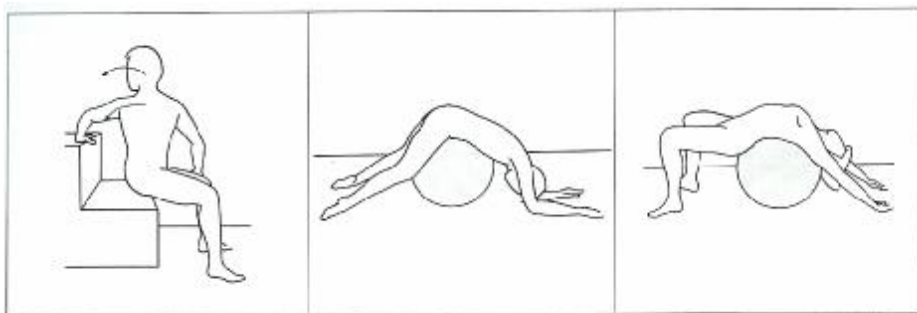


Musculature cervicale postérieure et latérale



Exercices complémentaires
 Choisir des exercices en fonction
 de la discipline sportive



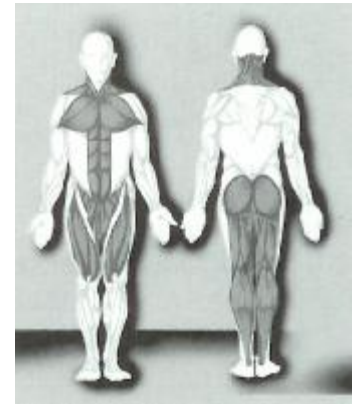


Exercices complémentaires
Choisir d'autres exercices complémentaires adaptés à la discipline sportive.

Entraînement de la souplesse

Exécution

- N'étirer qu'après s'être échauffé.
- Étirer les huit groupes de muscles et les compléments spécifiques de la discipline sportive.
- Maintenir chaque position au maximum 10 - 90 s, se relâcher.
- Susciter des sensations d'étirement intensives.
- Travailler dans le calme et la concentration et de manière introvertie.
- Inspirer profondément et expirer lentement; entre temps, respiration calme et fluide.
- Appliquer toutes les méthodes d'étirement.
- Effectuer une variante pour chaque exercice.

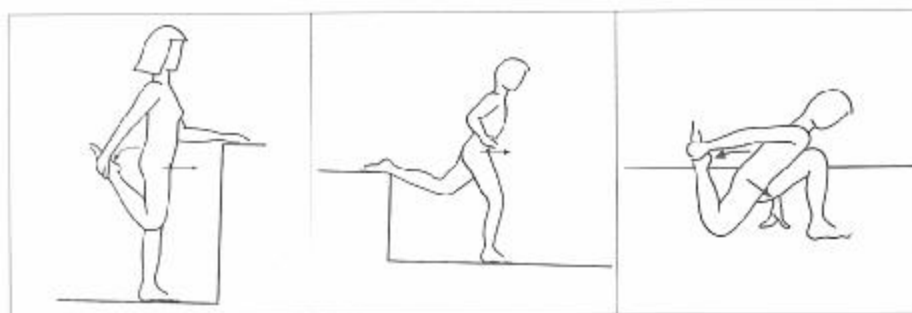


Groupes de muscles à post-étirer

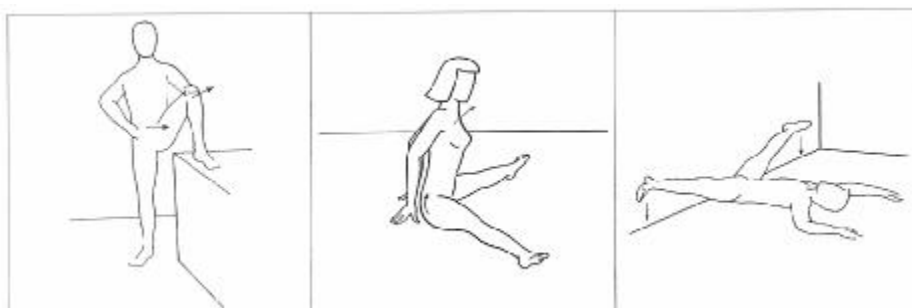
- Musculature postérieure de la cuisse
- Musculature antérieure de la cuisse
- Musculature interne de la cuisse
- Musculature antérieure du thorax
- Musculature cervicale postérieure et latérale
- Musculature abdominale
- Musculature profonde de la fesse
- Musculature du mollet



Musculature postérieure de la cuisse



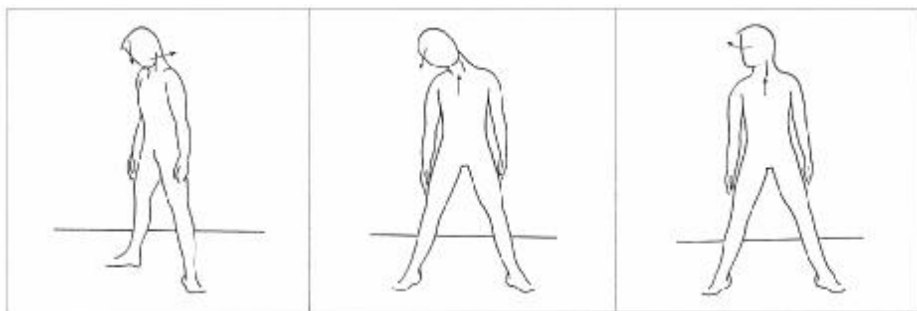
Musculature antérieure de la cuisse



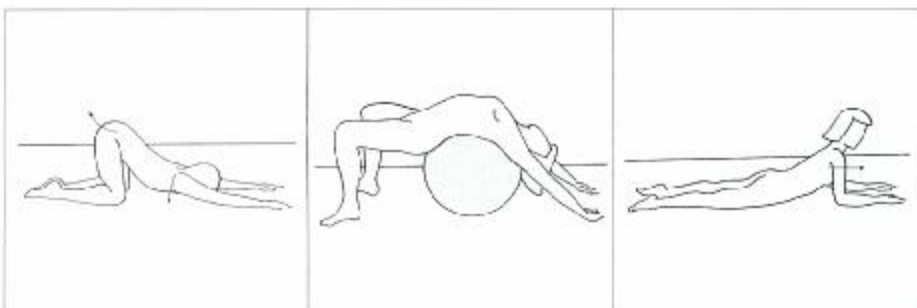
Musculature interne de la cuisse



Musculature antérieure du thorax



Musculature cervicale postérieure et latérale



Musculature abdominale



Musculature profonde de la fesse



Musculature du mollet

La souplesse avec des enfants et des jeunes

Introduction

La pratique du sport avec des enfants se distingue à beaucoup d'égards de celle avec des adultes. L'une des différences principales réside notamment dans la capacité moins grande de certains tissus – en phase de croissance – à supporter des charges.

Partant, les différentes formes d'entraînement élaborées avec des adultes ne peuvent – et cela est en particulier également valable pour l'entraînement de la souplesse – être transposées purement et simplement aux enfants.

Il convient, non seulement d'améliorer la souplesse des enfants, mais également d'amener ces derniers à prendre conscience des tensions musculaires ainsi que de la tenue de leur corps au repos et en mouvement.

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet à la fin de la brochure (cf. Bibliographie / Vidéos).

Formes d'entraînement pour enfants

Perception du corps



Principales caractéristiques des différents niveaux de développement

Le tableau ci-dessous nous montre comment la souplesse, voire son entraîabilité, varie selon les niveaux de développement. Il convient, à cet égard, de souligner que l'âge chronologique (« effectif ») ne correspond pas toujours chez les enfants à l'âge biologique, qui s'avère quant à lui déterminant pour l'entraînement. L'âge biologique traduit, en fait, le développement physique (morphologique / fonctionnel) et psychique (mental / moral) du jeune et sa maturité. L'écart le plus grand se situe, chez les garçons, à 13 ans (+/- 3 ans) et, chez les filles, à 11 ans (+/- 3 ans).

Différences de développement

Souplesse et entraînement de la souplesse en fonction des différents niveaux de développement

Age	Caractéristique	Important	Objectif	Processus
Age préscolaire 4 – 7 ans	Excellente souplesse générale	Appareil de maintien et de soutien plutôt instable Capacité de charge réduite!	Exploiter le plus possible l'amplitude de mouvement maximale des articulations Expérimenter – des deux côtés et de la manière la plus variée possible – les possibilités de mouvement des différentes articulations	Adapté aux enfants – jeu – langage imagé – imitation – variation – besoin de mouvement (formes dynamiques)
Premier âge scolaire 7 – 10 ans	Déjà une réduction de la capacité d'écart des jambes à l'articulation coxo-fémorale et de la mobilité dorsale de l'articulation scapulaire	Le développement de la souplesse ne se fait pas uniformément; perfectionner la souplesse et la force	Entraînement général pour chaque enfant en vue de conserver la souplesse articulaire naturelle ou de l'améliorer Entraînement spécifique pour les enfants pratiquant des disciplines sportives dans lesquelles la souplesse joue un rôle important Prise de conscience des possibilités de mouvement des différentes articulations	Cf. Age préscolaire

Age	Caractéristique	Important	Objectif	Processus
Second âge scolaire 10 – 13 ans	Bonne entraîabilité de la souplesse Entraînement ciblé pour améliorer la souplesse de la colonne vertébrale, de l'articulation coxo-fémorale et de la ceinture scapulaire	Impressions personnelles Sens d'un entraînement de la souplesse? Souplesse insuffisante / extrême Entraînement de souplesse unilatéral: à éviter!	Associer l'entraînement de la souplesse à une perception précise du corps Reconnaître la tension et le relâchement	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de son corps et de ses possibilités de mouvement - Passer de l'étirement dynamique à l'étirement statique - Se familiariser avec différentes techniques d'étirement - Copier différentes représentations de mouvement - Varier - Tenir compte du besoin de mouvement (formes dynamiques)
Puberté 13 – 17 ans	<p>Première phase pubertaire:</p> <p>Forte poussée de croissance; les muscles et les ligaments ne peuvent s'ajuster à la croissance rapide ces os, d'où souvent une détérioration en apparence de la souplesse</p> <p>Seconde phase pubertaire (adolescence):</p> <p>L'ossification du squelette touche à sa fin, d'où une plus grande capacité de charge de l'appareil locomoteur passif</p>	<p>Première phase pubertaire:</p> <p>Pas d'entraînement abusif de la souplesse en raison de la diminution de la capacité de résistance mécanique de l'appareil locomoteur passif (os, cartilages, ligaments, tendons)</p> <p>Poursuivre l'entraînement général de la souplesse</p> <p>Seconde phase pubertaire:</p> <p>Reconnaître les faiblesses personnelles et personnaliser l'entraînement de la souplesse</p>	<p>Première phase pubertaire:</p> <p>Programmes simples pour conserver ou améliorer la souplesse</p> <p>Seconde phase pubertaire:</p> <p>Programmes individuels, voire différentes techniques d'étirement: spécifiques de la discipline sportive ou répondant à des besoins personnels</p>	<p>Adapté à l'âge en fonction des besoins des jeunes</p> <ul style="list-style-type: none"> - de manière structurée avec des démonstrations et des explications - de manière différenciée selon les conditions et les besoins personnels - en combinant exercices dynamiques et statiques

Points méritant réflexion

Objectifs

- A quel niveau de performance s'entraînent les enfants et les jeunes ?
- S'agit-il d'améliorer la capacité de mouvement dans la vie de tous les jours ® stimuler la souplesse générale.
- S'agit-il d'atteindre une bonne capacité de performance sportive ® stimuler, outre la souplesse générale, également la souplesse spécifique de la discipline sportive.
- S'agit-il d'atteindre un niveau de souplesse particulièrement élevé ® procéder à un entraînement intensif spécifique de la discipline sportive à la limite de la souplesse.
- Quel est le rapport optimal entre étirer et renforcer ?
- Quelles techniques d'étirement convient-il d'appliquer ?

Souplesse au quotidien

dans le sport

**dans les disciplines
sportives
chorégraphiques**

Il importe que les moniteurs connaissent les dangers d'un entraînement abusif de la souplesse dans les différentes phases de développement et qu'ils soient conscients de leur responsabilité à cet égard.

**Responsabilité des
moniteurs**

Méthodes destinées à améliorer la souplesse

Développer la perception corporelle

L'une des conditions préalables essentielles à l'introduction des techniques d'étirement n'est autre qu'une bonne perception corporelle.

Perception corporelle

Il est ainsi possible, au travers de formes ludiques avec et sans moyens auxiliaires, de travailler la perception des différentes postures du corps, positions des articulations, tensions musculaires ou des différents relâchements et d'améliorer en conséquence la perception corporelle.

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet à la fin de la brochure (cf. Bibliographie / Vidéos).

Entraînement de la souplesse : oui ou non ?

Les moniteurs doivent savoir quelle place occupe la souplesse dans leur discipline sportive et pourquoi. Certains enfants sont trop souples, d'autres pas assez. Chacun doit être pris et observé séparément afin de pouvoir décider s'il convient de mettre l'accent plutôt sur l'entraînement de la souplesse ou sur celui du renforcement musculaire.

En cas de doute, il convient de faire appel à un spécialiste.

Des jeux de la souplesse aux différentes techniques d'étirement

Le besoin de mouvement caractéristique des enfants a des conséquences sur l'entraînement de la souplesse : il implique des formes actives et dynamiques. Les enfants peuvent facilement, sous la forme de jeux, travailler et entretenir leur souplesse. Idéales sont notamment, à cet égard, des consignes motrices concrètes permettant aux enfants de se dépenser physiquement. Grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires tels que des engins à main ou des engins de gymnastique, l'entraînement de la souplesse sera à la fois riche et varié et adapté aux enfants.

Quant aux instructions, elles devraient être données aux enfants dans un langage qu'ils comprennent avec des images adéquates.

Place de la souplesse dans la discipline sportive

Besoin de mouvement et entraînement de la souplesse

Moyens auxiliaires

Langage adapté



C'est généralement à la période de l'adolescence que les jeunes se voient initiés aux différentes techniques d'étirement. Le passage des formes dynamiques d'entraînement de la souplesse aux formes statiques se fait au travers de jeux. Exemple : courir en musique (lorsque la musique s'arrête, les participants doivent adopter une certaine posture et la garder quelques secondes). A noter que dessins, photos... peuvent présenter des avantages pour les enfants.

Introduction de l'étirement statique

Exécution correcte du mouvement

Il importe que les enfants apprennent le plus tôt possible à exécuter correctement les mouvements. Cela signifie, en d'autres termes, que les moniteurs doivent démontrer correctement les exercices et pouvoir corriger, si nécessaire les postures des enfants. Les postures correctes pourront ensuite être atteintes au travers de nouvelles tâches (nouvelles représentations mentales du mouvement) ou de corrections tactiles (toucher la partie du corps en question).

Veiller dès le début à une exécution correcte

***Tâches
Corrections tactiles***

Pas d'exercices avec partenaires (exercices avec contact physique direct) !

On évitera avec des enfants et des jeunes de procéder à des entraînements de souplesse avec partenaire dans la mesure où, à cet âge, les enfants n'ont pas encore la sensibilité nécessaire pour doser un étirement avec partenaire. Ces derniers peuvent, en effet, sans raison ou par plaisir, exagérer et faire plus de mal que de bien (surcharges, blessures, etc.)

Pas d'exercices avec partenaire

Étirer et renforcer

Nombres d'exercices ludiques stimulent non seulement la souplesse mais également la force. Un travail systématique au niveau des différents muscles permet d'arriver à un étirement global et à un renforcement général de l'appareil locomoteur de l'enfant.

Souplesse et force



Agir de sa propre initiative

Les jeunes (et leurs entraîneurs) devraient plus souvent se demander quels sont, dans leur discipline sportive, les groupes de muscles sollicités, dans certaines actions spécifiques et sous quelle forme. Pour quelle raison le groupe de muscles ne travaille-t-il pas de manière optimale ? Est-ce dû à un manque de souplesse ou de force ? La musculature en question devrait-elle être étirée ou renforcée ? Les jeunes sont ainsi amenés à réfléchir et à agir de leur propre initiative. Ils reconnaissent leurs propres lacunes et se penchent de plus près sur leur corps, ses possibilités et ses limites. Ils participent donc davantage au processus d'entraînement et apprennent à assumer des responsabilités, également par rapport à leur propre corps.

Apprendre à s'autoresponsabiliser

Réfléchir et agir de sa propre initiative

Exercices destinés à améliorer la perception

Selon l'âge des participants, le moniteur choisira d'expliquer les exercices en leur racontant une histoire, en faisant une démonstration directe ou en leur donnant des tâches.

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet à la fin de la brochure (cf. Bibliographie / Vidéos).



**Exercice :
fléchi – tendu**

Essaie de rapprocher toutes les parties du corps possibles puis de les écarter de nouveau

**Exercice :
près – loin**

Se coucher sur le ventre ou sur le dos – « près du corps » (les bras et les jambes le long du corps) et « loin du corps » (les bras et les jambes écartés)

**Exercice :
dur – mou**

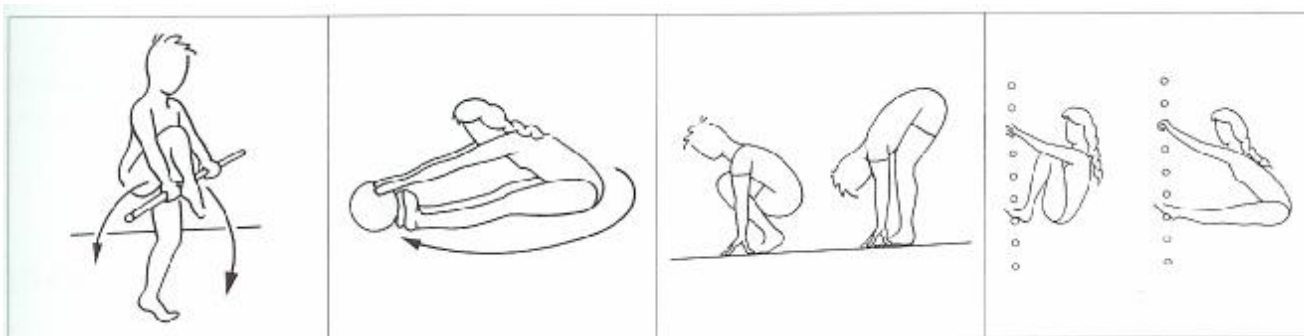
Un bonhomme de neige dans la nuit froide – le jour se lève et avec lui le soleil – le bonhomme de neige fond

Exemples d'exercices

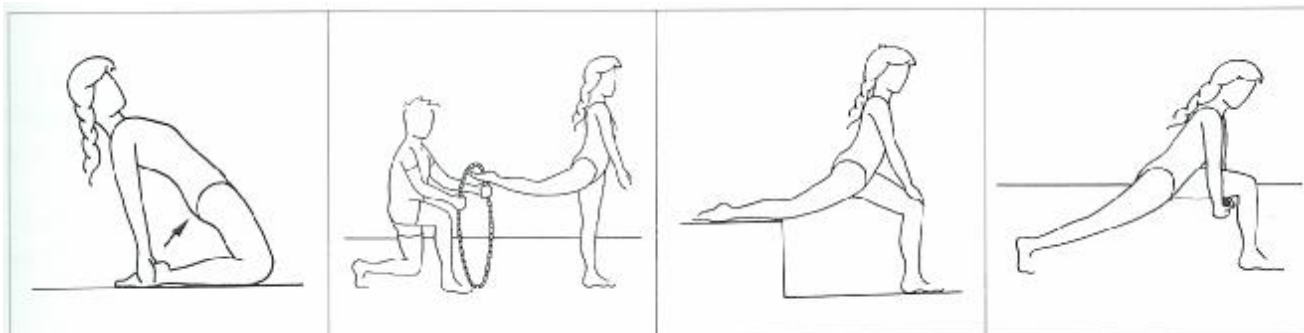
- Escalader, traverser à quatre pattes, franchir, etc.
- Plusieurs stations avec des tâches aux engins et / ou avec des moyens auxiliaires
- Entraînement général de la souplesse avec accompagnement musical

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet à la fin de la brochure (cf. Bibliographie / Vidéos).

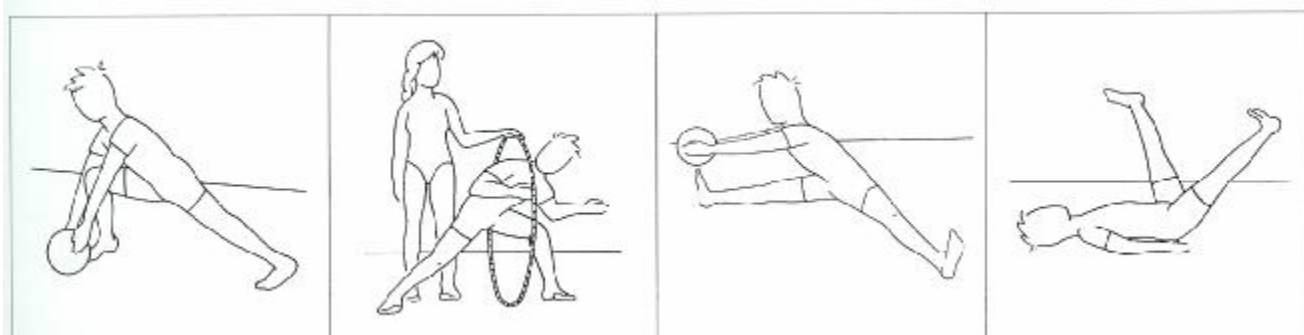
Exercices pour les différents groupes de muscles



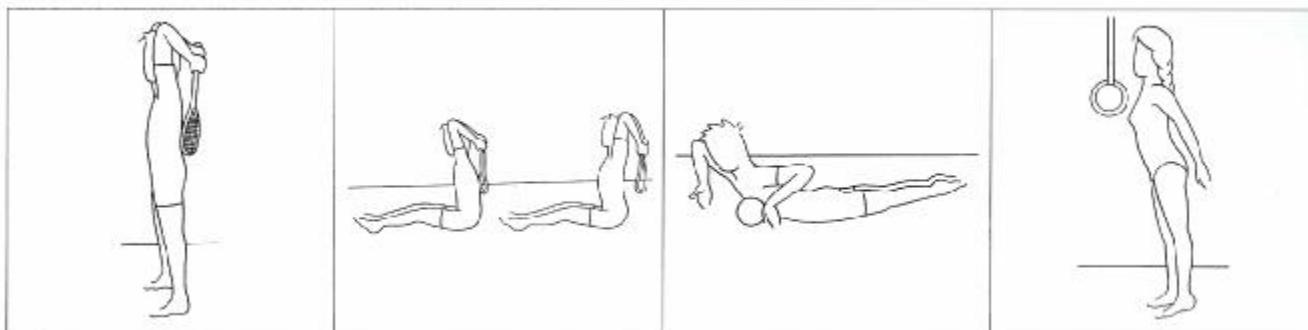
Musculature postérieure de la cuisse



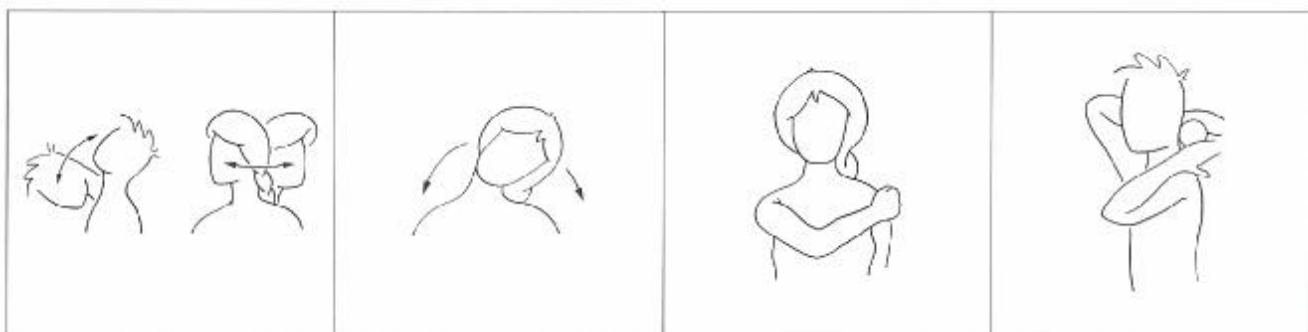
Musculature antérieure de la cuisse



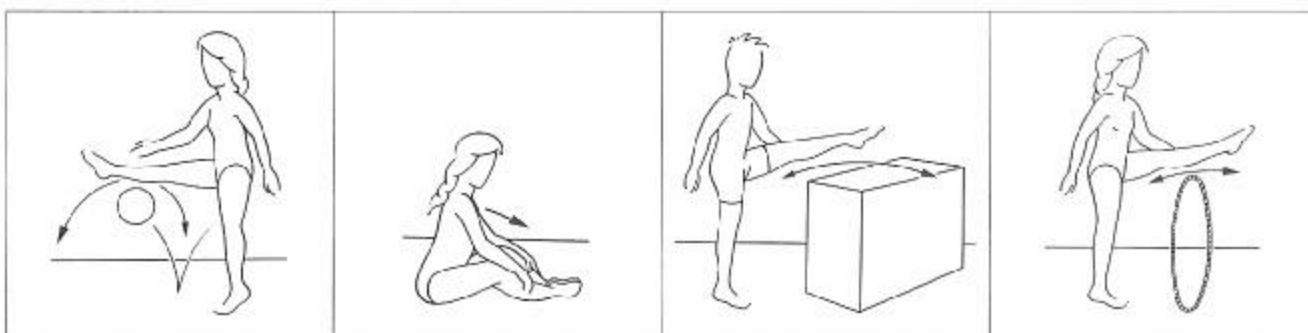
Musculature interne de la cuisse



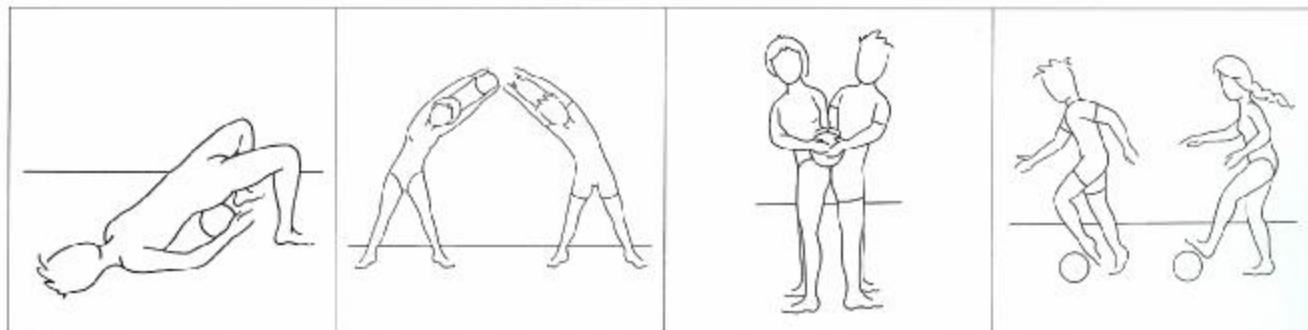
Haut du corps devant



Colonne cervicale, haut du dos



Muscles profonds de la fesse



Abdominaux, flexion latérale du tronc, torsion du tronc, pieds