

LA SOUPLESSE

I. DEFINITION

La souplesse est une qualité physique qui permet de réaliser un geste avec un maximum d'amplitude et d'harmonie. La souplesse dépend de plusieurs facteurs :

- Les éléments articulaires et musculaires
- Le tonus musculaire de repos : la tension psychologique entraîne une tension musculaire
- La température ambiante
- L'âge...

II. POURQUOI FAIRE DE LA SOUPLESSE ?

Pour optimiser la performance :

- Rendre le geste plus esthétique
- Améliorer la coordination : basée sur l'innervation réciproque (lorsqu'un muscle reçoit une commande de contraction, pour ne pas gêner le mouvement son antagoniste se relâche)
- Augmenter l'amplitude articulaire
- Récupérer la longueur des muscles, après de forte contraction musculaire (10 sec max)

III. QUAND FAIRE DE LA SOUPLESSE ?

En séance générale, échauffement, pendant les périodes de récupération (dans les circuits, à la fin d'une séance d'entraînement)

En séance spécifique d'étirement.

Contrairement à des idées préconçues, la souplesse peut s'améliorer toute la vie, mais incontestablement c'est avant la puberté qu'elle se développe le plus facilement.

IV. BASES BIOLOGIQUES DE L'ETIREMENT

Seul le muscle a une qualité d'élasticité. En effet, surfaces articulaires, ligaments et tendons ne peuvent être étirés ou déformés sans certaines conséquences.

Innervation réciproque : lorsqu'un muscle reçoit une commande de contraction, pour ne pas gêner le mouvement son antagoniste reçoit par voie réflexe une commande d'inhibition ; il est donc prêt à l'étirement.

Réflexe myotatique inverse : les tensions d'une forte traction sur le muscle sont captées par des récepteurs (organes tendineux de Golgi) ; ils provoquent en réponse un retour au relâchement du muscle concerné. Ce réflexe protège le muscle d'une rupture brutale.

V. PRINCIPES DE TRAVAIL

Echauffer les muscles avant de les étirer car la chaleur influe positivement sur l'acquisition de la souplesse.

Un muscle préalablement contracté se laisse mieux étirer ([C.R.E.](#))

Veiller aux bons placements corporels dans chaque situation pour éviter les compensations.

Adapter la respiration : associer l'expiration progressive et complète au relâchement musculaire.

Rechercher l'amplitude maximale, jusqu'au seuil de la douleur, qui doit être légère et supportable. Une douleur trop importante, donne une contraction réflexe (réflexe myotatique) contraire à l'étirement, ce qui risque de créer une rupture des fibres musculaires et risque de donner au gymnaste une réaction négative face au travail de la souplesse.

Respecter le travail symétrique.

Eviter les mouvements répétitifs, style "temps de ressort", peu efficaces pour l'assouplissement pur.

Cependant on peut les utiliser dans l'échauffement.

Maintenir l'étirement plusieurs minutes pour que celui-ci soit efficace et répéter plusieurs fois la série dans la même séance.

Assouplir un peu à chaque séances, est plus efficace que beaucoup une fois par semaine.

VI. LES PRINCIPALES SOUPLESSES EN GYMNASTIQUE

A. EPAULES

1°) Antépulsion



2°) Rétropulsion



CONSIGNES

à associée à la souplesse dorsale haute
 à ne pas solliciter la cambrure lombaire
 à localiser le travail aux épaules chez le débutant

à Mains à l'écart des épaules

DEFAUTS A EVITER

à Bras fléchis
 à Cambre

à Bras fléchis

B. HANCHE

1°) Grand écart antéro-postérieur



2°) Grand écart facial (et Y)



à Les 2 jambes doivent être dans l'axe, jambe avant « en dehors »
 à Bassin face en avant et non en ouverture
 à Etirement du quadriceps et du psoas de la jambe arrière

à Jambe arrière pliée
 à Buste couché sur la jambe avant
 à Bassin ouvert

à Position de l'en dehors de la danse classique (rotation des jambes vers l'extérieur)

à Jambes pliés
 à Intérieur des cuisses touchant (ou orienté) vers le sol

à Le Y doit s'effectuer bassin placé et non basculé en antéversion, jambes en dehors et buste vertical

C. SOUPLESSE D'OUVERTURE

Le pont



à Extension répartie sur tous les niveaux : colonne vertébrale + épaules + hanches

à Pose de pieds trop éloignés,
 à Extension non harmonieuse : cassure au niveau lombaire
 à Flexion des bras

D. SOUPLESSE DE FERMETURE



à Mains en prise dorsale
 à Chercher à basculer vers l'avant
 à Jambes tendues
 à % Mains à plat

à Tirer sur la barre
 à Jambes fléchies

E. ETIREMENTS LATERAUX



- à Se grandir
- à Jambes en dehors

F. ECRASSEMENT

combinaison du grand écart facial et de la fermeture



- à Travail dos plat
- à Sensation de poussée du bassin vers l'avant
- à Jambes en dehors

- à Jambes pliées
- à Bassin en rétroversion
- à S'il y a manipulation, ne pas appuyer sur le haut du dos mais sur la région lombaire

VII. COMMENT ETIRER ?

Il existe 2 méthodes d'étirement :

Méthodes actives : Contraction isométrique ou anisométrique (6 à 8 secondes) puis relâchement (3 à 4 secondes) et étirement (30" à 1 minute)

Méthodes passives : C'est le poids, la pesanteur ou l'entraîneur qui agit sur le segment à étirer.

CHOIX DE LA METHODE EN FONCTION DE L' ETIREMENT SOUHAITE

- Pour améliorer l'amplitude articulaire : séance spécifique d'étirement après l'échauffement ou l'entraînement. Techniques actives, utilisation d'outils tel que le "rubber-band" ou charges légères additionnelles.
- Pour la remise en forme, le bien-être : utiliser une méthode active ou une méthode passive. Vitesse de l'étirement lente à très lente.
- Pour la récupération : après la PP, dans l'entraînement. Utiliser une méthode passive.

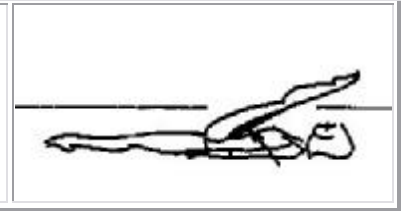
EXEMPLES

Tous ces exercices peuvent être effectués en manipulation avec une tierce personne, attention au dosage de la résistance.

<p><u>Dynamique actif</u></p> <p>Lever la jambe lentement et progressivement et par étape sans revenir à la position initiale.</p>	
<p><u>Statique actif</u></p> <p>Appuyer la jambe sur un support. Contraction isométrique des ischios puis relâchement et étirement (C.R.E. par post-inhibition isométrique)</p>	
<p><u>Dynamique actif</u></p> <p>Repousser dans une résistance élastique. Contraction concentrique ischios puis contrôle du relâchement, contraction excentrique (C.R.E. par post-inhibition anisométrique)</p>	

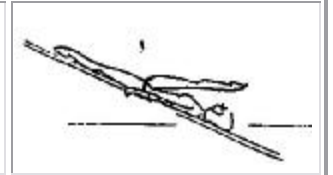
Statique actif

Sur une amplitude maxi favoriser l'amplitude par contraction volontaire des muscles antagonistes à ceux qu'on désire étirer (inhibition réciproque isométrique)



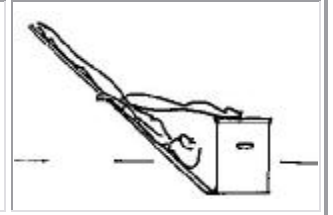
Passif avec contraction réflexe

Laisser agir la pesanteur en favorisant l'application de celle-ci, en utilisant un plan incliné (travail en décharge)



Passif

Poser le segment sur un plinth dans une amplitude légèrement inférieure au maxi (recherche de relâchement complet)
Nota : après le gain, travailler en actif.



CONCLUSION :

La souplesse ne doit jamais être négligée par l'entraîneur surtout chez les jeunes enfants. C'est un facteur déterminant dans l'évolution du gymnaste elle facilitera le travail technique et physique dans son amplitude et son placement. La souplesse doit être effectuée quotidiennement soit en fin de séance (c'est un moyen de relâcher le tonus musculaire), soit dans la séance (ce qui permet de ne pas la négligée en fin de séance).

