

La souplesse

La souplesse est la capacité d'un individu à accomplir les mouvements avec la plus grande amplitude possible, de manière active ou passive. Elle est déterminée par la flexibilité des articulations et l'élasticité des muscles, des tendons et ligaments mais aussi par la capacité de relâchement neuromusculaire.



Formes de souplesse :

- La souplesse **générale** concerne la mobilité des principales articulations (hanche, épaule et colonne vertébrale).
- La souplesse **spécifique** se rapporte à la mobilité des articulations en fonction de la discipline sportive.
- La souplesse **active** recherche l'amplitude maximale d'une articulation, en sollicitant les muscles agonistes/antagonistes.
- La souplesse **passive** concerne l'augmentation de l'amplitude du mouvement sous l'effet d'une force extérieure.

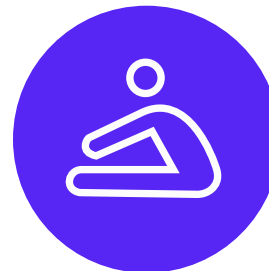
Principes de travail :

- Mobiliser les articulations, c'est-à-dire les faire fonctionner dans la plus grande amplitude possible.
- Étirer les muscles, c'est-à-dire s'appuyer sur des techniques d'étirements spécifiques utilisées dans la séance à des moments précis.

Moyens de travail :

- Utiliser l'amplitude maximale des articulations.
- Varier les positions pour un seul mouvement tout en respectant la physiologie anatomique de l'articulation et du muscle.
- Expirer de manière prolongée et progressive pour favoriser le relâchement.

Activités support



STRETCHING



YOGA



BODY ZEN