

Objectifs et pédagogie de la souplesse

Les objectifs de la souplesse

- Développement de la mobilité
- Entretien de la flexibilité des muscles
- Préparation des muscles à l'effort
- Prévention des accidents liés aux muscles, tendons et articulations
- Aide à la récupération.

Les bonnes pratiques

- Utiliser différentes formes de forces en fonction de l'étirement :
 - Action de pesanteur (poids du corps, segments, etc.) ;
 - Autotraction manuelle ;
 - Autotraction matérielle (élastiques, cordes, etc.) ;
 - Intervention d'un partenaire (force externe).
- Réaliser la mise en tension des muscles en fonction du placement du bassin, en antéversion ou en rétroversion.
- Pour les débutants, partir de positions offrant un maximum d'appuis pour aller vers des postures plus instables.
- S'échauffer avant de s'étirer.
- Terminer la séance par une position globale, pour étirer les chaînes musculaires, ainsi que par de la relaxation.
- Réaliser les étirements dans le calme et la concentration pour :
 - prendre conscience de son schéma corporel et de ses sensations, et atteindre l'allongement maximal ;
 - ressentir les effets de l'étirement ;
 - coupler avec la respiration, en veillant à respirer avec le ventre.

À éviter

- L'effet « ressort » pendant les exercices.
- Les étirements extrêmes.
- L'étirement au-delà d'une certaine limite, pouvant provoquer une douleur intense.
- Les mobilisations brutales.
- Les contraintes excessives sur les chevilles, les genoux et les lombaires.

