

Les fondamentaux de la posture en Cross Training Sport Santé

1. Fondamentaux posture

- a. ds dossier 1. CTSS ou l'approche multifactorielle/facteur postural
- b. Essayer de trouver des mots « justes » pour réactiver les sensations de la personne afin que la personne soit autonome à plus ou moins long terme (ex de Chantal début vidéo, ex donné par Christian).
- c. 2mn15 : dire des mots qui parlent : auto-grandissement, engager le centre.
- d. Répéter souvent les consignes : auto-grandissement...
- e. 2mn45 : positions de base 4 pattes, sur le dos, debout.
 - i. Christian fait passer un flasball (ballon qui ne rebondit pas) 3mn46. Représente 5kg le poids de la tête. Christian si on n'est pas bien placé, on aura prob cervicales.
 - ii. 6mn15 : Christian insiste d'avoir sa personnalité d'animateur en Cross Training. Ne pas faire un modèle imposé comme en Zumba.
 - iii. 7mn30 : C remontre le bébé ; sur le dos, bouger à D et à G pr regarder maman et papa, quelques mvt des bras et jbes, engagement musculaire (diaphragme/abdos) qui a permis de respirer ; après renforcement des muscles le long de la colonne vertébrale (processus relativement long) ; après position assise (auto-grandissement).
 - iv. 9mn 20 : ensuite le bébé a découvert le passage du 4 pattes. Puis après prise appui contre mur et passage 2 pattes (prise de conscience de l'équilibre). Le cerveau comparé à une grande armoire avec tiroirs. Chaque tiroir est une expérience : si je penche la tête à gauche si je contracte des muscles l'autre côté, je peux ramener ds l'axe. Toutes ces expériences amène l'individu à l'auto-grandissement.
 - v. 10mn30 : après déplacement debout, j'ai appris en utilisant mes doigts (amener une cuiller à la bouche, faire du coloriage...). A la maternelle, j'étais droit sur ma chaise. Par contre arrivé au CP (11mn), je me suis aperçu qu'avoir le dos avachi c'était moins énergivore qu'être assis dos droit. J'ai continué à m'affaisser, puis j'ai découvert la console de jeu, la table basse, la voiture, puis au bureau derrière mon ordi j'avais encore le dos arrondi.
 - vi. 11mn35 : j'ai perdu cette notion d'auto-grandissement. l'individu se dit comme j'économise de l'énergie (car je pourrai en avoir besoin demain) donc je garde mon dos rond. **Par contre c'est un choix, car je suis en train de me « flinguer les cervicales, le périnée, le dos »**. Donc il va falloir revenir sur la décompression articulaire, l'auto-grandissement ; au début, le jeune enfant qui marche est bien placé quand il se penche, dos droit, pour par exemple ramasser un jouet ! En Afrique, les femmes qui pilent le riz, elles sont bien placées !!!



- vii. Maurice à la DDE (12mn45) : il aura un arrêt de travail car il s'est flingué le dos et les cervicales !!!



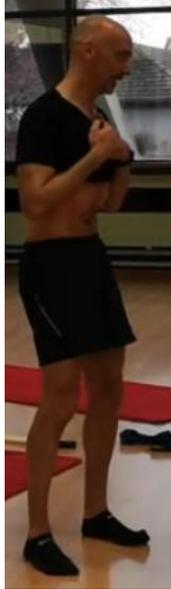
- viii. avant l'arrivée du mobilier au Japon, les personnes de 80ans s'asseyaient sur les talons (13mn13) sans problème, puis ensuite pouvez enchaîner avec la position du chevalier servant :



- ix. Et puis la chaise est arrivée et catastrophe les dos ronds sont apparus (hernies discales) !!! Avant d'opérer (on essaie une méthode plus naturelle), on propose ds certains pays européens, un programme sur 9 semaines, où on va travailler l'auto-grandissement ; cela permettrait peut-être d'éviter l'opération !

x. **Travail de l'auto-grandissement par 2 (14mn) :**

1. quand j'étais bébé, le premier engagement musculaire, c'était la respiration.
2. Quand je souffle, je rentre le ventre :

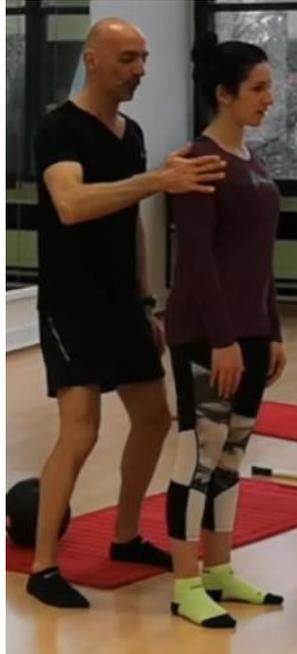


3. **Quand je rentre le ventre, mon tube digestif va en bas, derrière,**
4. **14mn45 avant de souffler, et avant que le ventre disparaisse, engager le périnée ; je vais donc dire : on serre les releveurs d'anus (c'est le starter), ensuite je me retiens d'une envie de faire pipi, je rentre le bas du ventre, le milieu et le haut du ventre et également en resserrant la ceinture du pantalon (j'engage le centre), je souffle le ventre disparaît, l'expiration se fait avec l'air chaud qui sort. Si on ne fait pas ça, les gens soufflent avec la bouche « en queue de poule » :**



5. 15mn50 ça engage les muscles du cou (sterno-cleïdo-mastoïdien). Cela entraîne des tensions sur l'expiration (**contraction des muscles du haut du corps, et déplacements de vertèbres cervicales vers l'avant**). C'est pour ça que le chanteur d'opéra, recule le menton.
- xi. 16mn43 : quand on souffle ds la main bouche cul de poule, on a de l'air froid. Quand on souffle avec de l'air chaud, cela vient des muscles profonds.
- xii. 17mn08 on va wer sur les muscles profonds posturaux. Rappel : muscles de surface qui sont des muscles moteurs alors que les muscles profonds sont des muscles posturaux.

- xiii. 17mn20 : /2 la pers devant soi, écartement des pieds largeur des hanches. Chercher l'auto-grandissement, **elle va tirer son coccyx vers le sol sur le souffle chaud, j'abaisse mes épaules, je rapproche mes omoplates, et je cherche l'auto-grandissement.** Celui qui est derrière met sa main sur le côté droit de son humérus, l'autre résiste sur l'expiration. Dire : « souffle et grandit, plusieurs fois ». On réveille des muscles posturaux le long de la CV.



- xiv. 18mn55 : on va chercher la puissance de notre centre.
1. les marins quand ils disent : « oh hisse ».



2. Mettre les mains sur le ventre et dire « oh hisse ». **Tu sens que ton transverse s'engage ; tu sens l'engagement du centre.** Il y a une décompression qui se fait, un engagement du centre. On a une puissance par le centre. On retrouve ces cris en karaté, en tennis...

- xv. 21mn45 : la pers derrière ne dit rien et pousse l'humérus D et G, et à divers endroits du corps latéralement, n'importe quand. L'autre devant doit résister.
1. **cette situation permet de faire comprendre à nos pratiquants qu'ils ont des muscles profonds.**
- xvi. **DEBOUT** 25mn13 : Règles de base quand on est debout :
1. **pieds largeurs des hanches (pr le montrer talon D près orteils gauche et amener le talon D à D).**



2. **genoux légèrement déverrouillés + coccyx vers le sol (pas une rétroversion, pas une position neutre comme en Pilates, c'est une position étirée pour ouvrir la zone lombaire) ; on imagine que notre coccyx est prolongé par la queue d'un animal, la queue du chat.**



3. **je décomprime ma zone lombaire en éloignant les côtes du haut du bassin)**
 4. **abaisser les épaules (pour le faire : monter, puis reculer les épaules vers le bas)**
 5. **Ranger les omoplates ds les poches d'un pantalon (28mn16) paumes de mains vers l'avant**
 6. **Maximum de distance entre lobe oreille et pointe des épaules**
 7. **Rentrer menton en montant occiput vers le ciel ; on peut dire à quelqu'un de mettre la main derrière l'occiput afin de faire une résistance pour mieux se grandir.**
- xvii. 29mn : révision avec tout le groupe.

- xviii. 33mn58 : transfert des postures apprises en CT ds l'activité professionnelle ou chez soi !!! La finalité, le but : on cherche à « posturer » les gens, et les amener à la justesse. Si nous on leur réactive toutes ces sensations, au niveau neuronal (autoroute de l'information, c'est génial).
- xix. **SUR LE DOS AU SOL** : 35mn idem mais au sol (2 serviettes au sol (technique expliquée chez De GASQUET) : une pr tête et une pour bassin) : on va donner des repères aux pers. Dire avant de bien remonter pantalon ou short sinon cul nu !
1. Tirer la serviette du bassin vers le haut, en diagonale. Celui qui tire est en chevalier servant, main gauche sur la genou G de la pers au sol. On tire doucement. Résultat, on ne peut plus passer la main sous les lombaires. Dire à la pers au sol de fixer son bassin, de ne plus bouger le bas.



2. Pr la serviette pr la tête : attention faire glisser la serviette le long du sol.



- a. Certaines pers qui ont des lordoses cervicales, donc doubler, tripler l'épaisseur de la serviette et quand on la fait glisser, laisser la serviette au sol (39mn30).



- 3. 40mn40 : abaisser les épaules + max distance entre épaules/oreilles + paumes de main vers le ciel pr plaquer les omoplates et les rapprocher du sol (Christian dit : les omoplates posées sur le sol, soulage les cervicales ; intéressant pr pers qui ont des migraines, de l'arthrose cervicale).
 - a. Remarque de Christian : si on fait un étirement anti-sciatique (étir fessier, jbe d croisée sur cuisse g), la pers qui a une sciatique, ne progresse pas, il a tjrs sa sciatique. En effet, s'il cambre au niveau cervical, il envoie une mauvaise information au cerveau. Au niveau cervical, s'il est mal placé, il y a un pont qui es « coupé » et qui dit, tu n'es pas sur un étirement. Donc le cerveau ne va pas envoyer l'information de relâcher pr faire l'étirement. **Il faut donc chercher l'alignement au mieux.**



- xx. Le faire vivre par binôme.
- xxi. 47mn : Christian parle de la respiration et des abdominaux ; il utilise 3 ceintures de couleurs différentes.
 - 1. Grand droit (1^{ère} couche ressemble à des lasagnes : fromage grillé pour la première couche) ; les grands droits ce sont les bretelles devant.



- a. Ils rapprochent les épaules du bassin. Ils peuvent être un bouclier sur un choc (coup de genou ds le ventre).
- 2. Dessous on a une 2^{ème} couche de lasagnes : les obliques.



3. 3^{ème} couche : le transverse. 49mn50sec. Il a des fibres lisses et striés.



- a. Quand on dit contracte ton transverse, il y a très peu de personnes qui le contractent. Par contre, quand c'est réflexe pour vomir, pr une gastro, là, la contraction est puissante. Christian dit quand on contracte le transverse, ça va retenir votre ventre, c'est du « pipo » (50mn55) ! **Alors oui avant 50 ans**. En effet à partir de la ménopause, le transverse commence à lâcher ; c'est ce qui explique que certaines femmes sont constipées ; le corps va économiser de l'énergie (le transverse ne sert plus à expulser le bébé, donc le corps ne va pas envoyer la reconstruction des fibres sur le transverse). Le transverse sert surtout à évacuer de façon réflexe.
- Donc bien travailler les obliques car eux ils ont un rôle de garder le ventre rentré. Si les abdos pas assez toniques, le ventre en effet sort. **Donc travailler les obliques ; on peut les stimuler par le mvt (53mn53), par la respiration**. Christian indique quand on tousse, le transverse + obliques + releveur d'anus se contractent par voie réflexe. **il dit, quand on respire on respire par l'anus (54mn40)** : en effet quand je respire, je marche, quand je cours, le cerveau envoie un ordre au releveur d'anus de se contracter sinon on se vide ! Quand on tend la main, le cerveau par voie réflexe va contracter d'autres muscles, qu'on ne maîtrise pas !

- xxii. **A 4 pattes** : 57mn34 : Christian explique quand on est à 4 pattes, si épaules au-dessus des mains et cuisses verticales, il y a des contraintes au niveau des poignets et genoux !!! Quand on est sur cette position, cela transfère le poids sur C7 (58mn30sec), **si on recule les fesses, plus de poids sur les mains et plus de poids transféré sur C7**. En plus, plus de contrainte sur genou, car appui sur le ht du tibia.

