

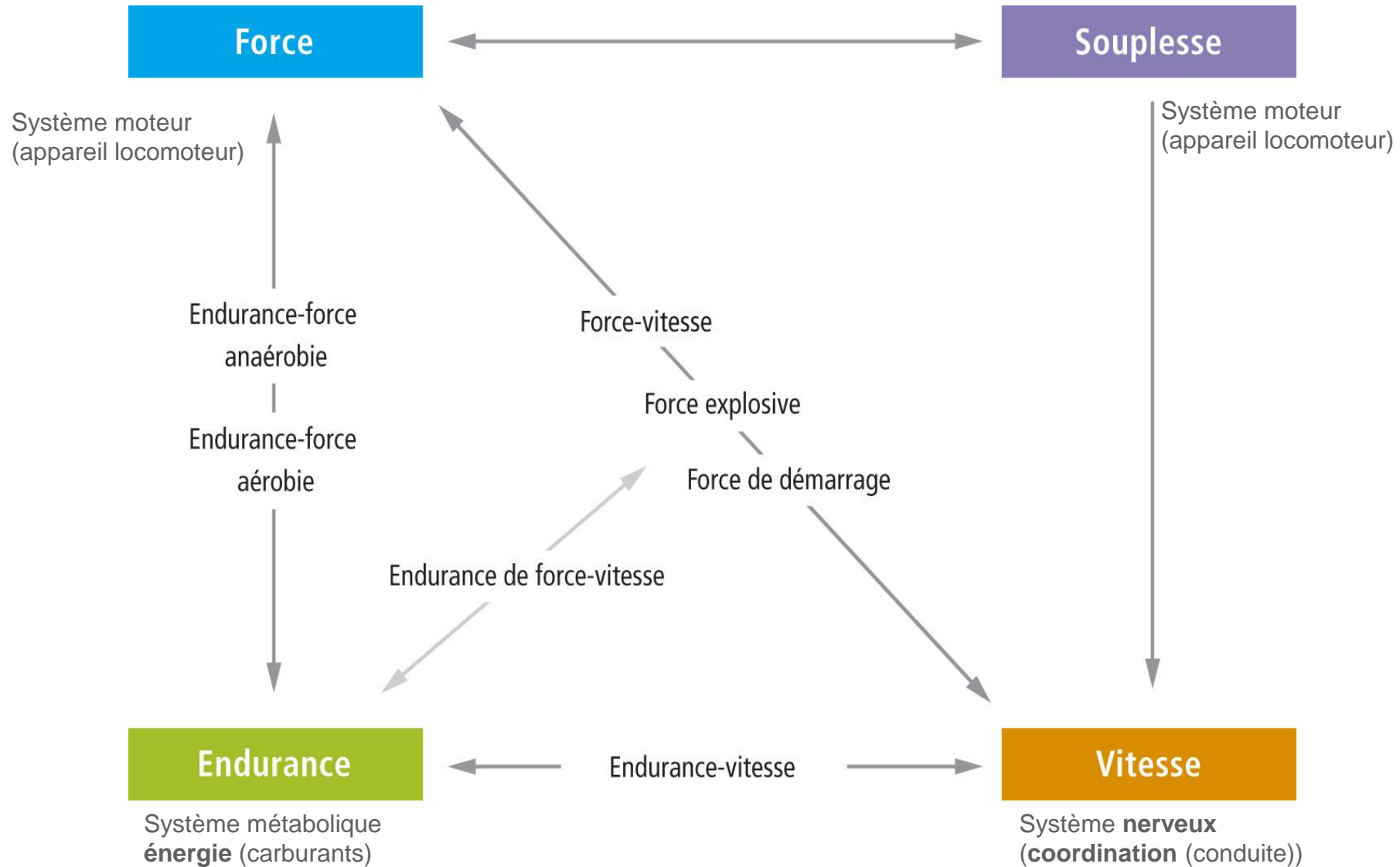
C112

# Théorie de l'entraînement souplesse





# Les facteurs de condition physique





# Exigences en souplesse spécifiques à la discipline

- Combien faut-il de souplesse / stabilité pour sauter techniquement de manière optimale?
- Quelles sont les exigences en souplesse resp. force?



- Kraft und Beweglichkeit stehen in positiver Beziehung zueinander
- K. und B. sind Voraussetzung für qualitativ gute Bewegungsausführung
- Gute Beweglichkeit = Optimierung des Bewegungsflusses (geringer Energiebedarf), Realisierung von leichten / fließenden Bewegungen (Bewegungsökonomie)



## Thèses générales (vrai ou faux?)

- 1) Étirer augmente la souplesse
- 2) Étirer augmente la capacité de performance
- 3) Étirer empêche les blessures
- 4) Étirer empêche et évite les courbatures
- 5) Étirer favorise la régénération
- 6) Étirer après l'entraînement de la force empêche le raccourcissement des muscles
- 7) Étirer réduit la résistance à l'étirement

- Exercice :       Discute les thèses avec ton voisin de table  
                      Juge si la déclaration est vraie ou fausse  
                      Justifie ta déclaration
- Durée :         7 minutes



# Thèses générales (vrai ou faux?)

## 1. Étirer augmente la souplesse

Tout à fait clair: étirer augmente ta souplesse. Il n'y a pas d'alternative à l'étirement pour une souplesse conséquente et ciblée. La fixation des tissus, avec l'augmentation de la résistance à l'étirement, est un effet secondaire positif supplémentaire.

## 2. Étirer augmente la capacité de performance

L'affirmation est trop globale. La question est à quel moment, quoi et comment. Le développement de la force et de l'explosivité des muscles concernés devrait être soumis à un étirement dynamique très bref avant la compétition, les muscles sollicités à étirement doivent être étirés, mais pas trop. Considéré à long terme l'étirement est très recommandé. Si possible dans les séances d'entraînement.

## 3. Étirer empêche les blessures

Pour cela il n'y a pas d'étude scientifique formelle. Toutefois échauffement et entraînement de coordination ont une influence positive. Étire donc avant l'entraînement selon ton propre besoin (sensation personnelle).

## 4. Étirer empêche et évite les courbatures

Les courbatures sont occasionnées par une surcharge de la musculature. Des études scientifiques montrent: étirer avant et après une activité sportive n'a aucune influence sur l'apparition, la force et la diminution des courbatures.

## 5. Étirer favorise la régénération

L'étirement statique après un travail musculaire intense ralentit la reconstitution des paramètres musculaires (par ex. décomposition du lactate, capacité de décontraction musculaire): conseil: après des charges élevées, retour au calme, compenser les pertes de liquide et de substances minérales. Étirer seulement quand la musculature est à nouveau détendue.

## 6. Étirer après l'entraînement de la force empêche le raccourcissement des muscles

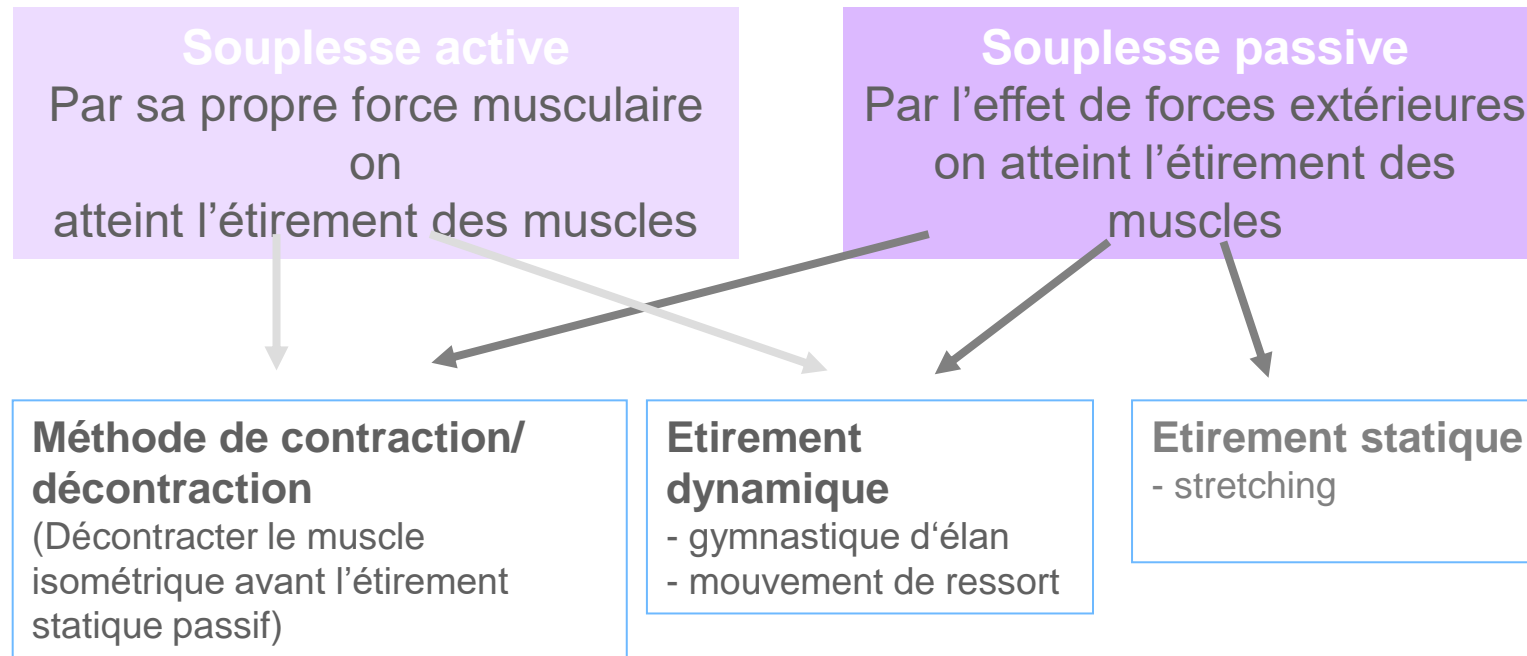
La supposition que la contraction musculaire par l'entraînement de la force conduit à des raccourcissements musculaires conséquents et à une augmentation du tonus musculaire n'est scientifiquement pas prouvée. Si tu te sens mieux, étire après l'entraînement de la force.

## 7. Étirer réduit la résistance à l'étirement

À court terme oui, à peine. Si on étire pendant plusieurs semaines, les tissus s'adaptent et la résistance à l'étirement augmente.



# Répétition Souplesse





# Répétition

## Entraînement de la souplesse...

### ...par le renforcement

- très efficace pour maintenir l'équilibre musculaire  
p.ex. fléchisseurs-extenseurs (agoniste – antagoniste)

### ...par l'étirement

- bonne manière pour maintenir une musculature souple  
p.ex. gymnastique d'élan, étirement (dynamique, actif, passif)

### ...par la mobilité articulaire

- peu modulable (déterminée par la stature)

## Aspects méthodiques

- „il n'est jamais trop tôt, mais souvent trop tard...”
- régulièrement, donc à chaque entraînement!
- avec les enfants: intégré dans l'échauffement commun!
- avec les jeunes: individuellement après une bonne instruction!
- avant l'entraînement: sous forme de gymnastique d'élan
- après l'entraînement: sous forme de stretching (étirement passif)