

C112

# Mobilité



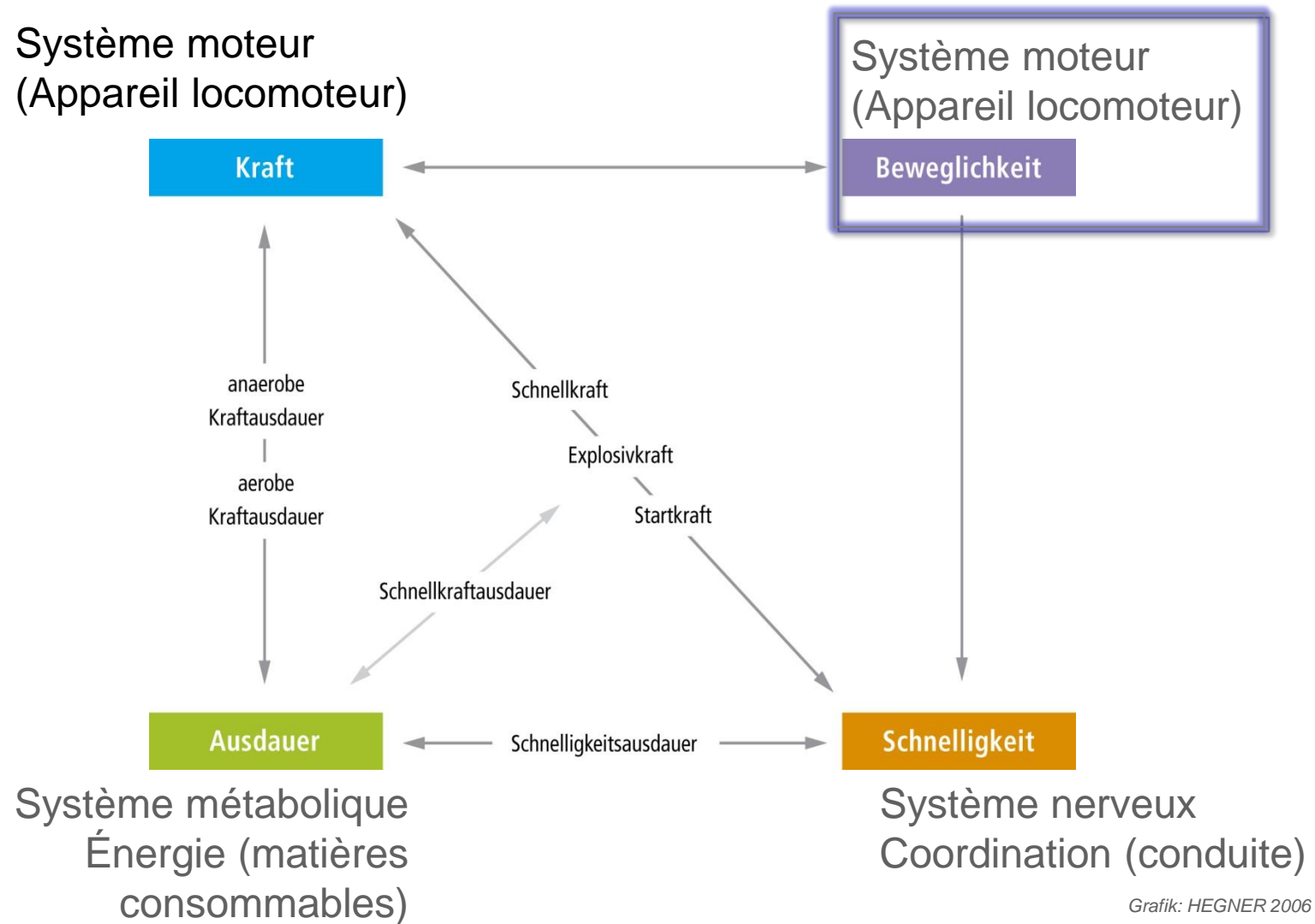


# Mobilité

- Facteurs de condition
- Genres / Méthodes de mobilité
- Exigences de mobilité spécifiques à la discipline
- Différences de mobilité / stabilité spécifiques au sexe
- Étirement dynamique en pratique
- Thèses générales sur le thème mobilité / étirement
- Précision méthodique



# Mobilité





# Mobilité

- ❖ Condition pour une exécution du mouvement de bonne qualité
- ❖ Bonne mobilité = Optimisation de la fluidité du mouvement (faible besoin d'énergie), réalisation de mouvement facile, fluide et expressif (course économique)
- ❖ Facteurs restrictifs: Structure des articulations, longueurs des tendons et ligaments, étirabilité des muscles → différences individuelles et génétiques conditionnées
- ❖ Influence de facteurs émotionnels (tonus, tolérance à l'étirement)
- ❖ Régénération (abaissement du tonus musculaire/hyperacidité musculaire),  
Prophylaxie des blessures et évitement des dysbalances musculaires

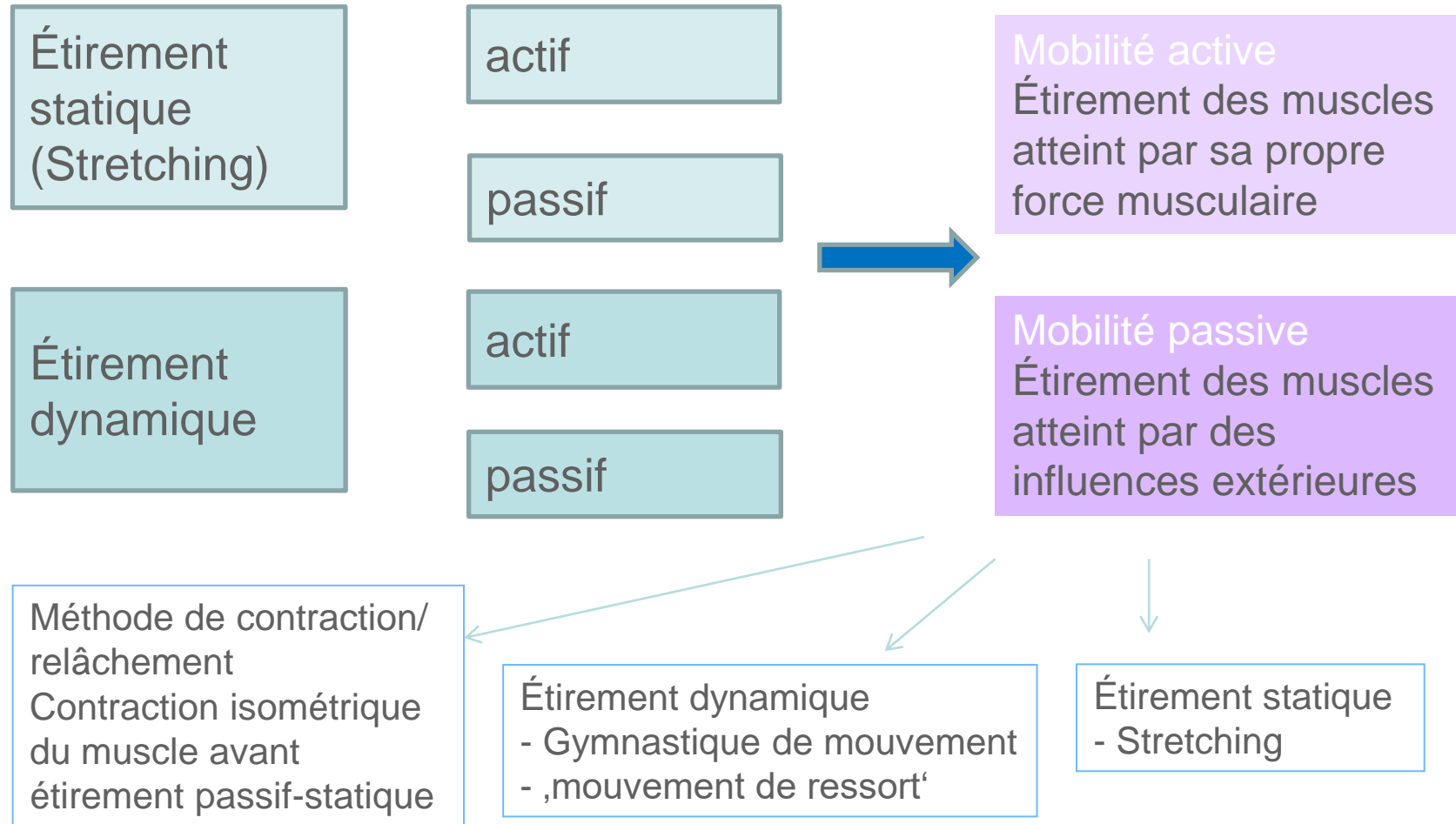


## Mobilité

- ❖ Entraînabilité de 7 – 11 ans, puis maintien par des mesures ciblées
- ❖ Les femmes sont plus mobiles que les hommes (conditionné par l'anatomie et les hormones)
- ❖ La mobilité est plus grande à midi et le soir que le matin
- ❖ L'entraînement de la mobilité est possible partout et sans grands frais d'équipement, peut aussi être exécuté pour son propre compte
- ❖ Intégrer régulièrement la mobilité dans l'entraînement, organisation ludique avec les enfants (S. 66/67 Physis „Praktische Beispiele“)



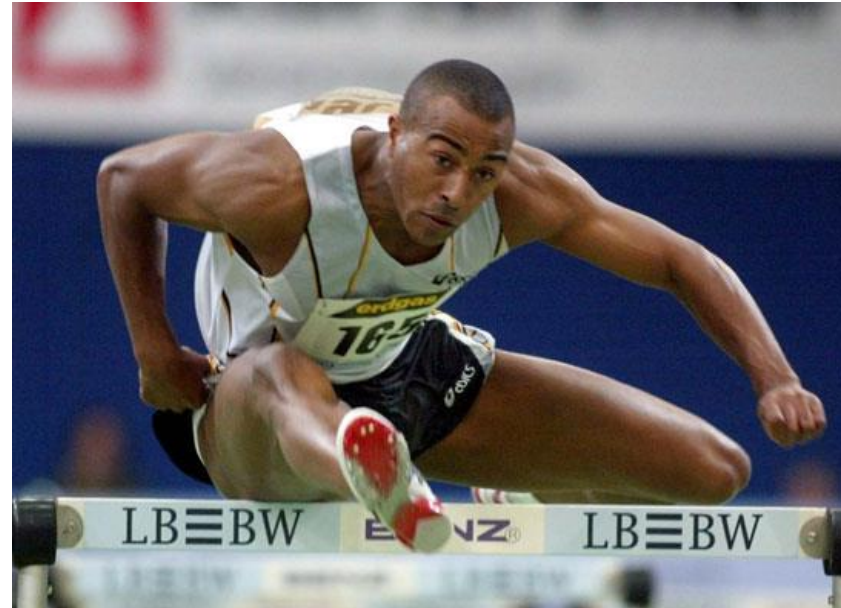
# Genres / Méthodes de mobilité





## Exigences à la mobilité spécifiques à la discipline

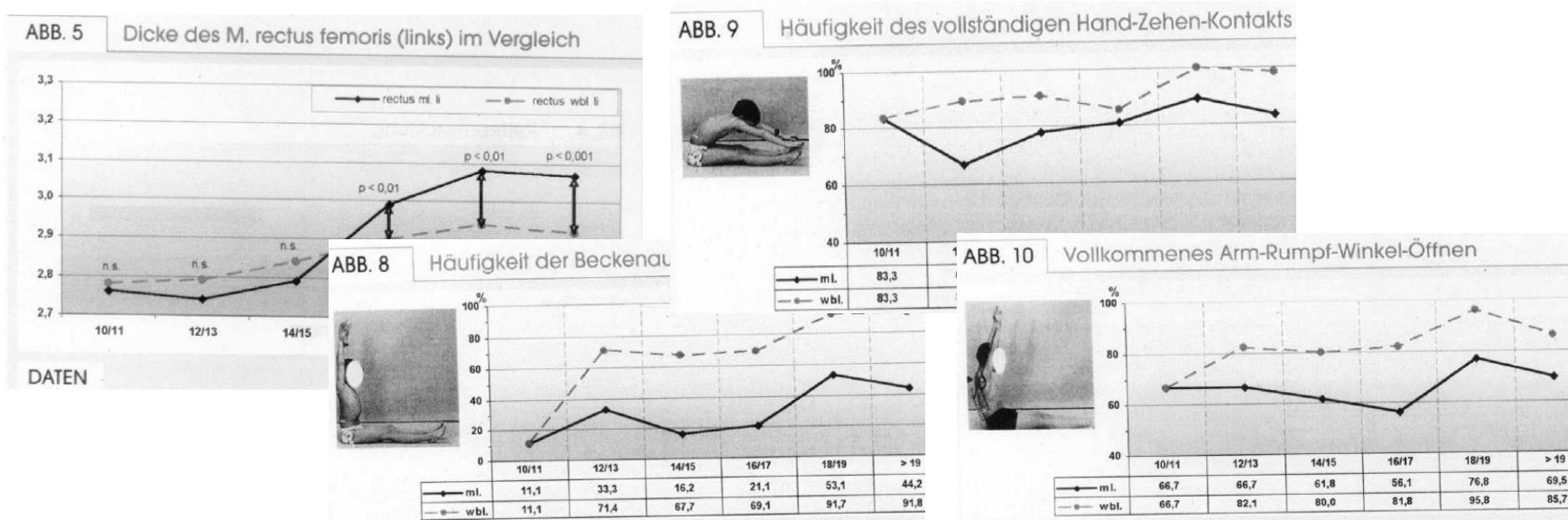
- Mobilité générale / mobilité spécifique
- Force et mobilité sont en relation positive entre elles



- Combien faut-il de mobilité et de force / stabilité pour réussir techniquement de manière optimale?
- Quelles sont les exigences de mobilité resp. force en sprint et sprint-haies?



# Différences de mobilité /stabilité spécifiques au sexe

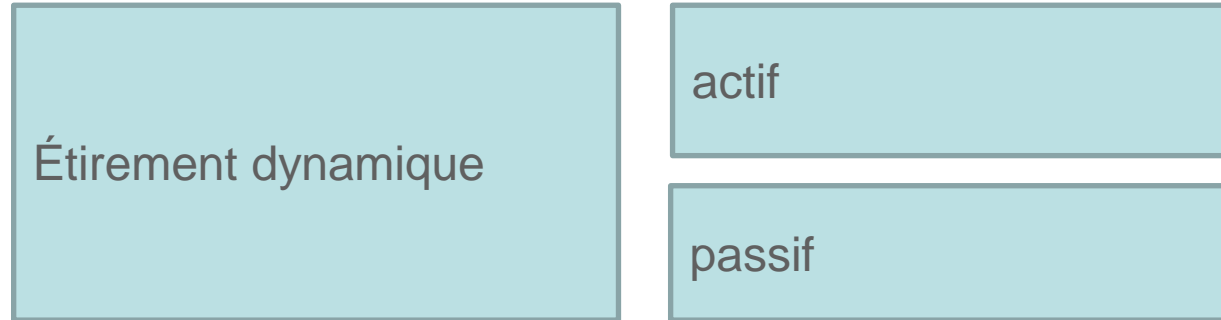


- Variables d'état biol. différentes, qui émanent de marque transmise par les hormones et les gènes hormonale (par ex. largeur du bassin, épaisseur des muscles)
- C'est pourquoi dès la première phase pubère:
- **Sportives féminines:** renforcer la musculature du tronc et de la tenue du corps en supplément de l'entraînement
- **Sportifs masculins:** favoriser la mobilité en supplément de l'entraînement





# Étirement dynamique / Mobilisation



- De manière dynamique lentement, activement et contrôlée ou gymnastique de mouvement
- Gymnastique de mouvement : Attention risque de blessure, stimulus d'étirement court
- Étirement dynamique lent, actif et contrôlé a fait ses preuves en sport
- Stretching dynamique avec les efforts (construction du tonus)



# Étirement dynamique → Pratique

**Important: étirement de plusieurs groupes musculaires ensemble**

- ❖ Extrémités inférieures
- ❖ Zone des hanches
- ❖ Tronc
- ❖ Extrémités supérieures
- ❖ Formes combinées



## Thèses sur le thème Mobilité / Étirement 1

- 1) Étirer augmente la mobilité
- 2) Étirer augmente la capacité de performance
- 3) Étirer prévient les blessures
- 4) Étirer diminue et supprime 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

- **Tâches:** Discute ces thèmes avec ton voisin,  
juge si la déclaration est juste ou fausse  
motive ta(tes) déclaration(s)



# Thèses sur le thème Mobilité / Étirement 2

## 1. Étirer augmente la mobilité

Il est clair que: étirer augmente ta mobilité. Pour une mobilité conséquente et ciblée, il n'y a pas d'alternative à l'étirement. La consolidation des tissus avec la résistance d'étirement qui y est liée 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. Pour développer la force et la force-vitesse des muscles responsables, il faudrait étirer au plus très brièvement de manière dynamique avant la compétition les muscles sollicités à l'étirement, mais pas trop. Considéré à long terme, l'étirement est très recommandé. Selon les possibilités sous forme de séances d'entraînement séparées.

## 3. Étirer prévient les blessures

Il n'y a pas de preuves scientifiques évidentes pour cela. L'échauffement et l'entraînement de la coordination ont toutefois une influence positive. Étire donc avant l'entraînement selon ton propre besoin (sensation personnelle).

## 4. Étirer empêche et supprime les courbatures

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

## 5. Étirer favorise la régénération

Après un travail musculaire intensif, l'étirement statique ralentit la reconstitution des paramètres musculaires (par ex. évacuation de lactate, capacités de relaxation musculaire): Conseil: Après de gros efforts, retour au calme, combler les pertes de liquide et de sels minéraux. Étirement seulement quand la musculature se sent à nouveau plus détendue.

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

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

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

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



# Précisions méthodiques pour l'entraînement de la mobilité

La mobilité est atteinte par...

...par renforcement

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

...par étirement

→ bon moyen pour maintenir une musculature souple  
par ex. gymnastique de mouvement, étirement (dynamique, actif, passif)

...par souplesse

→ peu influençable (définie par la constitution)

## Précisions méthodiques

- „Il n'est jamais trop tôt, mais souvent trop tard...“
- Régulièrement, donc à chaque entraînement!
- Avec les enfants, à intégrer dans l'échauffement commun
- Avec les adolescents aussi indépendamment selon instruction
- Avant l'entraînement sous forme de gymnastique de mouvement
- Après l'entraînement sous forme de stretching (étirement passif)