



## La flexibilité de performance

La définition de flexibilité est l'amplitude disponible à une articulation ou un groupe d'articulation. Il existe trois types de flexibilité. La *flexibilité statique* réfère à l'amplitude articulaire avec aucune emphase sur la vitesse, exemples : grand écart. La *flexibilité balistique* est associée aux rebonds et aux mouvements rythmiques. Le dernier type est la *flexibilité dynamique* ou *flexibilité fonctionnelle*. La *flexibilité fonctionnelle* est l'habileté de compléter une amplitude articulaire durant une performance sportive à des vitesses lentes ou rapides. Exemple : une ballerine qui soulève la jambe à 60° lentement et la maintient (*flexibilité dynamique lente*) ou une ballerine qui performe un saut grand écart (*flexibilité dynamique rapide*).

La flexibilité est spécifique aux groupes de sports, aux articulations, à chaque côté du corps, et à certaines vitesses. Au judo, la flexibilité est souvent dominante d'un côté du corps et nous retrouvons des inégalités entre les amplitudes articulaires du côté droit et gauche. Pour prévenir des blessures, il est important de maintenir des amplitudes articulaires équilibrés.

Pour développer un programme de flexibilité efficace, il faut :

- Allouer une période régulière pendant les phases d'entraînements
- Définir l'objectif : ex : statique, fonctionnel lente/ vite
- Obtenir une évaluation de base pour évaluer les progrès
- Débuter avec un échauffement pouvant inclure des roulements sur « foam roller » et travailler avec « le stick »
- Toujours être sécuritaire
- Être conscients des limitations articulaires des athlètes et proposer des spécifications individuelles / personnelles
- S'attendre à des progrès graduels
- Éviter un environnement compétitif
- S'assurer que les athlètes sont habillés adéquatement
- Intégrer une variété de techniques : statique; balistique; passive; passive-active; active-assisté; active; PNF (facilitation neuromusculaire proprioceptif) : contractions répétitives, initiation rythmique, slow-reversal, slow-reversal-hold, stabilisation rythmique, contract-relax, hold-relax, slow-reversal-hold-relax, agonistic reversal; Micro-Stretching.
- Travailler la flexibilité doit être effectué avec des mouvements contrôlés et sans douleur. Les athlètes ne doivent jamais forcer les muscles jusqu'au point de déchirements.

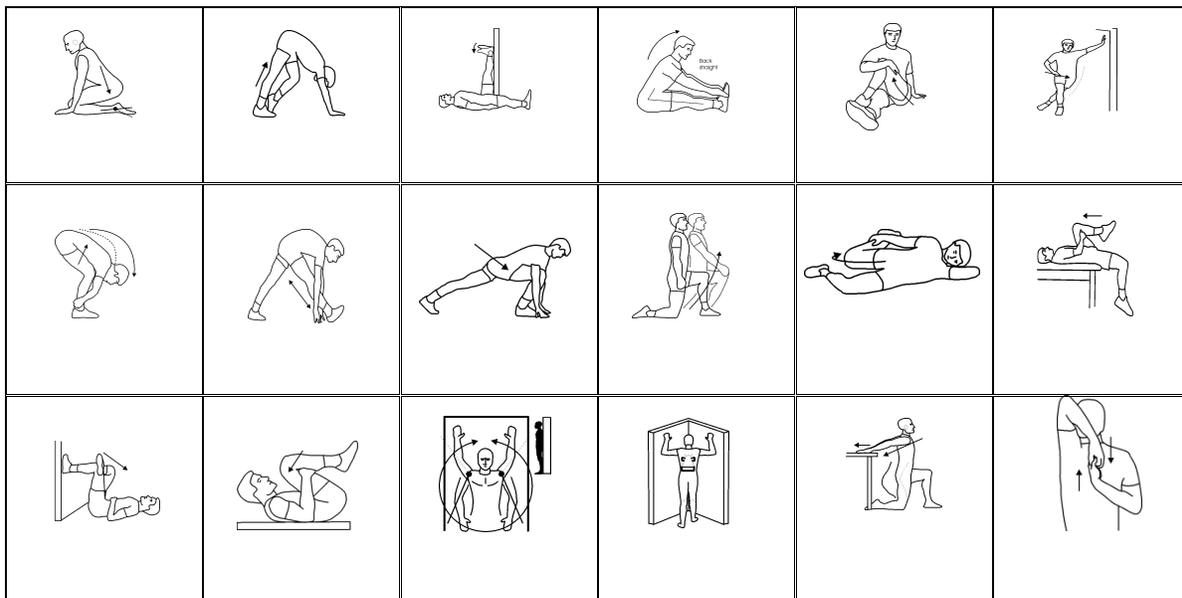
Les bienfaits d'un programme d'entraînement en flexibilité :

- ✓ Union du corps, cerveau et l'esprit
- ✓ Diminution du niveau de stress
- ✓ Relaxations des tensions musculaires
- ✓ La forme physique, posture et symétrie
- ✓ Soulagement des douleurs lombaire
- ✓ Soulagement des crampes musculaires
- ✓ Soulagement des raideurs musculaires
- ✓ Discipline de soi
- ✓ Prévention de blessure

## Exercices de flexibilité :

Voici certains exercices de flexibilité que vous pouvez faire dans votre programme de flexibilité. Chaque exercices peuvent s'adapter aux technique de flexibilités choisies, exemples : active, passive, PNF, etc.

**SBC** = pour atteindre la meilleure stabilité, équilibre et contrôle, placez votre corps pour bien isoler le groupe musculaire à étirer (suivre les photos). Pour vous aider, vous pouvez utiliser un mur, une chaise ou autre base de support. En faisant ceci, le reste de votre corps pourra bien se relaxer.



Référence :

Alter, Micheal J., *Science of Flexibility*, 2<sup>nd</sup> edition, Human Kinetics, 1996

*High-performance sports conditioning*, edited by Bill Foran, Human Kinetics, 2001

<http://www.performbetter.com/catalog/assets/Exercisesheets/PDF/FoamRoller.pdf>

[www.travelroller.com](http://www.travelroller.com)