



PHIT METHOD

**PERFORMANCE**

- Module Proprioception -  
et Coordination



- **L'économie énergétique :**

Une optimisation de la maîtrise de l'action, entraîne une économie de la dépense énergétique nécessaire à la réalisation motrice.

## Économie énergétique

- Objectifs:
- Automatisation du geste
- Développement de la souplesse
- Développement de la décontraction musculaire



## Moyens d'entraînement les plus employés

- Augmentation du nombre de répétitions
- Exercices de souplesse passives :
  - - utilisation de la pesanteur
  - - introduction d'une aide extérieure
- Exercices de souplesse active :
  - - mouvement simple
  - - mouvement élastique avec temps de ressort
- Exercices d'étirement avec contraction préalable :
  - - stretching
  - - inhibition réciproque
- Massage, bains , étirements
- Eutonie, entraînement autogène, yoga , représentation