



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Souplesse -

Souplesse

- « Capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude, que ce soit de façon active ou passive » (R.Manno, 1992).
- **Synonyme : mobilité articulaire**
- **C'est le degré de mouvement qui se produit au niveau d'une articulation**
: « range of motion » ROM (amplitude de mouvement)
- « Qualité de ce qui est souple, flexible, maniable » Larousse
- Remarque : La souplesse est une capacité motrice conditionnée, en partie, par la **capacité de coordination** (= l'amplitude dépend du relâchement des muscles)

Souplesse

Modèle de MANNO

Capacité intermédiaire

SOUPLESSE

VITESSE de
REACTION SIMPLE

Modèle de WEINECK

Facteur dépendant de la
coordination et des
processus de contrôle du
système nerveux

SOUPLESSE

et

CAPACITE

de

COORDINATION

Les facteurs limitants sont à la fois de nature anatomique et de nature neurophysiologique.

Souplesse

- D'un point de vue anatomique, les facteurs limitants sont :
 - le type et la forme des surfaces articulaires,
 - la capacité d'extension des muscles, des tendons, des ligaments, et des capsules articulaires.
-
- Et ce sont les muscles qui se prêtent le mieux au travail d'étirement (et donc aux influences de l'entraînement).

Souplesse

On distingue deux sous catégories dans la souplesse :

- la **souplesse articulaire** qui concerne la structure des articulations (=laxité)
- et la **capacité d'étirement** qui concerne les muscles, les tendons, les ligaments et les structures capsulaires.

Souplesse

On peut distinguer :

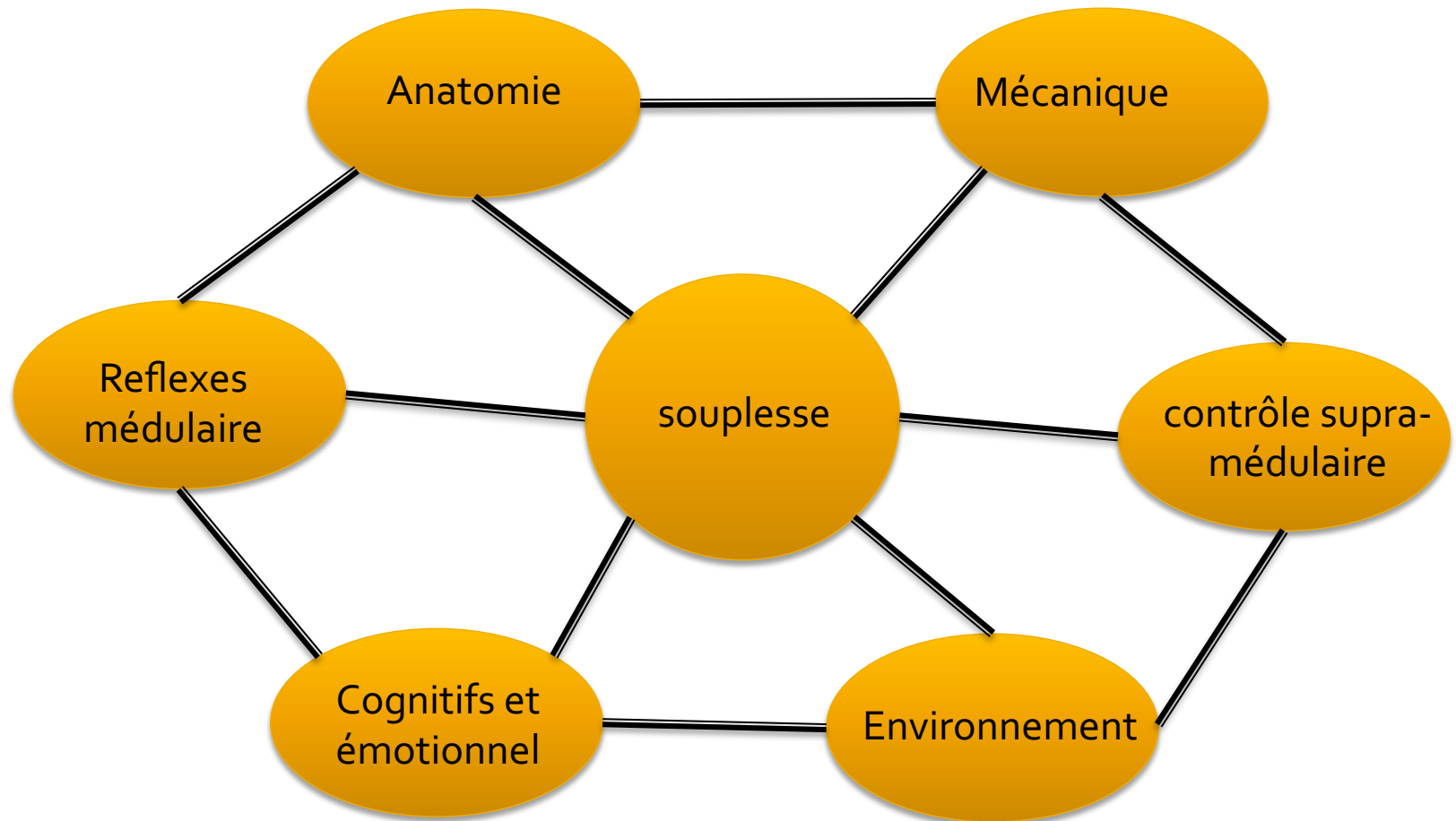
la souplesse **générale** (= mobilité des principaux systèmes articulaires → articulations scapulaire, coxo-fémorale ...)

la souplesse **spécifique** (capacité de souplesse d'une articulation précise).

la souplesse **active** (= amplitude maximale d'une articulation par la contraction des agonistes et l'étirement des antagonistes)

la souplesse **passive** (= amplitude maximale obtenue sous l'effet d'une force extérieure).

Souplesse



Souplesse

La souplesse est limitée par les facteurs anatomo-physiologiques suivants :

- La capacité d'étirement du muscle.
- La structure de l'articulation (sa laxité).
- La masse musculaire.
- Le tonus musculaire (rôle de la respiration).
- La capacité d'étirement des tendons, ligaments et capsules articulaires.
- L'âge et le genre (filles > garçons).
- Le degré d'échauffement de l'appareil locomoteur (chaud = meilleure compliance)
- Le moment de la journée (soir > matin).

Souplesse

Identifier l'axe limitant :

- Hiérarchiser le travail par zone
 - Fascia
 - Articulaire
 - Nerveux
 - Musculaire et tendineux