

## Mobilité: Dynamique et statique

Avec de petites adaptations, la plupart des exercices peuvent être effectués aussi bien statiquement que de manière dynamique. Une fois la position trouvée, l'athlète effectue de petits mouvements pour éviter que le tonus ne retombe suite à un étirement trop long.



Étirements dynamiques avant l'activité, étirements statiques en fin d'activité.

Le maintien de la tonicité maximale est indispensable avant le début de la compétition. En fin d'activité par contre, les étirements peuvent être plus longs et statiques, pour redonner leur longueur aux muscles contractés et raccourcis durant l'effort.

### De manière contrôlée

Les pré-étirements doivent préparer les muscles à la tâche motrice qui les attend. Leur exécution se rapproche donc des sollicitations à venir: les mouvements seront dynamiques de manière à augmenter le tonus musculaire.

Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Les mouvements sont répétés 10 à 15 fois (maximum 10 s). A noter qu'après une séance intensive, il faut faire précéder la phase d'étirements par un petit jogging, un léger pédalage ou toute autre séquence de «décrassage».

### Relâchement du tonus

Les post-étirements visent au relâchement de ce tonus. Les exercices sont donc plutôt statiques. La durée de tension oscille entre 15 à 20 secondes, le nombre de répétitions dépend des objectifs fixés.

Pour augmenter la mobilité, l'athlète doit aménager des plages consacrées à des exercices spécifiques, aussi bien statiques que dynamiques. Et seule la régularité s'avère gagnante dans cette optique. Deux à trois séquences d'étirements intégrées à l'entraînement contribuent à maintenir la souplesse.

## Entraînement quotidien

L'athlète qui veut rendre à ses muscles raccourcis leur longueur optimale doit les entraîner de manière ciblée, et ce tous les jours! Pour améliorer spécifiquement l'amplitude (disciplines gymniques, danse, patinage, etc.), l'exercice peut durer une minute.

Les muscles très sollicités dans le quotidien ou lors des entraînements peuvent se raccourcir si l'on ne s'en occupe pas. La position assise entraîne ainsi un raccourcissement des fléchisseurs des hanches qu'il faut corriger par des étirements ciblés.

L'entraînement de la souplesse se combine bien avec celui de la force et de la coordination. Intégré à la séance, il permet donc d'enrichir le contenu et d'exploiter optimalement le temps en entraînant plusieurs aspects en même temps.

## Combiner force et mobilité

Les exercices de force qui sollicitent les articulations dans les amplitudes moyennes (squats hauts) ont aussi tendance à produire cet effet négatif. L'idée de la gym-force est de solliciter les muscles par des mouvements ciblés et de charges moyennes, tout en les faisant travailler dans des amplitudes qui améliorent leur mobilité. Les exercices peuvent être effectués de manière dynamique lente (par ex. 3 séries de 8 à 10 répétitions) ou de manière statique (5x 5 à 10 secondes).

Dans tous les cas, les étirements nécessitent une bonne concentration et une attention portée sur la perception corporelle.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**