

# Circuit Souplesse

**Objectif :** Maintenir et développer l'extensibilité des muscles, donc la souplesse.

**Précisions :** La souplesse est un travail qui demande du temps, du sérieux et de la régularité. C'est donc un travail qui doit se faire également en dehors des entraînements si vous souhaitez développer ou maintenir cette capacité de manière efficace. Le travail de souplesse complète le renforcement musculaire. Il permet également de réduire fortement le risque de blessures musculaires ou tendineuses.

**Un muscle souple est un muscle fort !**

**Vous pourrez donc remplacer une de vos séances de renforcement par une séance de souplesse et compléter votre planning d'entraînement avec 1 à 3 séances de souplesse en plus dans la semaine.**

**Les résultats apparaissent sur le long terme ! Soyez patients et réguliers !**

## Exécution des exercices :

- Le travail d'assouplissement est plus efficace lorsque les muscles sont froids. Il est donc conseillé de ne pas échauffer le muscle étirer avant de réaliser la séance.



Si vous travaillez avec les muscles froids, faites bien attention à y aller **doucement** et **progressivement** pour ne pas vous blesser.



- Il est important de contrôler votre respiration afin de respirer de manière à vous détendre. Il y a un lien très étroit, croyez-le ou non, entre la souplesse et l'attitude psychologique. **Plus vous serez détendu, plus vous pourrez aller plus loin en étirement et donc améliorer votre souplesse.** Respirez de manière **profonde** en **inspirant par le nez** et en **expirant longuement et tranquillement par la bouche pendant que vous étirez** le muscle.
- Si vous êtes déjà très souple et que vous avez tout vos écarts et ouvertures d'épaules et que vous souhaitez quand même progresser, n'hésitez pas à rendre les exercices plus difficiles.

**Exemple :** Pour l'écrasement facial, vous pouvez placer des hauteurs (livres, pierres, etc...) sous vos pieds pour pouvoir vous écrasez encore plus loin.

## Temps de repos :

Entres **chaque** séries, prendre entre **15 et 30 secondes** de repos

## Construire la séance :

- Vous devrez construire votre séance en choisissant **soit une partie, soit l'intégralité** des exercices sur lesquels vous utiliserez **l'une des 2 méthodes** que je vais vous présenter. Bien sûr, il existe une multitude d'autres exercices que nous verrons en salle ou sur lesquels vous pouvez vous renseigner seuls car ils sont un peu plus délicats à réaliser et très spécifiques.
- D'une séance à l'autre vous pourrez changer de méthode **mais pas** d'exercices **avant** de finir votre semaine de travail. Les échauffements des séances de renforcements qui comportent une partie souplesse vous permettront de conserver les résultats du travail de souplesse que vous aurez réalisé chaque semaine.
- Je vous conseille donc de vous concentrer sur vos points faibles même si la souplesse est plutôt équivalente sur tout le corps en général.

Exemple : "Je suis très fort(e) en écrasement facial mais j'ai des difficultés en ouverture d'épaules. Je vais donc me concentrer sur les exercices des épaules et du ventre. "

## Méthode 1 :

### -Souplesse passive en travail actif simple-

- Pour chaque exercice vous réaliserez **4 séries**.
- 
- Pour chaque série vous réaliserez **6 répétitions**.
- 
- **1 répétition = 5 secondes d'étirement sans douleur + 10 secondes d'étirement au maximum de la douleur supportable.**

Vous devrez donc vous mettre en position et alterner des phases d'étirement peu douloureuse avec des phases très douloureuses.



Il y a tout de même une limite à ne pas dépasser. Vous ne devez pas aller plus loin qu'une douleur brûlante. Le **bon repère** de douleur limite supportable sont **les larmes**.



## Méthode 2 :

### -Souplesse passive avec travail actif – CRE-

Cette méthode permet de travailler sur l'articulation plus que le muscle puisqu'elle utilise les mécanismes du **système nerveux** qui sont **responsables** d'environ **50%**, donc la moitié, **du manque de souplesse**.

- Pour chaque exercice vous réaliserez **4 séries**
  -
- Pour chaque série vous réaliserez **3 répétitions** et **commencerez** avec **10 secondes d'étirement très peu douloureux**
  -
- **1 Répétition = 5 secondes de contraction maximale des muscles étirés + 2 secondes de relâchement sans étirer + 15 à 20 secondes d'étirements moyennement douloureux**
  -
- Pour la **dernière répétition**, étirez au **maximum de la douleur supportable**

Exemple : Si je fais l'écart facial, pour contracter, je cherche à enfoncer mes talons dans le sol le plus fort possible pour resserrer mes jambes pendant 5 secondes, je relâche pendant 2 secondes, puis je laisse descendre mon bassin jusqu'à ressentir une douleur sur les muscles étirés.

<b><u>EXERCICE</u></b>	<b><u>PARTIE DU CORPS CIBLEE</u></b>	<b><u>CONSIGNES</u></b>
<p><b><u>Ecart facial</u></b></p> 	<p>Intérieur des cuisses (Adducteurs)</p> <p>Dessous des cuisses (Ischios-Jambier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fesses sur même ligne que pieds ou légèrement en arrière</b></li> <li>- <b>Départ sur les talons en appuis sur les mains pointes relevées</b></li> <li>- <b>Genoux vers le plafond</b></li> </ul>
<p><b><u>Ecart antéro-postérieur</u></b></p> 	<p>Dessus de la jambe arrière (Psoas-iliaque)</p> <p>Dessous de la jambe avant (Fessier et Ischio-jambier)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Deux jambes sur la même ligne</b></li> <li>- <b>Garder le bassin droit</b></li> <li>- <b>Chercher à faire toucher le dessus de la jambe arrière plus que la jambe avant.</b></li> </ul>
<p><b><u>Ecrasement facial</u></b></p> 	<p>Intérieur des cuisses (Adducteurs)</p> <p>Dessous des cuisses (Ischios-Jambier)</p> <p>+ ou – Bas du dos (Carré des lombes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Genoux vers le plafond</b></li> <li>- <b>Pointes tendues</b></li> <li>- <b>Chercher à faire toucher le menton, puis la poitrine</b></li> </ul>
<p><b><u>Fermeture</u></b></p>  <p><small>MARTY SCONDUTO</small></p>	<p>Chaîne musculaire postérieure  (Nuque, Dos, Fessiers, Jambes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jambes serrées</b></li> <li>- <b>Pointes relevées</b></li> <li>- <b>Se fermer dos ronds, puis lorsque la tête touche les genoux, amener la poitrine.</b></li> </ul>
<p><b><u>Pont</u></b></p> 	<p>Chaîne musculaire antérieure  (Jambes, Ventre, Poitrine, Epaules, Bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Regarder les mains</b></li> <li>- <b>Coller les bras aux oreilles</b></li> <li>- <b>Si à l'aise, alors serrer les jambes et les tendre.</b></li> </ul>

<p><u>Ouverture des épaules vers l'arrière</u></p> 	<p>Avant de l'épaule (Deltoïde antérieur)</p> <p>Bras (Biceps brachial)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Garder les mains les plus proches possible l'une de l'autre</b></li> <li>- <b>Si douleur aux coudes, alors réaliser l'exercice bras fléchis</b></li> </ul>
<p><u>Ouverture épaules vers l'avant</u></p> 	<p>Poitrine (Grand pectoral)</p> <p>Dos (Grand dorsale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Regarder et serrer ses mains</b></li> <li>- <b>Serrer le ventre</b></li> <li>- <b>Fléchir légèrement les jambes pour ne pas être gêner par le manque de fermeture</b></li> </ul>