

# TOUT SAVOIR SUR

Par Jack Savoldelli, préparateur physique diplômé d'état, instructeur Muay-Thai, et Hoang Nghi, champion du Monde de Kung Fu.

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la souplesse : comment ça marche, comment s'y entraîner et améliorer ses résultats, comment réussir le grand écart... Un dossier de 8 pages préparé par Jack Savoldelli et illustré par Hoang Nghi. Préparateur physique, diplômé d'État, instructeur de Muay Thai, Jack Savoldelli a écrit plusieurs ouvrages sur l'éducation physique qui font autorité, parus aux Éditions de Vecchi. Quant à Hoang Nghi, champion du Monde de Kung Fu, c'est un grand spécialiste du Stretching : il prépare actuellement un livre, *Stretching et Arts Martiaux*, qui paraîtra prochainement chez Chiron.

## DEFINITION

La souplesse est la capacité et la qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui-même ou sous l'influence de forces extérieures.

Ces synonymes de la souplesse sont : flexibilité, mobilité articulaire, capacité d'éirement musculaire. Il faut toute fois éclaircir deux points importants.

La souplesse est une aptitude physique, dans laquelle le travail consiste à obtenir au fil des entraînements une amplitude gestuelle de plus en plus importante. La souplesse fait l'objet de méthodes d'entraînements (précises) afin d'obtenir cette augmentation de l'angulation articulaire.

### On distingue différentes formes de souplesse.

- La souplesse générale (elle intéresse les principales articulations).
- La souplesse locale ou spécifique (elle concerne une seule articulation).
- La souplesse locale ou spécifique est la plus recherchée en sports de combats : exemple : une raideur par manque de mobilité de l'articulation coxo-femorale (la hanche) va rendre impossible l'exécution de certains coups de pied, avec une technique irréprochable. On entend par étirement une démarche mécanique, isovent passiver qui permet d'étirer le muscle.

Bien sûr, les étirements améliorent la souplesse, mais leur pratique a d'autres objectifs, comme par exemple permettre une meilleure récupération. A l'inverse du travail de souplesse qui doit faire l'objet d'une séance spécifique d'entraînement, les étirements peuvent

être pratiqués à n'importe quel instant : à l'échauffement, pendant l'entraînement, à la fin de la séance, leurs objectifs étant plus un bienfait physiologique destiné aux muscles qu'une amélioration spécifique de la souplesse.

## BASE PHYSIOLOGIQUE DE LA SOUPLASSE

### La souplesse articulaire :

Génétiquement déterminée, elle dépend de la forme des surfaces articulaires, et du comportement mécanique des os qui composent l'articulation. Elle sera donc variable d'un sujet à l'autre ; on peut l'améliorer par un entraînement intensif, mais seulement très légèrement.

### La souplesse ligamentaire :

Elle dépend des ligaments et de la capsule articulaire. Son amélioration n'est possible que très jeune (4 à 8 ans), mais au détriment d'un bon maintien articulaire (ce qui aura comme conséquence des entorses à répétition).

### La souplesse musculaire :

La capacité d'étirement ou d'al-

longement musculaire dépend d'une part, de la résistance à l'éirement de la structure musculaire et d'autre part, du tonus. C'est à dire de la capacité de relâchement du muscle.

### Le tonus musculaire :

C'est l'état de contraction permanent du muscle ; le tonus est dû en grande partie au système neuromusculaire que nous verrons plus loin.

### La souplesse utile :

La souplesse ne doit jamais être un but en elle-même, mais le résultat du travail correct des muscles qu'on renforce par des exercices à pleine amplitude. Croire que, parce que l'on peut faire le grand écart facial, on sera un combattant redoutable est une sottise, peut de combattant au palmarès élogieux. La souplesse sans la force est l'antichambre de l'hôpital. Mettre ses articulations (non préparées) en position extrême hors du contrôle musculaire risque de vous blesser, soit les muscles ou les tendons, soit les surfaces articulaires (destruction des cartilages). Plus la mus-

