

# LA SOUPLESSE

culature est forte, plus les articulations sont stables et protégées; une articulation déséquilibrée ou instable par déficience musculaire, d'un côté ou de l'autre, débouchera sur des pathologies articulaires. L'arthrite est une complication commune des articulations instables; les entorses sont souvent le fruit d'un mauvais maintien musculaire, laissant supporter toute la charge d'un geste mal fait au ligament qui, sous cette tension inhabituelle, s'allonge ou se casse.

N'oubliez pas que les sports de combats sollicitent de manière très intense toutes les articulations, d'où l'intérêt que celles-ci soient correctement maintenues par un système musculaire efficace et non affaiblies par un excès de souplesse inutile.

## Facteurs influençant la souplesse:

### L'âge.

Avec l'âge, les tendons, les ligaments, les gaines musculaires perdent des cellules. De plus le corps se déshydrate (10 à 15%). La résis-

tance à l'étirement s'accroît, la mobilité diminue.

### Le sexe.

Les femmes sont en général plus souples que les hommes; la raison est la différence hormonale entre les deux sexes, qui affectent leurs ligaments. Les oestrogènes produisent une rétention d'eau et un pourcentage plus élevé de tissus adipeux.

*“ Lever la jambe très haut ne garantit pas l'efficacité ”*

La capacité d'étirements chez la femme se trouve augmentée par le fait qu'elle possède une densité musculaire moindre.

### La fatigue.

Elle entraîne une baisse des réserves énergétiques musculaires, ce qui conduit inexorablement à une diminution de souplesse. De plus, après un effort intense, le taux d'acidose devient élevé, ce qui entraîne une élévation de l'absorption d'eau par la cellule musculaire, ce qui la fait gonfler; il s'ensuit une raideur musculaire et par conséquent, une diminution de la mobilité articulo-musculaire.

### L'échauffement.

Il rend plus fluide le glissement des fibres musculaires et abaisse le seuil de sensibilité neuro-musculaire.

### La température.

Le froid réduit la mobilité par une augmentation de la viscosité du sarcoplasme, ce qui rend le glissement des fibres musculaires plus difficile. De plus, le froid augmente le tonus musculaire.

**La souplesse et les performances, prévention et réhabilitation des tendinites.**

La souplesse est un atout non

négligeable pour améliorer ses performances athlétiques et son rétablissement joue un rôle important en médecine du sport.

La mobilité est une des conditions élémentaires qui permet l'exécution du mouvement correct. Son amélioration va procurer une action positive sur d'autres aptitudes physiques comme la force, la vitesse. Un travail de souplesse permet un

gain d'amplitude gestuelle, ce qui détermine une gestuelle technique parfaite ainsi qu'une augmentation du répertoire gestuel disponible. La pratique de la souplesse améliore les sensations kinesthésiques liées à l'action et le schéma corporel très important dans l'évolution et face à un adversaire.

Les assouplissements constituent aussi une partie de la prévention des incidents ligamentaires, musculaires ou tendineux.

Par contre attention! La tendinite (inflammation d'un tendon, de sa gaine ou de son insertion) peut provenir également d'un étirement trop fort ou trop souvent répété. Il sera donc judicieux de bien gérer son entraînement de souplesse.

## PRINCIPE MÉTHODOLOGIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA SOUPLÉSSE

L'entraînement de la souplesse doit être quotidien et sans grande interruption.

Il se fait après un échauffement, mais pas après des exercices très durs ou un état de fatigue. Pas de souplesse après une

séance de musculation. Chaque articulation doit être sollicitée dans tous ses axes.

La musculation ne naît pas à la souplesse, au contraire le travail de force qu'elle représente est favorable aux exercices de souplesse active.

Les exercices actifs améliorent plus durablement la souplesse que les exercices passifs.

## L'entraînement des enfants et des adolescents à la souplesse.

Influencé par des images cinématographiques, beaucoup de jeunes s'imaginent que lever la jambe très haut est une référence en matière de combat, ce qui y est totalement faux!

Animé par le désir d'exécuter les prouesses de leur idole, ils s'engagent dans des exercices d'assouplissement proches de la torture (ce qui n'est pas du tout la bonne approche). Les jeunes doivent être très modérés en ce qui concerne l'entraînement de souplesse; je leur conseille de prendre l'avis d'un professeur compétent. Mais déjà on peut citer quelques grands principes applicables à leur âge.

La souplesse est très développée durant l'enfance (jusqu'à 10 ans) et ceci de manière naturelle. Le travail à cet âge visera à maintenir le degré de souplesse.

● L'entraînement sera à dominante générale.

● Un excès de souplesse sera préjudiciable chez tous les jeunes.

■ Il entraînerait une faiblesse de l'appareil ligamentaire avec risques de mauvaises attitudes, fragilité articulaires (entorses à répétition).

■ Il nuirait au bon développement des autres aptitudes physiques.

