

» Suite de la page 64 »

lation, je conseille des étirements Statique Actif. En vue d'une bonne prévention aux blessures, il conviendra d'utiliser la méthode Statique Passif. Pour une grande amplitude gestuelle avant les compétitions, pour se préparer à des gestes violents, la méthode Dynamique Actif s'impose.

LA MÉTHODE PNF

(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

C'est la méthode qui exploite le plus systématiquement les processus de réflexes étudiés plus haut. C'est aussi celle qui permet les progrès les plus rapides. Elle est utilisée en sport de haut niveau, mais aussi en rééducation comme par exemple lorsqu'une articulation a été longuement immobilisée par un plâtre. L'entraînement avec cette méthode fera l'objet de séances spécifiques où le but sera d'augmenter la longueur du muscle. Pour obtenir un bon résultat, 2 à 3 séances par semaine sont nécessaires pendant au moins 2 mois ; ensuite il faudra entretenir cette mobilité.

Principe de travail en PNF

Il se divise en cinq étapes.

- La meilleure méthode pour atteindre une position extrême est d'abord de faire un étirement passif. Les muscles que l'on doit étirer doivent être aussi décontractés que possible.

- Ensuite, on essaie pendant quelques secondes (6 secondes) de contracter le groupe musculaire pendant qu'une résistance extérieure

supprime tout mouvement de l'articulation – cette résistance d'opposition peut être un partenaire, un mur, etc. La contraction est donc statique.

- On relâche ensuite la contraction pendant 2 à 4 secondes.

- On peut alors étirer de nouveau les muscles, pour atteindre une



position extrême, plus importante que la première.

- La position ultime doit être maintenue 10 secondes. Il faut répéter ce cycle trois fois de suite, dans le même ordre.

La contraction fait que les récepteurs tendineux de Golgi sont sollicités pour produire un relâchement après l'envoi des signaux inhibiteurs au muscle. Les mouvements éventuels pour atteindre la plus grande amplitude devront être lents, pour empêcher les fuseaux neuromusculaires d'envoyer les signaux de contraction vers les muscles.

Démonstration :

Pour ce faire, reprenons notre exercice. Assis en tailleur, les plantes de pieds l'une contre l'autre et aussi près que possible du corps.

Appuyer à l'aide des mains (ou des

secondes), relâcher cette contraction pendant 2 à 4 secondes, puis appuyer pour terminer sur vos genoux pendant 10 secondes.

Vous faite un travail en PNF.

Un exercice correct avec la méthode PNF dure environ 20 secondes ; pour un grand écart, il faudra compter 5 exercices et faire 3 cycles par exercice pour avoir une bonne efficacité, soit environ 5 à 6 minutes d'entraînement à faire chaque jour, après avoir procédé à un échauffement correct.

FIN DE LA SÉANCE

Lors d'une activité physique relativement intense, la colonne vertébrale subit des tensions, des pressions qui tassent les disques intervertébraux, provoquant ainsi une perte de hauteur et de mobilité ; il est donc judicieux de terminer sa séance par des exercices

favorisant le retour à une longueur normale du rachis.

L'équilibre

Lorsqu'on contracte à fond un muscle, on étire du même coup son antagoniste. Si on travaille complètement et à fond tous les muscles, leur élasticité est préservée et la souplesse générale du corps s'ensuit.

C'est pour cette raison que l'on affirme qu'un travail de muscula-

tion bien conduit ne nuit nullement à la souplesse. Il faut toutefois souligner que certains muscles ont tendance à devenir trop toniques par un travail musculaire excessif. C'est notamment le cas des ischio-jambiers qui se raccourcissent lorsque l'on s'astreint à de nombreuses séances de jogging sans pratiquer des étirements. D'autres muscles ne doivent pas devenir hypo-toniques mais au contraire être le plus hyper-toniques possible, car cette tonicité évite les déformations du squelette. On peut donc dire que pour assurer à l'ensemble du corps une statique parfaite sans déformation avec des articulations bien en ligne, exempte de toute pathologie de l'attitude, on aura des muscles à étirer et des muscles à tonifier.

Muscles à étirer

Ce sont les lombaires, les ischio-jambiers, les jumeaux, les psosas iliaques, les droits antérieurs des cuisses, les pectoraux.

Le deltoïde faisceau antérieur, l'angulaire de l'omoplate, le trapèze, les dorsaux, les adducteurs, la longue partie du triceps – les biceps.

Les muscles à tonifier

Ce sont les fessiers, les abdominaux, les rhomboïdes, le deltoïde postérieurs, les muscles de la colonne vertébrale spinale. ●

Un travail de musculation bien conduit ne nuit pas à la souplesse

avant-bras) sur les genoux pendant 6 secondes.

Ensuite, toujours en appuyant sur les genoux, contracter fortement vos muscles adducteurs comme pour remonter vos genoux ; attention, cette contraction est statique, c'est à dire sans mouvement apparent (contracter pendant 6