# Module 10 · Parcours Fondamental — Validation finale des compétences

*by Élodie Padovani-Mas · Formation Professionnelle en Souplesse et Mobilité*

CHAPITRE 3

# 03 Révisions — modules 3 et 4

*Le haut du corps, les jambes et le bassin*

## Module 3 — Dos, épaules et backbend

LE HAUT DU CORPS

*Développer la mobilité et l'ouverture du haut du corps avec contrôle et sécurité.*

### Chapitre 1 — Comprendre le backbend

Le backbend n'est pas une simple cambrure : c'est une extension active et répartie, où la colonne (surtout thoracique), les épaules et les hanches se partagent le travail. L'erreur la plus fréquente est de mettre presque tout le mouvement dans le bas du dos : on obtient une cassure en « L » au lieu d'une courbe en « C ». Si les épaules sont raides, la cage thoracique fermée ou les hanches limitées, les lombaires compensent. Les trois bases d'un bon backbend sont la répartition, le contrôle et la progression ; la respiration est l'indicateur n°1.

### Chapitre 2 — Anatomie du dos

La colonne compte des régions cervicale, thoracique et lombaire aux rôles différents, avec des courbures naturelles qui ne sont pas des défauts. Le segment mobile associe deux vertèbres, un disque, des facettes et des ligaments ; en extension, l'arrière du segment se rapproche, ce qui n'est pas dangereux en soi : tout dépend de la dose, de la vitesse et de la répartition. Muscles superficiels (trapèze, rhomboïdes, grand dorsal, érecteurs) et profonds (multifides, rotateurs, semi-épineux) produisent, organisent et freinent la courbe. On observe le mouvement plutôt que la silhouette au repos, et l'on ne diagnostique jamais une scoliose ou une hyperlordose.

### Chapitre 3 — Anatomie et mouvements des épaules

L'épaule est un complexe : humérus, omoplate, clavicule et cage thoracique bougent ensemble. La coiffe des rotateurs centre la tête humérale pendant l'effort. L'omoplate a six mouvements ; quand les bras montent, elle tourne vers le haut et bascule vers l'arrière (rythme scapulo-huméral). Le test au mur permet de distinguer la mobilité de l'épaule d'une compensation des côtes et des lombaires. Les freins à l'élévation des bras sont le grand dorsal, les pectoraux, le triceps et un haut du dos rigide.

### Chapitre 4 — Apprentissage du backbend

On redonne d'abord de la mobilité à la colonne dans les quatre directions, puis on apprend à respirer dans la cage thoracique et à l'ouvrir sans projeter les côtes. La construction suit des étapes : appuis répartis, autograndissement, sternum qui avance, omoplates qui accompagnent les bras, extension

de hanche avec les fessiers, sortie lente. La chaîne antérieure doit pouvoir s'ouvrir pendant que la chaîne postérieure produit et soutient : « étiré » ne veut pas dire « inactif ».

### Chapitre 5 — Progressions et pédagogie

Un bilan de départ en quatre tests (élévation des bras au mur, sphinx d'observation, test de Thomas modifié, cobra d'évaluation) situe l'élève. La progression compte sept niveaux, du sphinx actif au backbend debout, avec des critères de passage fondés sur la qualité et non la profondeur. On prépare les poignets, la stabilité scapulaire (Y, T, W, planche avec protraction) et l'on structure une séance : échauffement, mobilité, activation, pratique, retour au calme.

### Chapitre 6 — Observer, corriger et sécuriser

La fiche d'analyse regarde appuis, épaules, thorax, lombaires, hanches et sortie. On nomme une seule erreur prioritaire, on donne une consigne courte, on aide si besoin (accessoire, réduction, parade) puis on compare. Les signaux sont classés en trois niveaux : poursuivre, adapter, arrêter. Protéger les lombaires passe par quatre leviers : engager le centre, répartir l'extension, libérer l'extension de hanche, allonger avant d'arquer. Trois profils d'élèves (débutante raide, hypermobile, hypercyphose) et un programme de 6 semaines illustrent l'adaptation.

### Chapitres 7 et 8 — Recherche, synthèse et mindset

La recherche confirme que la souplesse progresse avec une pratique régulière et que la force en grande amplitude améliore aussi la mobilité. Le mindset à transmettre : le backbend n'est pas une performance ; on mesure ses progrès par la qualité (appuis, respiration, sortie) plutôt que par la profondeur.

#### Les notions à savoir expliquer

- Courbe en « C » et cassure en « L » ; pourquoi les lombaires compensent.
- Les trois bases : répartition, contrôle, progression.
- Les six mouvements de l'omoplate et le rythme scapulo-huméral.
- Les freins à l'élévation des bras et les exercices associés.
- Le bilan de départ en quatre tests et la progression en sept niveaux.
- Les signaux poursuivre / adapter / arrêter et les quatre leviers de protection des lombaires.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Un élève fait un cobra en charnière lombaire : quelle consigne donnes-tu, quel exercice proposes-tu ?
2. Les coudes s'ouvrent dans le pont : quelles causes possibles ?
3. Quels critères valident le passage du niveau 3 au niveau 4 ?
4. Comment adaptes-tu le backbend pour une élève hypermobile ?

**Compétence attendue** — Évaluer un élève, choisir son niveau de départ et guider un backbend réparti, respirable et contrôlé, en corrigeant la cause et pas seulement la forme.

## Module 4 — Jambes, hanches et bassin

LE BAS DU CORPS

*Une souplesse fonctionnelle, placée et contrôlée.*

## Chapitre 1 — Comprendre la souplesse du bas du corps

La souplesse est une compétence à trois axes : mobilité articulaire, force musculaire et contrôle neuromusculaire. Dans le bas du corps, il est facile de « tricher » : bassin qui s'enroule, hanche qui s'ouvre, genou qui tourne. C'est la fausse amplitude : on descend plus bas mais la zone visée ne travaille plus. Règles fondamentales : échauffement, respiration contrôlée, zéro douleur vive, régularité plutôt qu'intensité.

## Chapitre 2 — Anatomie des hanches et du bassin

Le bassin est le centre de contrôle de la souplesse : interface entre colonne et jambes, sa position influence l'efficacité des étirements et la contrainte sur les structures. On apprend ses repères osseux (crête iliaque, EIAS, sacrum, symphyse pubienne, ischions), les six mouvements de la hanche, et surtout à reconnaître et contrôler l'antéversion, la rétroversion et la position neutre.

## Chapitre 3 — Ischio-jambiers, adducteurs et quadriceps

Ces groupes musculaires limitent ou permettent l'amplitude des écarts. Dans l'écart facial, l'aine n'a pas besoin d'être « plus ouverte » mais plus forte : renforcer les adducteurs stabilise l'amplitude. Un muscle souple mais faible dans son amplitude reste instable : on associe toujours étirement et renforcement dans la même zone, comme dans la fente basse active qui mobilise l'avant de la hanche en activant le fessier.

## Chapitre 4 — Ouverture des hanches et rotations

Une hanche mobile doit être contrôlée dans toutes ses directions. Les rotations interne et externe se travaillent en position stable (90/90), l'ouverture et le contrôle des adducteurs en papillon actif, et l'amplitude active debout avec un appui léger, sans compensation du bassin.

## Chapitre 5 — Les écarts

Trois formes, trois logiques : l'écart facial (adducteurs, bassin neutre ou légèrement en antéversion), le pancake (ischio-jambiers et adducteurs, bascule depuis les hanches) et l'écart antéro-postérieur (ischio-jambiers de la jambe avant, psoas et quadriceps de la jambe arrière, bassin de face). Une sensation dans le genou n'est pas l'étirement recherché : on corrige le placement au lieu de tenir.

## Chapitre 6 — Pancake et écart facial : analyse

Ces deux positions se ressemblent mais ne fonctionnent pas pareil. Pancake = flexion + antéversion : sans antéversion, le dos s'arrondit et l'étirement perd son efficacité. Écart facial = abduction + stabilité. La respiration sert d'outil de régulation : la souplesse est aussi la capacité du système nerveux à accepter une nouvelle amplitude.

## Chapitre 7 — Renforcement et souplesse active

La force est la condition d'une souplesse durable. Levés de jambe actifs, travail en écart sans mouvement du buste, contracté-relâché pour les ischio-jambiers. L'over split n'est qu'une marge d'amplitude : il n'a de valeur que s'il est contrôlé en entrée, en maintien et en sortie.

## Chapitre 8 — Placement, progression et conclusion

Trois repères d'alignement : bassin stable, colonne allongée, épaules relâchées. La progression se fait en trois niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec des critères de passage précis, par exemple trouver seul l'antéversion, puis réduire l'écart entre hauteur de jambe active et passive. Environ 10

minutes d'étirement par semaine et par groupe musculaire, réparties sur plusieurs jours, apportent l'essentiel des gains. Progression lente = progression durable.

**Les notions à savoir expliquer**

- Les trois axes de la souplesse : mobilité, force, contrôle.
- Vraie et fausse amplitude, et leurs signes.
- Antéversion, rétroversion, position neutre et leur rôle dans chaque écart.
- Les muscles sollicités dans l'écart facial, le pancake et l'écart antéro-postérieur.
- Pourquoi associer étirement et renforcement dans la même zone.
- Les niveaux de progression et leurs critères de passage.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Une élève sent son genou dans l'écart facial : que corriges-tu ?
2. Quelle est la différence mécanique entre pancake et écart facial ?
3. Comment vérifies-tu que le bassin reste de face dans l'écart antéro-postérieur ?
4. Combien de temps d'étirement par semaine recommandes-tu pour un groupe musculaire, et pourquoi répartir ?

**Compétence attendue** — Construire une progression vers les écarts en contrôlant le placement du bassin, en associant étirement et renforcement, et en distinguant vraie et fausse amplitude.