CHAPITRE 4

04 Révisions — modules 5 et 6

La colonne et la pédagogie

Module 5 — Torsions, inclinaisons et mobilité globale

LA COLONNE DANS TOUTES SES DIRECTIONS

Tourner, incliner, puis relier le corps entier.

La colonne et ses structures

Les corps vertébraux portent les charges, les facettes articulaires guident et limitent le mouvement selon leur orientation, les disques se déforment et transmettent les charges, les ligaments et capsules contiennent le geste en fin d'amplitude sans le produire. Une rotation ou une inclinaison globale résulte de petits mouvements répartis entre plusieurs segments : une grande amplitude visible ne dit pas quel étage a bougé.

Le disque n'est pas un coussin rigide : c'est un tissu vivant qui se déforme. Flexion, inclinaison et rotation modifient les contraintes sans provoquer automatiquement de lésion. Le travail de souplesse vise une amplitude utilisable, pas une laxité maximale des ligaments.

Les torsions

La rotation se répartit entre colonne thoracique, lombaires, bassin et appuis. On oriente le sternum par rapport au bassin plutôt que de tirer avec les bras ; la tête accompagne le mouvement sans le remplacer. Pour tourner vers la droite, l'oblique interne droit et l'oblique externe gauche contribuent à la rotation, d'autres muscles en contrôlent la vitesse et la posture.

En pratique, on commence par de petites rotations avec un appui stable (au sol, en fente basse, assis), mains sur le haut du buste plutôt que tirant contre un genou. On ajoute ensuite des variantes : bras qui s'ouvrent, élastique, transitions. La fente ou l'assise ajoutent un travail des hanches ; elles ne permettent pas d'isoler une rotation lombaire.

Les inclinaisons

Dans une inclinaison, le flanc qui s'allonge reste actif : il freine la descente (travail excentrique), tient la position (isométrique) puis ramène le tronc (concentrique). Carré des lombes, obliques et érecteurs du rachis participent selon la tâche. La position du bras (levier long ou court), les appuis (debout, en fente, assis) et l'appui d'une main modifient la difficulté.

Exemple d'une inclinaison debout vers la droite : la gravité entraîne le tronc, les muscles du côté gauche freinent la descente en s'allongeant, tiennent la position, puis se raccourcissent pour ramener le tronc au centre. Un muscle étiré n'est donc pas forcément au repos. Les variantes en fente basse, en

fente en ouverture et assise jambe allongée permettent de faire varier les appuis.

Cocontraction et dosage

Des muscles aux actions opposées peuvent s'activer ensemble pour contrôler le tronc. L'objectif n'est pas de tout serrer, mais d'engager suffisamment pour contrôler la posture tout en continuant à respirer. On fait varier une seule chose à la fois : amplitude, levier, appui ou durée.

La mobilité globale

La souplesse n'a de sens que si elle s'utilise dans le mouvement. La mobilité globale relie les amplitudes travaillées (colonne, épaules, hanches) dans des enchaînements fluides et contrôlés, pour que l'élève puisse se servir de sa souplesse en danse, en pole, en aérien ou au quotidien.

Les notions à savoir expliquer

- Le rôle des vertèbres, facettes, disques, ligaments et capsules dans la rotation et l'inclinaison.
- La répartition d'une rotation entre colonne, bassin et appuis.
- Les phases excentrique, isométrique et concentrique dans une inclinaison.
- La cocontraction et la notion de tension « suffisante ».
- Ce que l'on fait varier pour progresser : amplitude, levier, appui, durée.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Pour tourner vers la droite, quels obliques contribuent à la rotation ?
2. Pourquoi « allongé » ne veut pas dire « inactif » dans une inclinaison ?
3. Comment rends-tu une inclinaison plus facile sans changer de posture ?
4. Comment intègres-tu une torsion dans un enchaînement de mobilité globale ?

Compétence attendue — Proposer des torsions et des inclinaisons dosées, expliquer le rôle des muscles dans chaque phase du geste et intégrer la souplesse dans un mouvement global.

Module 6 — Pédagogie, transmission et création de cours

ENSEIGNER

Transformer les connaissances en un cours clair, sûr et motivant.

La posture de l'enseignant

Des consignes claires, courtes et répétées à chaque cours. La protection du dos passe toujours en priorité. Pas de compétition entre élèves, mais un peu de défi pour donner envie de progresser. L'enseignant observe, encourage, propose des options et laisse chaque personne avancer à son rythme.

Les options et la progression

Chaque exercice se présente d'abord dans une option simple, puis dans une option plus avancée. Les débutants travaillent aussi l'actif et le contracté-relâché dès le départ : ce n'est pas réservé aux avancés. La progression passe par des versions plus faciles puis plus difficiles du même exercice (sans puis avec poids, avec ou sans élastique).

Le dosage

4 à 6 exercices maximum par cours, 2 répétitions par exercice, 8 à 10 respirations par exercice. Mieux vaut peu d'exercices bien faits que beaucoup d'exercices survolés.

Le cours type de 45 minutes

Accueil 5 minutes (thème du cycle, rappel de sécurité, protection du dos), échauffement 5 minutes, puis 4 à 6 exercices en alternant travail actif et passif, et retour au calme de 5 minutes maximum.

La programmation évolutive

Les cours s'organisent en cycles, par thème et par objectif, avec une progression logique d'un cycle à l'autre. Exemple de saison : épaules, dos, ischio-jambiers, psoas et quadriceps, adducteurs et hanches, postures dos et épaules, split latéral, middle split et pancake. Chaque cycle prépare le suivant.

Préparer un cours et un cycle

Le stagiaire apprend à construire un cours complet et un cycle de 4 semaines, en expliquant ses choix : pourquoi ce thème, pourquoi cet ordre, quelles options pour quels élèves, et comment la difficulté évolue d'une semaine à l'autre.

Exemple de logique de cycle. Semaine 1 : découvrir le thème avec des options simples et beaucoup de repères. Semaine 2 : consolider et introduire le travail actif. Semaine 3 : augmenter légèrement la difficulté (levier, durée, accessoire en moins). Semaine 4 : intégrer et observer les progrès, puis préparer le thème suivant.

Les notions à savoir expliquer

- Les qualités d'une consigne : courte, claire, répétée, centrée sur une sensation.
- Option simple puis option avancée pour chaque exercice.
- Le dosage : 4 à 6 exercices, 2 répétitions, 8 à 10 respirations.
- La structure du cours de 45 minutes.
- La programmation par cycle, par thème et par objectif.
- L'adaptation à son public : niveau, âge, blessures, histoire de la personne.

QUESTIONS POUR RÉVISER

1. Construis le déroulé d'un cours de 45 minutes sur le thème « ischio-jambiers ».
2. Quelles options proposes-tu pour une débutante et pour une élève avancée sur le même exercice ?
3. Comment fais-tu évoluer un cycle de 4 semaines sur les épaules ?
4. Comment accueilles-tu une nouvelle élève qui signale une ancienne blessure au dos ?

Compétence attendue — Préparer un cours et un cycle de 4 semaines cohérents, sûrs et adaptés à son public, et savoir justifier chaque choix.