CHAPITRE 1

01 Comprendre la souplesse et employer le bon vocabulaire

Comment parler juste de souplesse et de mobilité ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Différencier souplesse, mobilité, stretching, assouplissement et étirement.
- Décrire, pour un même mouvement, une amplitude passive et une amplitude active.

AVANT DE COMMENCER

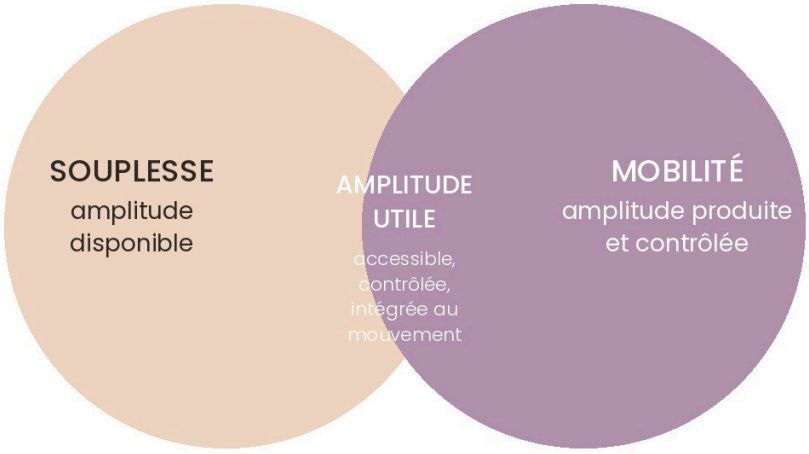
Prenez quelques instants pour noter ce que vous savez déjà sur ce sujet et l'exemple pratique qui vous vient spontanément à l'esprit.

Schéma 1 — Distinguer amplitude disponible et amplitude utilisée.

Souplesse et mobilité

Schéma 1

Distinguer amplitude disponible et amplitude utilisée



Obtenue parfois grâce à la gravité, au sol, à une sangle ou à un partenaire

Ce que la personne peut créer, tenir et quitter elle-même, avec une posture organisée

Un écart important entre amplitude disponible et amplitude contrôlée révèle un besoin de force, de coordination ou de stabilité.

Amplitia · Module 1 · Fondamentaux & compréhension du corps

Ce schéma distingue deux réalités souvent confondues. La souplesse correspond à l'amplitude potentiellement accessible à une articulation ou à un ensemble de segments. La mobilité correspond à la capacité d'entrer dans cette amplitude, d'y rester et d'en sortir activement, avec une posture organisée. La zone commune montre qu'une partie de l'amplitude peut être à la fois disponible et contrôlée.

LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- La zone « souplesse » représente l'amplitude disponible, parfois obtenue grâce à la gravité, à une sangle, au sol ou à un partenaire.
- La zone « mobilité » représente l'amplitude que la personne peut produire et maîtriser elle-même.
- L'intersection correspond à l'amplitude utile : elle est accessible, contrôlée et intégrée au mouvement.
- Un écart important entre amplitude disponible et amplitude contrôlée révèle un besoin de renforcement, de coordination ou de stabilité.

EXEMPLE CONCRET

Une personne peut lever sa jambe très haut lorsqu'un partenaire la soutient, mais beaucoup moins haut lorsqu'elle doit la maintenir seule. Elle possède une souplesse passive importante, mais son contrôle actif dans cette amplitude est encore limité.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

- Jusqu'où allez-vous avec une aide ?
- Jusqu'où allez-vous sans aide et sans élan ?
- Pouvez-vous respirer, stabiliser le bassin et revenir lentement ?

La souplesse : une capacité, pas une posture

La souplesse correspond à la capacité d'une personne à atteindre une amplitude de mouvement. Elle résulte de plusieurs éléments : la forme des articulations, les propriétés des tissus, la force disponible, la coordination, les habitudes de mouvement et l'expérience. Elle ne se résume donc pas à la longueur d'un muscle ni à la capacité de réaliser un grand écart.

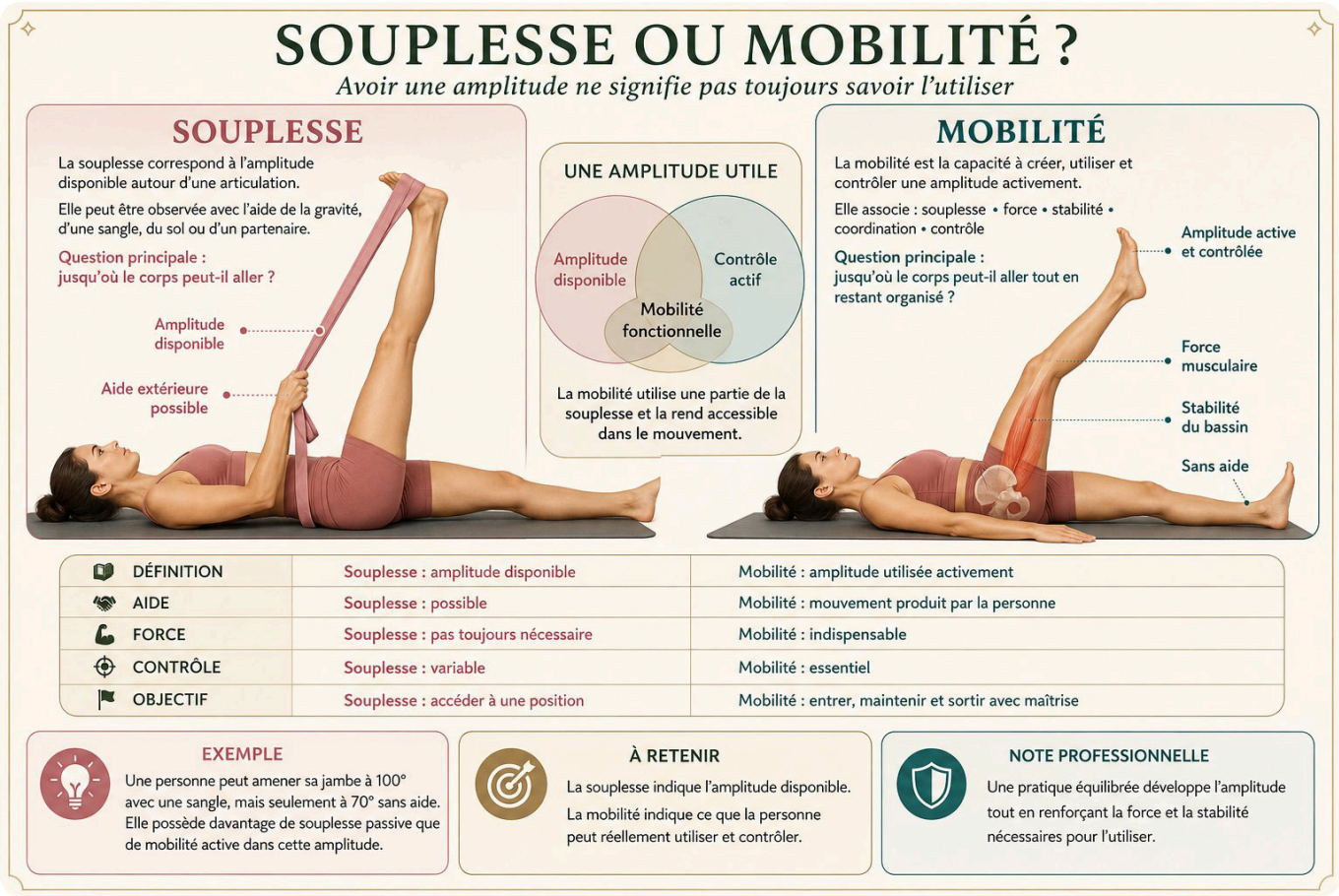
Une personne peut être très souple dans une direction et beaucoup moins dans une autre. Elle peut également atteindre une grande amplitude avec une aide extérieure, mais ne pas savoir la contrôler seule. Il est donc indispensable de préciser quelle articulation, quelle direction et quelle forme de contrôle sont observées.

Souplesse et mobilité : la différence essentielle

La souplesse décrit principalement l'amplitude disponible. La mobilité décrit la capacité à utiliser cette amplitude de manière active, coordonnée et contrôlée. Une amplitude passive importante ne garantit pas une bonne mobilité.

Exemple : une personne peut amener sa jambe très haut avec l'aide d'une sangle, mais ne pas pouvoir la lever à la même hauteur sans assistance. L'amplitude passive est présente, mais la force et le contrôle actifs restent à développer.

Illustration — Souplesse ou mobilité ?



Étirement, assouplissement et stretching

Un étirement est une mise en tension volontaire d'un muscle ou d'un ensemble de tissus. Il s'agit d'un exercice ou d'une action ponctuelle. L'assouplissement désigne une démarche régulière visant à améliorer ou entretenir l'amplitude. Le terme stretching est un terme général, emprunté à l'anglais, qui regroupe différentes pratiques d'étirement.

Employer les bons mots permet d'annoncer clairement l'intention : préparer le mouvement, entretenir une amplitude, récupérer, développer une amplitude nouvelle ou renforcer le contrôle dans cette amplitude.

À RETENIR

- **Souplesse** : capacité à atteindre une amplitude. Elle dépend de la forme des articulations, des propriétés des tissus, de la force, de la coordination, des habitudes de mouvement et de l'expérience.
- **Mobilité** : capacité d'entrer dans l'amplitude, d'y rester et d'en sortir activement, avec une posture organisée.
- **Étirement** : mise en tension volontaire, ponctuelle. **Assouplissement** : démarche régulière. **Stretching** : terme général, emprunté à l'anglais.
- On peut être très souple dans une direction et beaucoup moins dans une autre : toujours préciser l'articulation, la direction et la forme de contrôle observées.

ERREURS FRÉQUENTES

- Employer tous les termes comme des synonymes.
- Évaluer la souplesse uniquement à partir d'une posture spectaculaire.
- Confondre une grande amplitude passive avec une mobilité maîtrisée.
- Chercher à reproduire l'amplitude d'une autre personne.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Choisissez trois mouvements : une flexion avant, une élévation de jambe et une ouverture d'épaules. Pour chacun, décrivez l'amplitude passive disponible, l'amplitude active contrôlée et les compensations éventuelles.

TERMES CLÉS

Souplesse · **Mobilité** · **Amplitude utile** · **Étirement** · **Assouplissement** · **Stretching**

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je peux expliquer avec mes mots la différence entre souplesse et mobilité.
- [ ] Je sais définir étirement, assouplissement et stretching.
- [ ] Je sais décrire mon amplitude passive et mon amplitude active sur un mouvement.

Le quiz corrigé de ce chapitre vous attend sur votre plateforme : réalisez d'abord l'activité d'intégration, puis ouvrez les réponses.