CHAPITRE 2

02 Les différents types de souplesse

Quelle forme de souplesse choisir, et pour quoi faire ?

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

- Distinguer les formes statique, passive, active et dynamique.
- Choisir une forme de travail en fonction de l'objectif de la séance.

AVANT DE COMMENCER

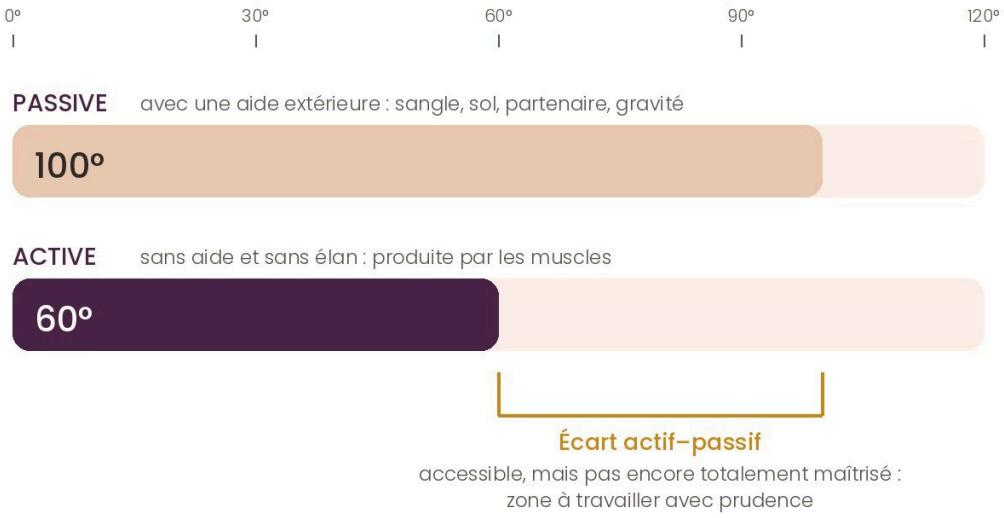
Prenez quelques instants pour noter ce que vous savez déjà sur ce sujet et l'exemple pratique qui vous vient spontanément à l'esprit.

Schéma 2 — Comparaison entre amplitude passive et contrôle actif.

Passif ou actif ?

Schéma 2

Comparer l'amplitude passive et le contrôle actif (exemple : élévation de jambe)



Pouvoir laisser monter la jambe et être capable de la lever soi-même sont deux compétences différentes.

Le schéma compare l'amplitude passive, obtenue avec une aide extérieure, et l'amplitude active, produite par les muscles de la personne. Il permet de comprendre pourquoi deux positions qui semblent similaires ne demandent pas les mêmes capacités.

LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- En passif, une force extérieure accompagne ou maintient la position : gravité, sol, sangle, mur ou partenaire.
- En actif, les muscles doivent créer le mouvement tout en stabilisant les articulations.
- L'amplitude passive est généralement plus grande que l'amplitude active.
- La différence entre les deux constitue une zone qui doit être travaillée avec prudence : elle est accessible, mais pas encore totalement maîtrisée.

EXEMPLE CONCRET

Allongée sur le dos, vous pouvez rapprocher davantage la jambe du buste avec une sangle. Lorsque vous retirez la sangle et tentez de conserver la même hauteur, la jambe descend : les muscles ne contrôlent pas encore toute l'amplitude passive.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

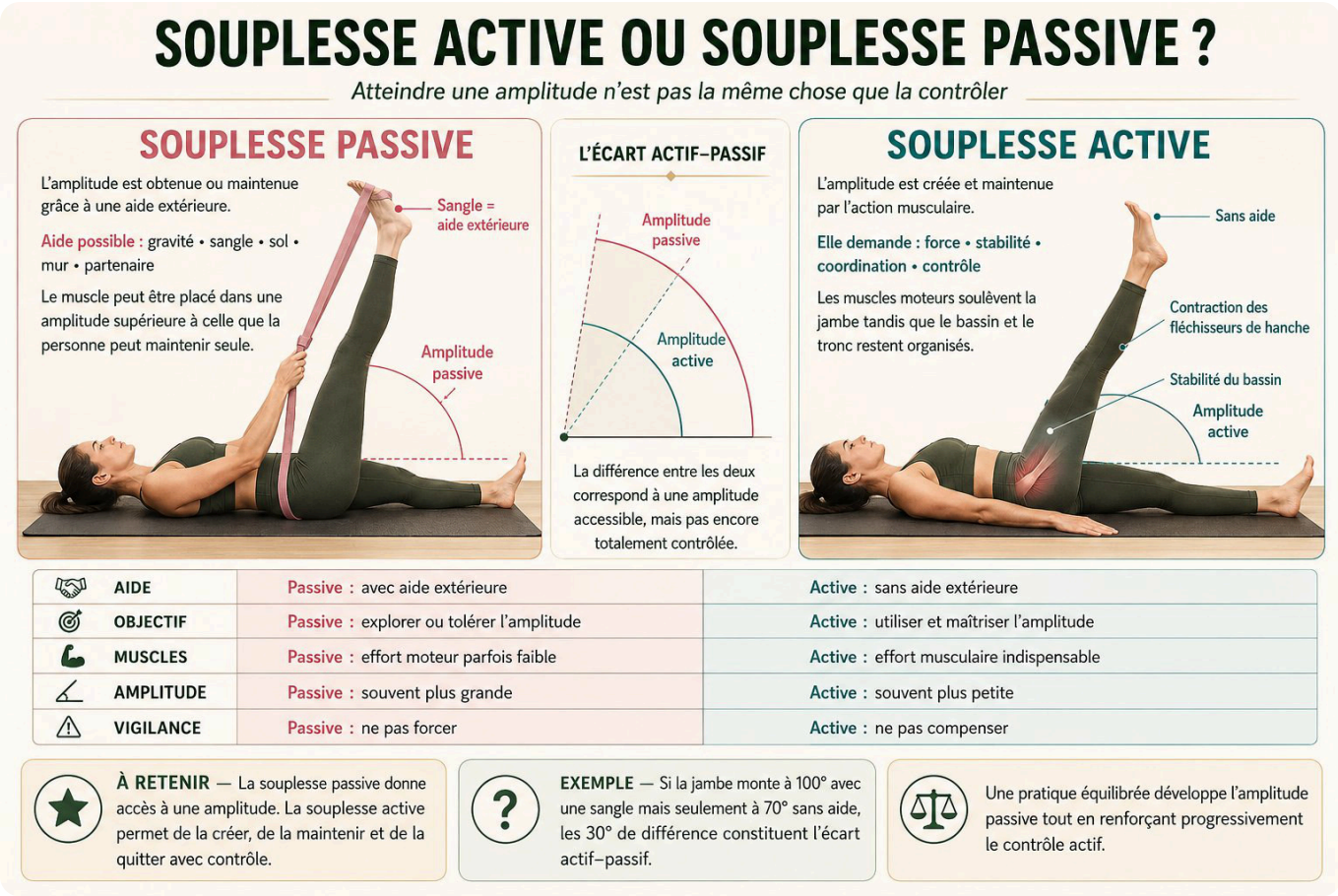
- La position reste-t-elle identique lorsque vous retirez l'aide ?
- Le bassin se déplace-t-il pour donner l'illusion d'aller plus loin ?
- Pouvez-vous maintenir l'amplitude sans crispation ni apnée ?

EXEMPLE VISUEL

Étirement passif des ischio-jambiers avec une sangle.

La photographie illustre un étirement passif des ischio-jambiers. La sangle prolonge les bras et permet de régler l'amplitude sans tirer brutalement sur la jambe. Elle ne doit pas servir à forcer la position.

Illustration — Souplesse active ou souplesse passive ?



LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- Le bassin reste aussi stable et neutre que possible.
- Le genou peut rester légèrement fléchi si l'arrière de la jambe est trop tendu.
- Les épaules et la nuque restent relâchées.
- La jambe d'appui et le pied ne doivent pas se crisper inutilement.

EXEMPLE CONCRET

Si la jambe ne peut monter qu'à environ 60 degrés sans que le bassin s'enroule, cette hauteur constitue votre amplitude de travail du jour. Tirer davantage sur la sangle ne rend pas l'exercice plus efficace.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

- La tension est-elle diffuse à l'arrière de la cuisse ?
- Le bassin se soulève-t-il ou pivote-t-il ?
- La respiration reste-t-elle naturelle ?

La souplesse statique

La souplesse statique correspond à une amplitude tenue sans déplacement visible. La position peut être maintenue activement ou avec une aide. Elle facilite l'observation des appuis, de l'alignement et des sensations.

Le maintien ne doit pas devenir une épreuve de résistance. Une durée utile est une durée pendant laquelle la posture, la tension et la sortie restent contrôlées.

La souplesse passive

La souplesse passive utilise la gravité, le sol, un accessoire ou une aide extérieure. Elle permet souvent d'atteindre une amplitude plus grande que l'action musculaire seule.

Cette méthode demande de la vigilance : plus l'aide extérieure est importante, plus le pratiquant doit conserver la possibilité de réduire ou d'arrêter la contrainte. Une amplitude passive doit progressivement être reliée à du contrôle actif.

La souplesse active

La souplesse active est la capacité à créer ou maintenir une amplitude grâce à l'action musculaire. Elle associe souplesse, force, stabilité et coordination.

Elle est particulièrement importante dans les disciplines comme la pole dance, l'aérien, la danse et la gymnastique, car les formes doivent souvent être produites sans aide extérieure.

La souplesse dynamique

La souplesse dynamique explore l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé. Elle prépare efficacement aux gestes sportifs ou artistiques lorsque la vitesse reste adaptée et que la trajectoire est contrôlée.

Dynamique ne signifie pas brusque. Les élans incontrôlés et les rebonds ne sont pas une méthode de progression adaptée à tous les profils.

Repère — Les quatre formes de souplesse



Combiner les formes de travail

Une séance cohérente peut commencer par de la mobilité dynamique douce, poursuivre avec du travail actif, explorer une amplitude passive confortable, puis réintégrer du contrôle actif. L'ordre dépend de l'objectif, du niveau et de l'état du jour.

À RETENIR

- **Statique** : amplitude tenue sans déplacement visible. Une durée utile est celle pendant laquelle la posture, la tension et la sortie restent contrôlées.
- **Passive** : gravité, sol, accessoire ou aide extérieure. Elle atteint souvent plus d'amplitude que l'action musculaire seule et doit être reliée au contrôle actif.
- **Active** : créer ou maintenir l'amplitude par l'action musculaire. Elle associe souplesse, force, stabilité et coordination : essentielle en pole, aérien, danse et gymnastique.
- **Dynamique** : exploration de l'amplitude dans un mouvement fluide et maîtrisé. Dynamique ne signifie pas brusque.

ERREURS FRÉQUENTES

- Utiliser uniquement le passif.
- Confondre dynamique et balistique.
- Tenir une posture longtemps malgré une perte d'alignement.
- Choisir une méthode sans définir l'objectif.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Pour un même mouvement, proposez une version dynamique, une version active et une version passive. Notez ce que chaque version développe et le niveau de contrôle nécessaire.

TERMES CLÉS

Souplesse statique · **Souplesse passive** · **Souplesse active** · **Souplesse dynamique** · **Écart actif–passif**

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je distingue les quatre formes de souplesse.
- [ ] Je sais pourquoi la souplesse active est essentielle dans mes disciplines.
- [ ] Je peux proposer trois versions (dynamique, active, passive) d'un même mouvement.

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