CHAPITRE 3

03 Comprendre les structures du corps

Quelles structures travaillent, et que peut-on leur demander ?

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

- Expliquer simplement le rôle des muscles, tendons, ligaments, articulations et fascias.
- Distinguer une tension musculaire attendue d'une sensation qui demande de réduire l'amplitude.

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 3 — Les rôles complémentaires des principales structures.

Les structures du corps

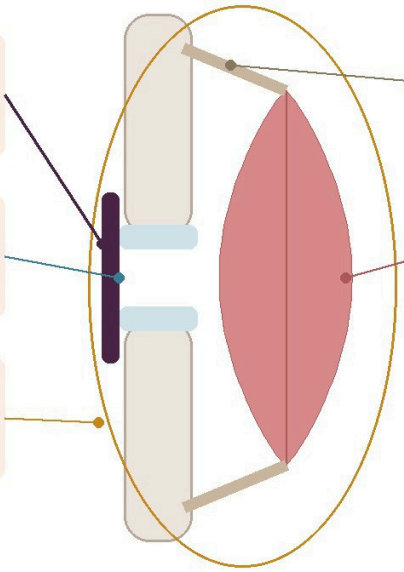
Schéma 3

Des rôles complémentaires : muscle, tendon, ligament, articulation, fascia

Ligament
Relie les os entre eux et participe à la stabilité. Il n'est pas destiné à être volontairement assoupli.

Articulation
Zone de rencontre entre plusieurs os. Sa forme influence la direction et l'amplitude du mouvement.

Fascias
Enveloppent et relient différentes structures : observer le mouvement dans son ensemble.



Tendon
Relie le muscle à l'os et transmet la force. Il apprécie une charge progressive, pas les tensions brutales.

Muscle
Produit la force, freine et stabilise. Peut se raccourcir, rester à longueur stable ou s'allonger sous tension.

Un muscle peut sembler raide parce qu'il est fatigué, peu entraîné dans cette longueur ou sollicité pour stabiliser une zone : l'étirer davantage n'est pas toujours la réponse.

Amplitia · Module 1 · Fondamentaux & compréhension du corps

Ce schéma présente les principales structures impliquées dans un mouvement. Elles travaillent ensemble mais n'ont ni le même rôle ni la même capacité d'adaptation. Comprendre cette différence évite de rechercher indistinctement de l'« étirement » partout.

LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- Le muscle produit la force, se contracte et peut tolérer progressivement davantage d'allongement.
- Le tendon relie le muscle à l'os et transmet la force ; il apprécie une charge progressive, pas les tensions brutales.
- Le ligament relie les os et participe à la stabilité articulaire ; il n'est pas destiné à être volontairement assoupli.
- L'articulation est la zone de rencontre entre plusieurs os. Sa forme influence naturellement la direction et l'amplitude du mouvement.

EXEMPLE CONCRET

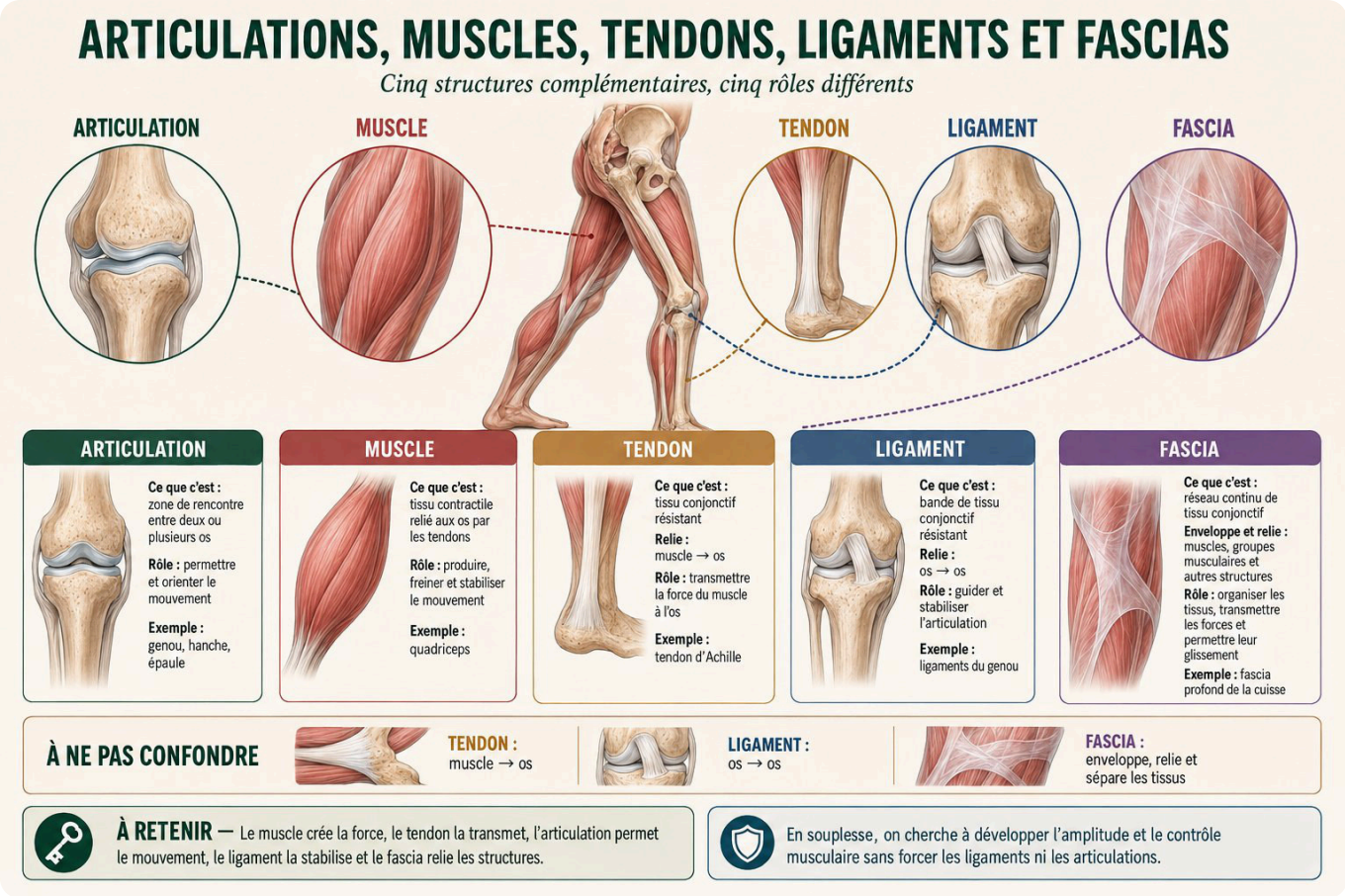
Dans un étirement de l'arrière de la cuisse, une tension large au milieu du muscle peut être attendue. Une douleur très précise près du genou, une pression dans l'articulation ou une sensation d'instabilité demandent au contraire de diminuer l'amplitude et de réévaluer le placement.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

- La sensation se situe-t-elle dans le ventre du muscle ou près d'une insertion ?
- Est-elle diffuse, progressive, localisée ou articulaire ?
- L'articulation paraît-elle stable et correctement alignée ?

Pour mieux comprendre ce qui se passe dans le corps lors d'un étirement, je vous ai illustré deux structures particulièrement impliquées dans le travail de la souplesse : les muscles et les fascias.

Illustration — Articulations, muscles, tendons, ligaments et fascias

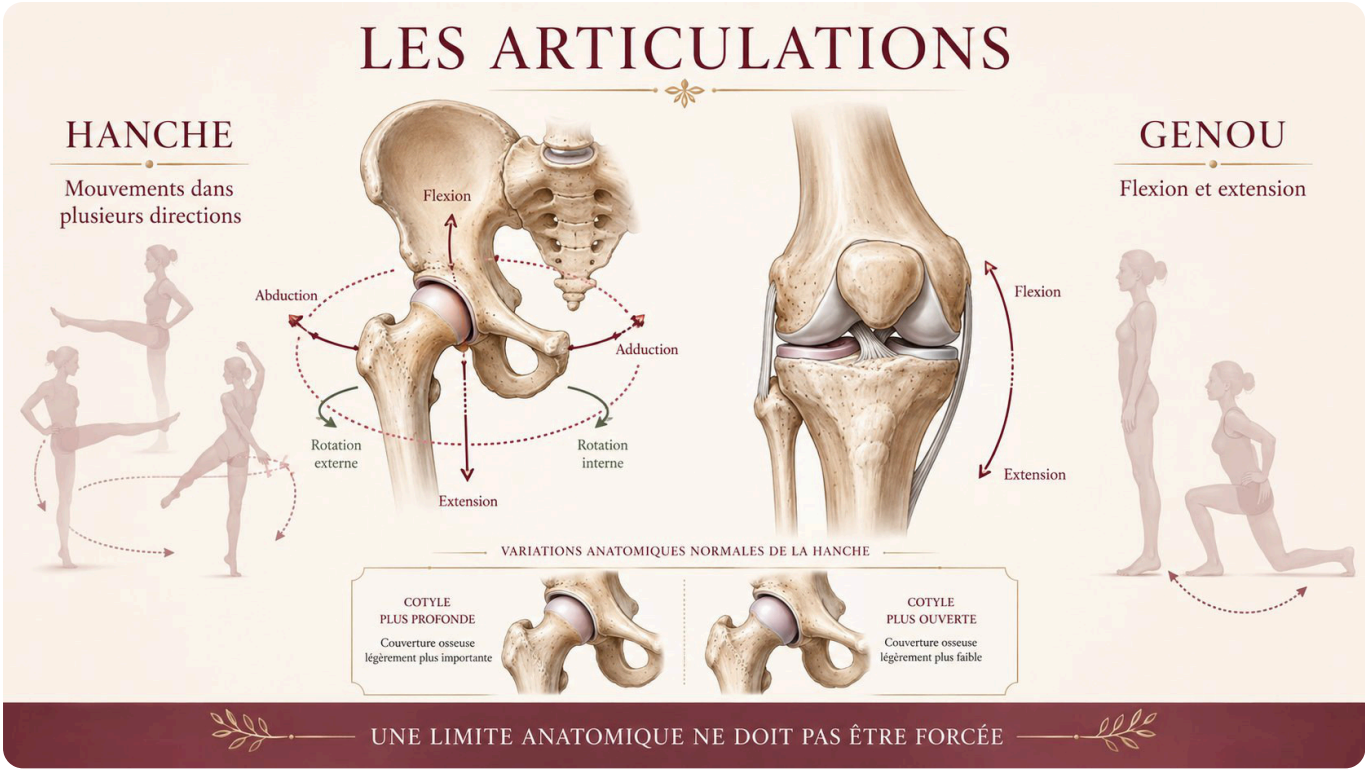


Les articulations

Une articulation relie deux ou plusieurs os et autorise certains mouvements selon sa forme. Toutes les articulations n'ont ni la même fonction ni la même amplitude. La hanche est conçue pour bouger dans plusieurs directions, tandis que le genou privilégie surtout la flexion et l'extension.

La forme osseuse crée des différences individuelles réelles. Une limite anatomique ne doit pas être combattue par davantage de force.

Illustration — Les articulations

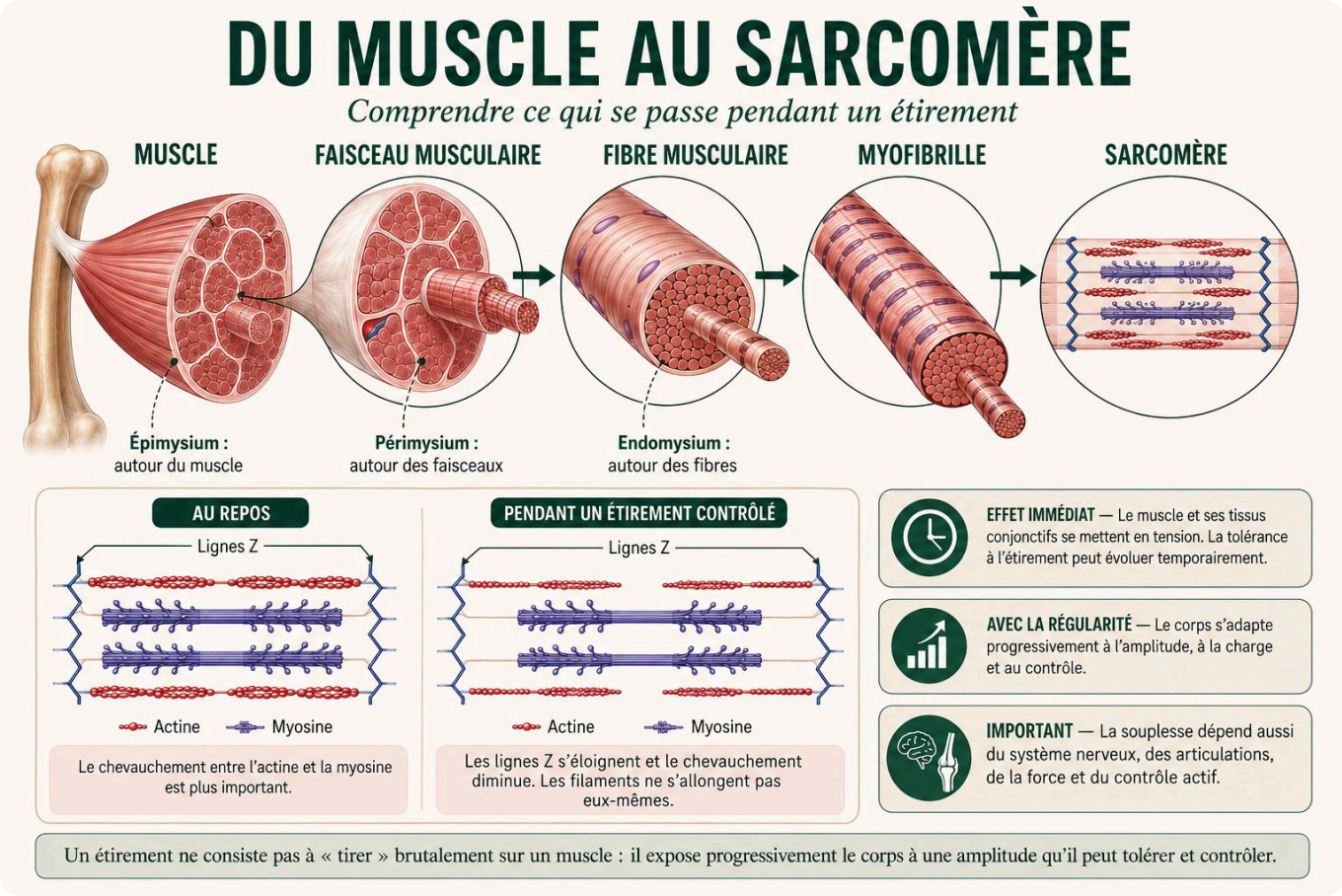


Les muscles

Les muscles produisent, freinent et stabilisent le mouvement. Ils peuvent se raccourcir, travailler à longueur stable ou produire de la force en s'allongeant. Leur rôle dans la souplesse ne consiste donc pas seulement à se laisser étirer : ils doivent aussi savoir contrôler l'amplitude.

Un muscle peut sembler raide parce qu'il est fatigué, peu entraîné dans cette longueur ou sollicité pour stabiliser une zone. La réponse ne sera pas toujours de l'étirer davantage.

Illustration — Du muscle au sarcomère

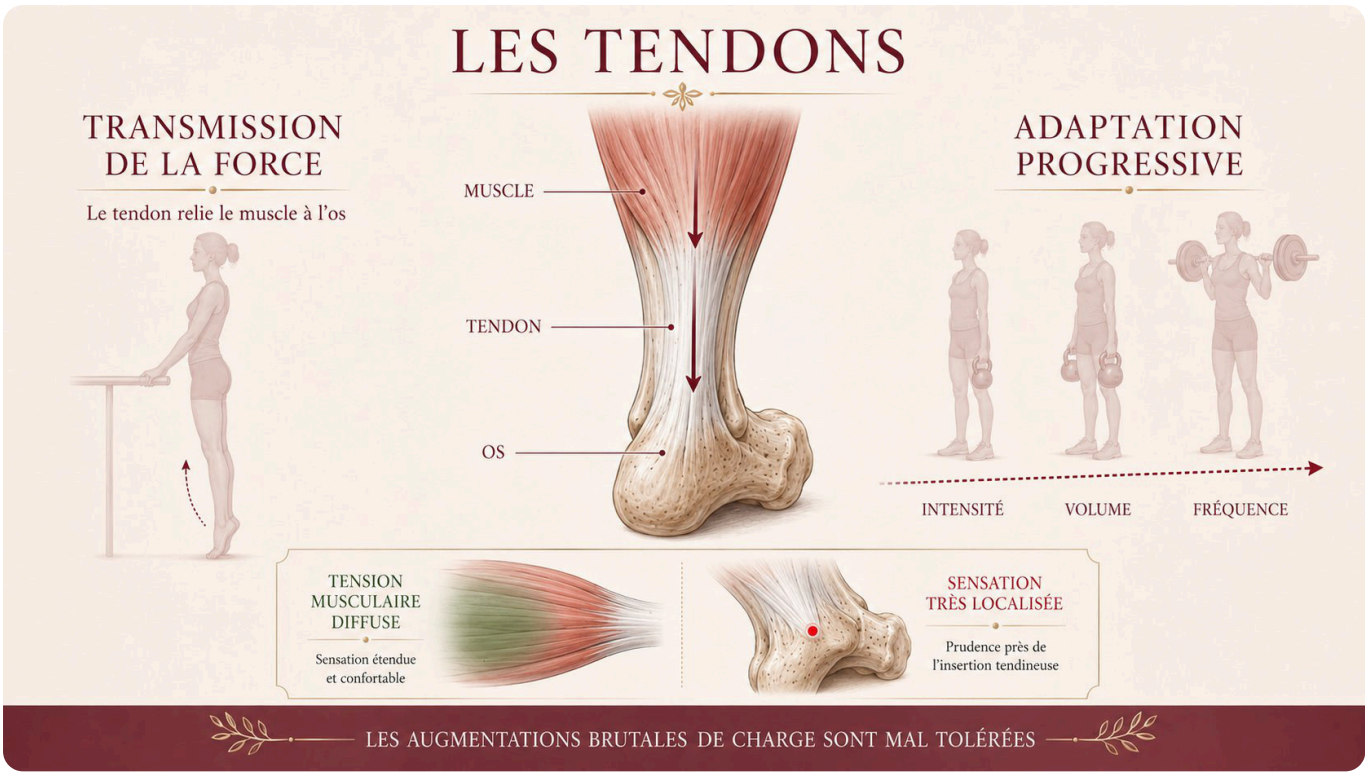


Les tendons

Les tendons relient les muscles aux os et transmettent la force. Ils s'adaptent à la charge de manière progressive. Les augmentations brutales d'intensité, de volume ou de fréquence sont mal tolérées.

Une sensation très localisée près d'une insertion tendineuse demande davantage de prudence qu'une tension musculaire diffuse et confortable.

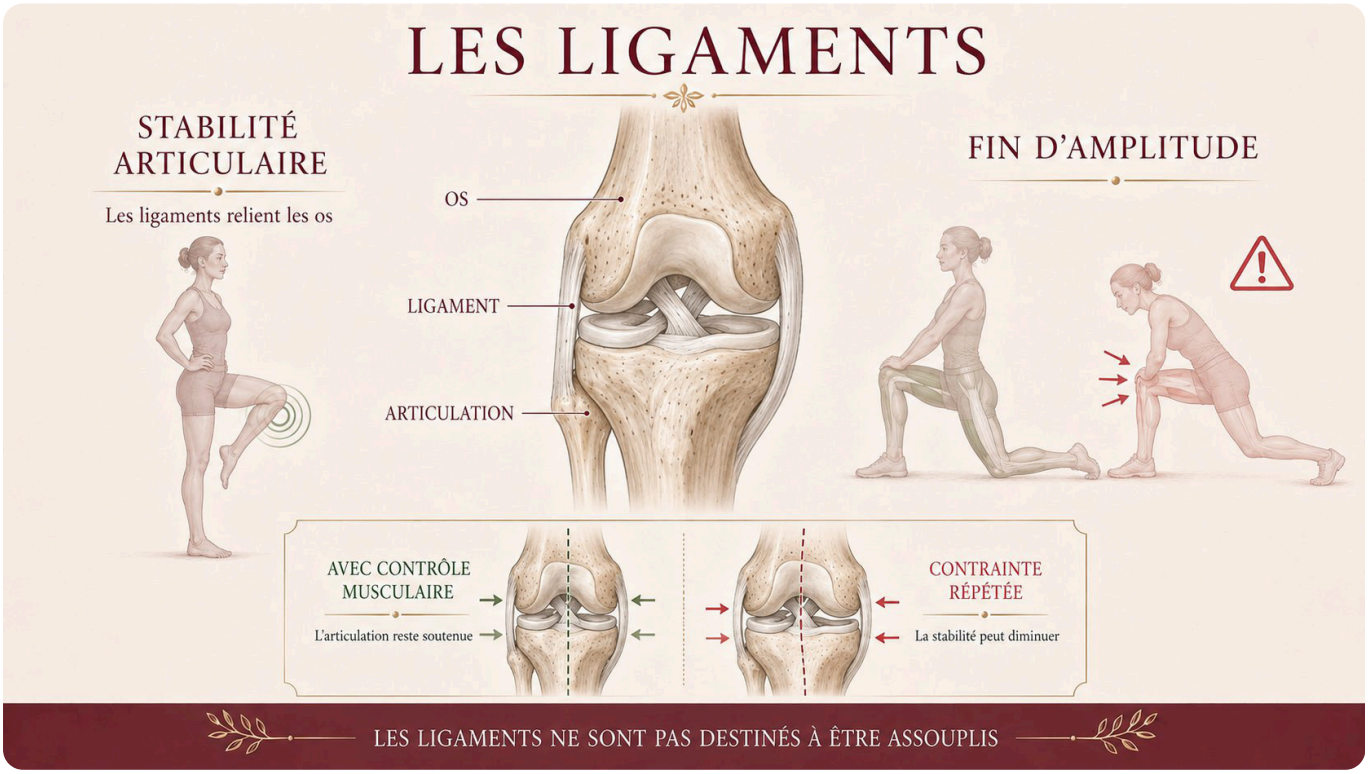
Illustration — Les tendons



Les ligaments

Les ligaments relient les os et participent à la stabilité articulaire. Ils ne sont pas destinés à être volontairement assouplis. Une contrainte répétée en fin d'amplitude, sans contrôle musculaire, peut diminuer la stabilité recherchée.

Illustration — Les ligaments

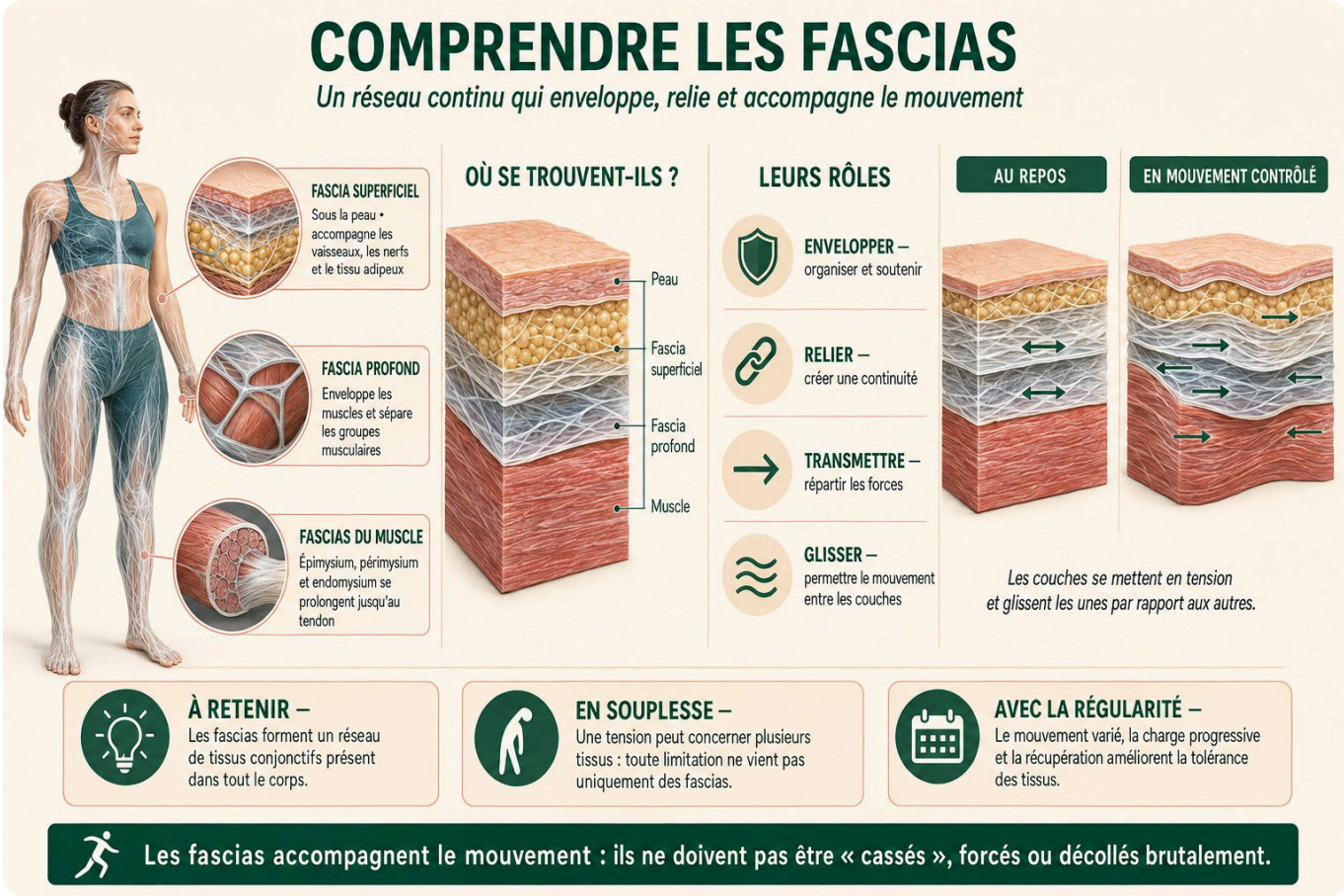


Les fascias et la continuité corporelle

Les fascias enveloppent et relient différentes structures. Dans la pratique, le mouvement doit être observé dans son ensemble : une limitation ressentie derrière la cuisse peut aussi être influencée par la position du bassin, du genou, de la cheville ou de la colonne.

Cette vision globale évite de conclure trop rapidement qu'une seule zone est responsable du mouvement.

Illustration — Comprendre les fascias



À RETENIR

- **Muscle** : produit, freine et stabilise le mouvement ; peut se raccourcir, rester à longueur stable ou s'allonger sous tension.
- **Tendon** : relie le muscle à l'os et transmet la force ; il apprécie une charge progressive, pas les tensions brutales.
- **Ligament** : relie les os et participe à la stabilité ; il n'est pas destiné à être volontairement assoupli.
- **Articulation** : rencontre entre plusieurs os ; sa forme influence la direction et l'amplitude (la hanche bouge dans plusieurs directions, le genou surtout en flexion-extension).
- **Fascias** : enveloppent et relient différentes structures ; il faut observer le mouvement dans son ensemble.

ERREURS FRÉQUENTES

- Chercher à étirer les ligaments.
- Attribuer toute limitation à un muscle trop court.
- Ignorer la forme de l'articulation.
- Augmenter brutalement la charge sur un tendon.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Sur une fente avant, repérez l'articulation principale, les muscles qui produisent le mouvement, ceux qui stabilisent, les zones qui reçoivent la charge et les modifications possibles des appuis.

TERMES CLÉS

Articulation · Muscle · Tendon · Ligament · Fascias

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je sais dire à quoi servent le muscle, le tendon, le ligament, l'articulation et les fascias.
- [ ] Je sais pourquoi on n'assouplit pas volontairement les ligaments.
- [ ] Je reconnais une tension attendue d'une sensation à réévaluer.

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