CHAPITRE 6

# 06 Comprendre les limites et les compensations

*Que nous disent les limites et les compensations ?*

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

- Repérer les limitations, les asymétries et les compensations.
- Expliquer pourquoi la lenteur et l'absence de rebonds incontrôlés protègent.

**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.

EXEMPLE VISUEL

## Fente basse contrôlée, sans recherche d'amplitude maximale

Exemple : une fente basse contrôlée. Cette position permet d'explorer l'extension de hanche tout en observant la stabilité du bassin, des appuis et du tronc. Elle ne doit pas devenir une recherche immédiate de profondeur.

**LES ÉLÉMENTS À REPÉRER**

- Le genou avant reste orienté dans l'axe du pied.
- Le bassin avance sans s'effondrer ni tourner.
- Le tronc reste long et contrôlé.
- L'amplitude permet de conserver des appuis actifs et une respiration régulière.

**EXEMPLE CONCRET**

Si avancer davantage le bassin provoque immédiatement une cambrure importante ou une rotation, reculer légèrement permet de replacer le bassin et de mieux cibler l'avant de la hanche arrière.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

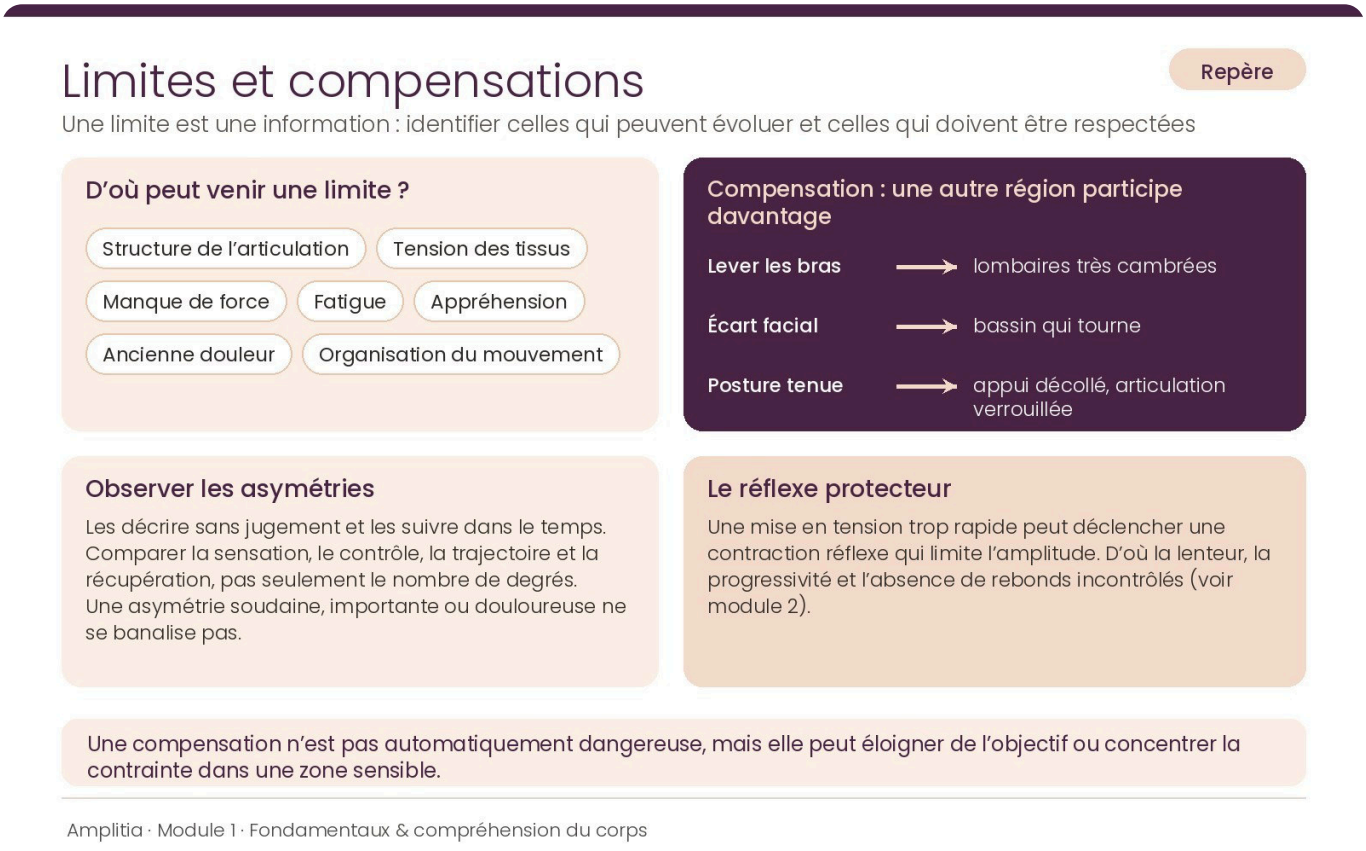
- Sentez-vous l'étirement à l'avant de la hanche arrière plutôt que dans les lombaires ?
- Le genou avant reste-t-il stable ?
- Pouvez-vous sortir lentement de la posture sans vous laisser tomber ?

## Une limite n'est pas toujours un obstacle

Une limite est une information. Elle peut être liée à la structure de l'articulation, à la tension des tissus, au manque de force, à la fatigue, à l'appréhension, à une ancienne douleur ou à la manière dont le mouvement est organisé.

L'objectif n'est pas de supprimer toutes les limites, mais d'identifier celles qui peuvent évoluer et celles qui doivent être respectées.

Repère — Limites et compensations




## Les compensations

Une compensation apparaît lorsqu'une autre région participe davantage pour permettre le mouvement. Elle n'est pas automatiquement dangereuse, mais elle peut éloigner de l'objectif ou concentrer la contrainte dans une zone sensible.

Exemples : cambrer fortement les lombaires pour lever les bras, tourner le bassin dans un écart facial, décoller un appui ou verrouiller une articulation.

## Observer les asymétries

Une différence entre les côtés est fréquente. Elle doit être décrite sans jugement et suivie dans le temps. On compare la sensation, le contrôle, la trajectoire et la récupération, pas seulement le nombre de degrés.

Une asymétrie soudaine, importante ou douloureuse ne doit pas être banalisée.

## Introduction au réflexe myotatique

Une mise en tension trop rapide peut déclencher une contraction réflexe protectrice et limiter l'amplitude. Dans ce module, cette notion sert principalement à expliquer l'importance de la lenteur, de la progressivité et de l'absence de rebonds incontrôlés, qui pourraient augmenter la réaction de protection du corps et exposer les tissus à des tensions excessives.

Le fonctionnement du système nerveux, le réflexe myotatique, la respiration et les mécanismes de relâchement seront étudiés et développés plus précisément dans le module 2.

À RETENIR

- Une limite peut venir de la structure de l'articulation, des tissus, du manque de force, de la fatigue, de l'appréhension, d'une ancienne douleur ou de l'organisation du mouvement.
- **Compensation** : une autre région participe davantage. Elle n'est pas automatiquement dangereuse, mais peut éloigner de l'objectif ou concentrer la contrainte dans une zone sensible.
- **Asymétries** : les décrire sans jugement et les suivre dans le temps (sensation, contrôle, trajectoire, récupération). Une asymétrie soudaine ou douloureuse ne se banalise pas.
- **Réflexe myotatique** : une mise en tension trop rapide peut déclencher une contraction réflexe protectrice, d'où la lenteur et l'absence de rebonds incontrôlés (module 2).

ERREURS FRÉQUENTES

- Forcer contre une limite non identifiée.
- Considérer toute compensation comme une faute.
- Comparer les deux côtés en exigeant une symétrie parfaite.
- Utiliser des rebonds rapides pour dépasser la première résistance.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Observez un mouvement à faible puis à moyenne amplitude. Notez ce qui change dans le bassin, la colonne, les épaules et les appuis. Réduisez l'amplitude jusqu'à retrouver une exécution contrôlée.

TERMES CLÉS

**Compensation · Asymétrie · Réflexe myotatique**

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je sais qu'une limite est une information, pas seulement un obstacle.
- [ ] Je repère les compensations visibles et je sais quoi faire.
- [ ] Je sais pourquoi on évite les rebonds rapides.

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