CHAPITRE 7

07 Douleur, sécurité et signaux d'alerte

Quand poursuivre, ajuster ou arrêter ?

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

- Distinguer tension acceptable, inconfort et signal d'alerte.
- Agir selon le rôle de l'enseignant : interrompre, sécuriser la sortie, orienter.

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 6 — Adapter la pratique selon la qualité des sensations.

Adapter selon la sensation

Schéma 6

Poursuivre, ajuster ou arrêter : la nature de la sensation compte autant que son intensité

ZONE CONFORTABLE POURSUIVRE	ZONE D'AJUSTEMENT RÉDUIRE OU MODIFIER	ZONE D'ARRÊT ARRÊTER ET SÉCURISER LA SORTIE
● Tension légère à modérée ● Diffuse et stable ● Compatible avec une respiration normale	● Crispation ● Tremblement important ● Compensation ou apnée ● Tension qui augmente rapidement	● Douleur vive, brûlure inhabituelle ● Pincement articulaire ● Décharge électrique, engourdissement ● Perte de force ou instabilité

Pour décrire : où ? comment ? est-ce que ça augmente ? disparaît-il en réduisant l'amplitude ? persiste-t-il après ?

Le rôle de l'enseignant : interrompre, sécuriser la sortie et orienter vers un professionnel de santé si nécessaire. Il ne pose pas de diagnostic. Le ressenti du lendemain complète l'évaluation.

Amplitia · Module 1 · Fondamentaux & compréhension du corps

Ce schéma classe les sensations afin d'aider à décider s'il faut poursuivre, ajuster ou arrêter. Une sensation n'est pas interprétée uniquement selon son intensité : sa nature, sa localisation, son apparition et son évolution comptent également.

LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- Zone confortable : tension légère à modérée, diffuse, stable et compatible avec une respiration normale.
- Zone d'ajustement : crispation, tremblement important, compensation, apnée ou tension qui augmente rapidement.
- Zone d'arrêt : douleur vive, brûlure inhabituelle, pincement articulaire, décharge électrique, engourdissement ou perte de force.
- Le ressenti du lendemain complète l'évaluation de la séance.

EXEMPLE CONCRET

Une tension progressive dans toute la longueur des adducteurs peut permettre de rester dans la posture. Un pincement net dans l'aine ou une douleur qui irradie impose de sortir, de modifier le placement et de ne pas chercher à « traverser » la sensation.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

- Pouvez-vous localiser et décrire précisément la sensation ?
- Reste-t-elle stable lorsque vous respirez ?
- Disparaît-elle rapidement à la sortie ou persiste-t-elle ensuite ?

Décrire plutôt que noter

Une note d'intensité peut aider, mais elle ne suffit pas. Il faut demander où se situe la sensation, comment elle est ressentie, si elle augmente, si elle disparaît en réduisant l'amplitude et si elle persiste après l'exercice.

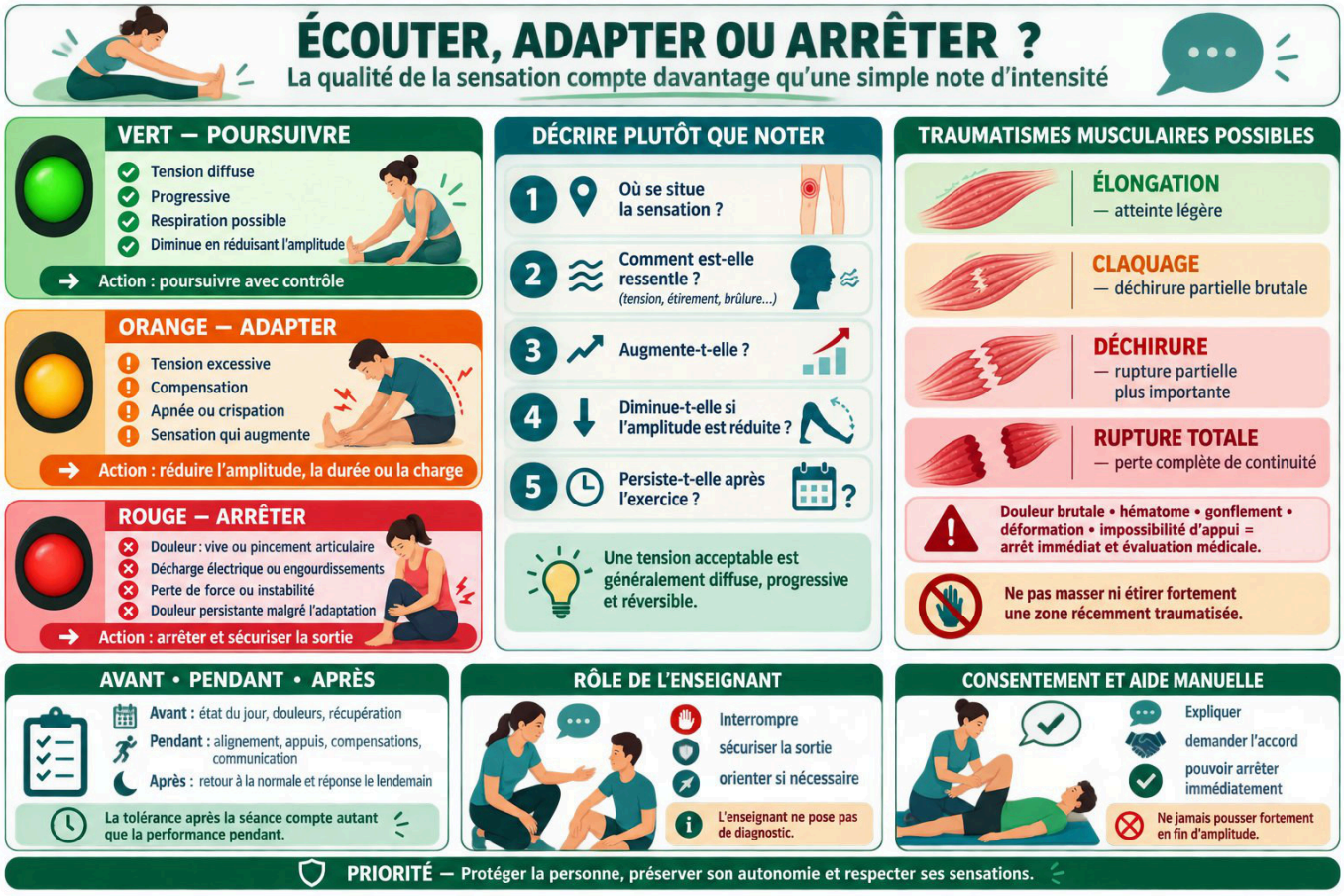
Une tension musculaire acceptable est généralement diffuse, progressive et réversible dès que la position est réduite.

Les signaux d'arrêt

Une douleur vive, un pincement articulaire, une décharge électrique, un engourdissement, une perte de force, une sensation d'instabilité ou une douleur qui augmente malgré l'adaptation imposent l'arrêt de l'exercice.

Le rôle de l'enseignant est d'interrompre, de sécuriser la sortie et d'orienter vers un professionnel de santé lorsque la situation le nécessite. Il ne pose pas de diagnostic.

Illustration — Écouter, adapter ou arrêter



Les traumatismes musculaires possibles

Une mise en tension brutale, une charge excessive, un geste explosif mal contrôlé ou une récupération insuffisante peuvent dépasser la capacité du muscle à résister. L'élongation désigne couramment une atteinte légère ; le claquage une déchirure partielle apparue brutalement ; la déchirure musculaire une rupture partielle plus importante ; la rupture totale une perte complète de continuité du muscle ou de l'ensemble musculo-tendineux.

Les termes courants ne correspondent pas toujours à une classification médicale parfaitement uniforme. Une douleur brutale, une perte de force, un hématome, un gonflement, une déformation ou une impossibilité de prendre appui nécessitent l'arrêt immédiat et une évaluation médicale. On ne masse pas et on n'étire pas fortement une zone récemment traumatisée.

Avant, pendant et après

Avant : questionner l'état du jour, les douleurs et la récupération. Pendant : observer l'alignement, les appuis, les compensations et la capacité à communiquer. Après : vérifier le retour à une sensation normale et noter la réponse dans les heures ou le lendemain.

La tolérance après la séance compte autant que la performance pendant la séance.

Le consentement et l'assistance manuelle

Toute aide manuelle doit être expliquée et acceptée. Elle doit pouvoir être arrêtée immédiatement. L'enseignant ne pousse jamais fortement un pratiquant en fin d'amplitude et privilégie les consignes qui rendent la personne autonome.

À RETENIR

- **Zone confortable** : tension légère à modérée, diffuse, stable, compatible avec une respiration normale.
- **Zone d'ajustement** : crispation, tremblement important, compensation, apnée ou tension qui augmente rapidement.
- **Zone d'arrêt** : douleur vive, brûlure inhabituelle, pincement articulaire, décharge électrique, engourdissement, perte de force, instabilité ou douleur qui augmente malgré l'adaptation.
- Douleur brutale, perte de force, hématome, gonflement, déformation ou impossibilité de prendre appui : arrêt immédiat et évaluation médicale. On ne masse pas et on n'étire pas fortement une zone récemment traumatisée.
- **Aide manuelle** : expliquée, acceptée, arrêtable immédiatement. On ne pousse jamais fortement en fin d'amplitude.

ERREURS FRÉQUENTES

- Utiliser la douleur comme preuve d'efficacité.
- Poser un diagnostic médical.
- Pousser manuellement sans consentement clair.
- Ignorer une douleur qui persiste après la séance.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Classez les sensations suivantes : tension diffuse, compression articulaire, chaleur musculaire, décharge électrique, tremblement léger, perte de force. Pour chacune, choisissez : poursuivre, réduire, modifier ou arrêter.

TERMES CLÉS

Zone confortable · Zone d'ajustement · Zone d'arrêt · Signaux d'arrêt · Consentement

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je classe une sensation : confortable, ajustement ou arrêt.
- [ ] Je connais les signes qui imposent l'arrêt immédiat et une évaluation médicale.
- [ ] Je connais le rôle de l'enseignant et les règles de l'aide manuelle.

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