

06

Pancake et écart facial : analyse

Deux positions proches, deux logiques mécaniques différentes

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

- Comparer la mécanique du pancake et de l'écart facial.
- Choisir la bonne consigne de bassin selon la position.
- Utiliser la respiration comme outil de régulation, sans forcer.

Deux positions souvent confondues

Le pancake et l'écart facial se ressemblent, car les jambes sont écartées dans les deux cas. Mais ils reposent sur des logiques mécaniques différentes.

	Pancake	Écart facial (middle split)
Position	Assise, jambes écartées.	Au sol, jambes ouvertes sur les côtés.
Mouvement	Flexion du tronc initiée par le bassin.	Ouverture latérale pure, tronc généralement vertical.
Travail dominant	Ischio-jambiers, adducteurs, mobilité en flexion de hanche.	Adducteurs, capsule de la hanche.
Exigence principale	Antéversion + contrôle du dos.	Neutralité du bassin + stabilité.

DIFFÉRENCE FONDAMENTALE

Pancake = **flexion + antéversion**.

Écart facial = **abduction + stabilité**.

Le pancake

Le pancake nécessite une antéversion marquée du bassin. Le tronc se rapproche du sol non pas en s'arrondissant, mais en s'inclinant **depuis les hanches** (voir le schéma 2). Sans antéversion, le corps compense en arrondissant le dos : le travail part dans la colonne, l'étirement perd son efficacité et la progression stagne.

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E2 — Pancake progressif** : voir la fiche pratique page **54**.

Les erreurs fréquentes dans le pancake

Erreur	Cause probable	Correction
Dos arrondi dès le départ	Ischio-jambiers limités, assise sur le sacrum.	Rehausser le bassin sur un coussin, une ou plusieurs briques, ou bien plier légèrement les genoux.
Genoux qui tournent vers l'avant	Rotation interne des hanches pour « gagner » de l'ouverture.	Genoux et orteils vers le plafond, ouverture réduite.
Buste qui tombe d'un coup	Relâchement total, manque de force en fin d'amplitude.	Descendre en plusieurs paliers, mains au sol en soutien.
Sensation derrière le genou	Tension nerveuse (nerf sciatique) plutôt que musculaire.	Plier légèrement les genoux, relâcher la tête et les chevilles, réduire l'amplitude.

Complémentarité

Le pancake développe la capacité à **mobiliser le bassin**. L'écart facial développe la capacité à **ouvrir les hanches**. Ensemble, ils construisent une souplesse complète : c'est pourquoi on les travaille dans la même séance, le pancake préparant souvent l'écart facial.

E2 - Pancake progressif



OBJECTIF	Améliorer la flexion de hanche en écart, avec un dos long et une progression maîtrisée.
MATÉRIEL	Tapis ; coussin sous le bassin si nécessaire.
MISE EN PLACE	Assise en écart confortable, genoux et orteils orientés vers le plafond. Grandissez-vous avant de partir vers l'avant.

EXÉCUTION

1. Inclinez le buste depuis les hanches, comme si le bassin glissait vers l'avant.
2. Avancez les mains sans arrondir volontairement le dos.
3. Revenez en poussant le sol et en gardant les jambes actives.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Inspirez pour vous grandir ; expirez pendant l'inclinaison.	5 à 8 inclinaisons contrôlées ou 3 à 5 respirations · 2 séries.

ERREURS À ÉVITER	Forcer l'écart ; rentrer les genoux ; chercher le sol avec la tête ; rebondir.
VIGILANCE	Réduisez l'écart ou asseyez-vous plus haut si le bassin part en arrière.

Bien placer le bassin dans l'écart facial

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E12 — Écart facial contre le mur** : voir la fiche pratique page **56**.

Respiration et système nerveux

Comme vu au Module 2, l'amplitude disponible dépend aussi d'une **régulation protectrice** du système nerveux : lorsqu'une position est perçue comme risquée ou incertaine, le tonus augmente et limite l'amplitude.

Une respiration lente et confortable accompagne souvent une baisse du niveau d'activation, ce qui peut aider à relâcher les tensions inutiles et à accepter progressivement une nouvelle amplitude. À l'inverse, une respiration bloquée ou superficielle maintient le corps en état de tension.

À NUANCER

La respiration n'est pas un bouton qui « détend » automatiquement un muscle, et une expiration longue n'autorise jamais à pousser malgré la douleur. Elle sert à **observer et réguler** : si le souffle se bloque, on réduit l'intensité.

À RETENIR

La souplesse n'est pas uniquement une question de muscles : c'est aussi la capacité du système nerveux à accepter et à intégrer une nouvelle amplitude, grâce à des expériences claires, progressives et contrôlées.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Pendant votre pancake, à quel moment votre respiration se raccourcit-elle ? Que se passe-t-il si vous revenez de quelques centimètres ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.

E12 - Écart facial contre le mur



OBJECTIF	Ouvrir progressivement les adducteurs avec l'aide de la gravité et une sortie active.
MATÉRIEL	Mur dégagé et tapis.
MISE EN PLACE	Allongée sur le dos, bassin proche du mur, jambes verticales. Gardez le sacrum lourd et les jambes alignées.

EXÉCUTION

1. Ouvrez les jambes symétriquement, sans les pousser avec les mains.
2. Restez dans une amplitude confortable, genoux orientés dans l'axe.
3. Pour sortir, rapprochez activement les jambes puis pliez les genoux.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Respiration lente et régulière, sans chercher à gagner à chaque expiration.	45 à 90 secondes · 1 à 2 passages.

ERREURS À ÉVITER	Glisser trop près du mur ; forcer avec les mains ; laisser les pieds tourner fortement.
VIGILANCE	Sortez immédiatement en cas de fourmillement, engourdissement ou douleur nerveuse.