

# Module 1

[Introduction](#) (p.5)

[Le corps humain, belle mécanique non sans problèmes](#) (p.5)

[Le réflexe d'étirement](#) (p.9)

[Composition d'un muscle](#) (p.11)

[Élasticité musculaire](#) (p.12)

[Les fondements de l'étirement musculaire](#) (p.13)

[Un phénomène de glissement](#) (p.17)

[Conditions efficace et sécuritaires de l'étirement](#) (p.17)

[Règles d'or d'un bon étirement musculaire](#) (p.18)

[La relaxation est utile à l'étirement musculaire](#) (p.19)

[Que savez-vous des mécanismes réflexes dans l'étirement ?](#) (p.20)

[Comment s'étirer de façon efficace et sécuritaire ?](#) (p.20)

[Des positions d'étirement \(ou la routine des 10\)](#) (p.21)

[La souplesse, une question de détente et de longueur](#) (p.22)

[Importance de l'étirement musculaire](#) (p.23)

[Différences entre contraction et rétraction musculaire](#) (p.23)

[Pourquoi des étirements musculaires ?](#) (p.24)

[Les \(3\) principales causes de l'enraidissement](#) (p.25)

[Les \(3\) conséquences de l'enraidissement musculaire](#) (p.26)

[Utilité des étirements musculaires](#) (p.27)

## **L'assouplissement musculaire Module 1**

[Les chaînes musculaires](#) (p.28)

[Les contractions et les rétractions musculaires ?](#) (p.28)

[Les façons de travailler globalement: observations](#) (p.30)

[Conséquences émotionnelles de nos tensions musculaires](#) (p.31)

[Les causes psychiques de nos tensions musculaires](#) (p.32)

[Nos mécanismes de défense émotifs dans nos conflits](#) (p.33)

[La centration émotionnelle: une piste d'aide](#) (p.35)

[Le fluage musculaire: ses longueurs musculaires](#) (p.39)

[La loi du changement: l'effet mémoire](#) (p.40)

[La respiration: c'est aussi musculaire](#) (p.41)

[Façons de respirer](#) (p.42)

[Explorer et exercer musculairement la respiration](#) (p.43)

[La compensation musculaire: déformation articulaire](#) (p.44)

[La déformation articulaire](#) (p.44)

[Problèmes de dos: causes musculaires et articulaires](#) (p.45)

[Les \(5\) familles de solutions possibles: pistes à utiliser](#) (p.46)

[Solutions pratiques: exercices d'étirements réguliers](#) (p.50)

[Quelques rappels importants à propos de l'étirement musculaire](#) (p.52)

[Exemples \(9\) de séances pratiques suggérées](#) (p.55)

**Module 1**

**La gestion des raideurs  
musculaires et articulaires**

**Pourquoi ?**

**Comment ?**

**Pierre Duchesneau**

**éducateur physique**

**L'assouplissement musculaire Module 1**

**L'assouplissement musculaire**

**par**

**l'étirement musculaire**

**Une question de bien-être et de bonne santé articulaire**

**Une question de bien-être tout court quand en envisage de faire de l'activité  
physique utilitaire ou de loisir**

**Le module 1 comprend des notions  
sur le pourquoi et le comment des étirements  
musculaires**

### Introduction

#### Le corps humain, une belle mécanique non sans problèmes

Les **malaises articulaires** (ex.: maux de dos) et les **raideurs musculaires** sont des réalités qui nous accompagnent à chaque jour sans que l'on ne sache trop quoi faire pour les éviter ou les corriger. Et cela concerne autant les gens sédentaires que les gens sportifs ! Pourquoi ? Que peut-on y faire ?

Il faut constater que le corps humain est d'abord un **ensemble d'os** (le squelette) qui peut se mouvoir grâce à des **charnières** (les articulaires) et un ensemble de **ficelles** (les muscles) tout comme une marionnette bien perfectionnée...!

Nous avons peu d'influence sur les tissus durs comme les os ou encore sur les tissus plus fibreux comme les ligaments au niveau des articulations.

Cependant, ce que l'on sait beaucoup moins, c'est que nous pouvons avoir une **influence certaine** sur l'état de nos tissus mous comme les muscles: nous pouvons en changer les raideurs et l'inconfort, tout comme nos stress quotidiens le font d'ailleurs..!

En prenant conscience de cela, nous pourrions réaliser qu'il y a beaucoup de choses que l'on peut faire pour **améliorer** notre bien-être en général et en particulier, tout en contribuant à **diminuer** à coup sûr nos malaises articulaires et musculaires par de bons étirements musculaires réalisés régulièrement. Il peut y avoir alors diminution de nos raideurs et de nos raccourcissements musculaires, de même qu'une diminution de nos malaises articulaires (ex.: maux de dos) et tout simplement aussi une diminution de nos tensions du moment.

#### **Un muscle ne peut pas s'étirer de lui-même...**

C'est ce que nous allons apprendre ensemble: mais cela ne peut se faire tout seul, et l'on devra apprendre à le faire et à en prendre bien conscience.

## L'assouplissement musculaire Module 1

Les gens mal informés se font souvent une idée **erronée** ou **incomplète** de la bonne condition physique et de l'importance que devrait avoir l'étirement musculaire, et cela, autant chez les sportifs que chez les gens ordinaires.

Pour les uns, il s'agit de rester fonctionnel et efficace en assurant un bon rendement des systèmes circulatoire, respiratoire et musculaire dans l'accomplissement de tâches quotidiennes ou plus spéciales.

Pour d'autres, il s'agit en plus d'être capable de réaliser des tâches ou des gestes plus performants, soit dans les loisirs, soit dans le travail ou dans le sport de compétition.

Mais trop souvent, **l'importance** et la **nécessité** de **l'étirement musculaire** sont mal connues: l'étirement doit rester une priorité et une pratique nécessaire à tout le monde pour que les systèmes musculaires et articulaires restent efficaces et fonctionnels, moins vulnérables aux **blessures**, à **l'usure** prématurée des surfaces articulaires ou aux malaises articulaires **dégénératifs**.

Et que dire des méfaits universels du stress dans tout cela! Le stress qui enraidit un peu plus à chaque jour notre musculature et surcharge tous nos autres systèmes organiques...!

Les étirements musculaires réguliers doivent faire partie de nos pratiques courantes afin de diminuer les tensions de stress de toutes sources qui hypothèquent nos fonctions musculaires et articulaires. De plus, nous y gagnerons en aisance, en précision, en efficacité et en plaisir dans nos gestes les plus petits, qu'ils soient ordinaires ou performants...!

Vous découvrirez bientôt qu'être en forme, cela ne veut pas dire juste faire du sport ou de la compétition. Être en forme, cela veut dire aussi rester **souple** et **flexible** dans ses **muscles** et ses **articulations**, et cela, peu importe le geste ou la tâche qui vous sera demandée...!

Être beau... et bien...dans un corps efficace...!

Apprendre à diminuer son stress par la relaxation et les étirements musculaires sera une autre découverte pour plusieurs d'entre vous.

## L'assouplissement musculaire Module 1

Enfin, la **diminution** ou la **disparition** de malaises, de douleurs **articulaires** gênantes, parfois voir même invalidantes, (ex: problèmes de dos), ne sera qu'une autre raison importante de plus de s'adonner avec intérêt aux étirements musculaires, et ce, de façon régulière.

La façon de faire sera très importante. Quand vous commencer un étirement, il ne s'agit pas de le réussir à tout prix, ou encore de se sentir obligé à le faire immédiatement **au complet**: ce serait une grave erreur en plus d'être très décourageant pour un débutant.

Non seulement cela sera pénible, mais surtout **inefficace**, car les muscles chercheront toujours à se protéger d'une déchirure possible et déclencheront automatiquement une **contraction de protection**. L'étirement alors deviendra inconfortable, pénible, peut-être même impossible, puisque les fibres musculaires ne se laisseront plus allonger.

Vaut toujours mieux y aller **lentement** et très **progressivement** pour apprivoiser ces réflexes de protection instinctifs du muscle et se donner une chance de vouloir continuer.

**S'étirer est rarement confortable** lorsque l'on se rapproche de son maximum: cependant, cela est nécessaire et essentiel si l'on veut en retirer petit à petit des bénéfices de mieux-être musculaire et articulaire.

Il faut cependant **s'en donner la peine** et **le plus souvent possible** en apprenant à se connaître et à se respecter dans ses raideurs: les deux conditions sont d'y aller toujours avec prudence et intelligence, très **progressivement...et... très patiemment...!**

La façon de vivre des étirements est capitale: cela fait toute la différence entre ne plus avoir le goût de s'étirer ou de le faire d'une manière tout à fait peu efficace et sécuritaire.
--

## L'assouplissement musculaire Module 1

Nous allons emprunter au "*Stretching*"<sup>1</sup> des notions tout à fait dans les règles d'une approche douce, mais efficace dans nos exercices d'étirement. Dans notre esprit, "Stretching", concerne tout exercice d'étirement sous toutes formes.

**"L'étirement musculaire s'apprend facilement.** Mais il y a une bonne et une mauvaise façon de le pratiquer. L'étirement doit être **soutenu** mais **détendu**, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'on fait travailler. Il devient inefficace s'il est réalisé de manière sporadique ou jusqu'à ressentir de la douleur. C'est ce qui arrive encore, hélas !, à beaucoup de gens.

Un étirement régulier, correctement exécuté, rendra à tous vos mouvements une aisance naturelle. **Il faudra du temps**, bien sûr, pour dénouer les muscles contractés, mais le bien-être que vous en ressentirez au bout du compte vaut bien un peu de patience.

### L'étirement simple

Quand vous commencez un exercice, consacrez 15 à 30 secondes à **l'étirement simple**. Ne forcez pas ! Persévérer seulement jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxez-vous tout en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position afin d'obtenir un degré de tension plus confortable. L'étirement simple réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

**Compter:** le temps du stimulus d'étirement est important.

Un bon moyen, au début, de vous assurer que vous gardez la position suffisamment longtemps: compter les secondes à chaque exercice. Bientôt, vous saurez d'instinct la durée qui convient sans avoir à procéder à ce calcul susceptible de nuire à la concentration."

---

<sup>1</sup> ANDERSON, Bob, "*Le Stretching*", Solar, Paris, 1983, 192p.

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Le réflexe d'étirement

"Un réflexe nerveux protège vos muscles. Si vous étirez trop vite ou trop loin vos fibres musculaires, un **réflexe d'étirement** se produit et le muscle **se contracte** pour éviter d'être **meurtri**. Pourquoi vouloir forcer, puisqu'en exagérant l'étirement, vous tendez les muscles que vous cherchez précisément à détendre ? (Cette réaction musculaire involontaire est du même ordre que le geste qui vous fait retirer la main quand vous touchez un objet brûlant).

Vouloir aller trop vite, **forcer**, provoque un réflexe de défense mais aussi des effets en chaîne. La douleur ressentie résulte du traumatisme qu'occasionne le déchirement microscopique des fibres musculaires. Cet accident entraîne la formation de tissu cicatriciel dans les muscles qui, progressivement, perdent leur élasticité et deviennent douloureux. Une telle façon de s'étirer a peu de chances d'enthousiasmer quiconque !!!" (p.13)<sup>2</sup>

### Un travail d'intériorisation est essentiel

Vous aller apprendre plusieurs **gestes** et plusieurs **routines d'étirement** avec ou sans balles. Il est important que vous appreniez à travailler **lentement** et à bien **observer de l'intérieur** comment vous étiez avant, pendant et après chaque geste pour apprendre à percevoir même les plus petits changements d'état: c'est l'observation des différences qui vous renseignera le plus entre les états antérieurs et l'état actuel, autant dans la même séance que dans une perspective de cheminement plus étalé dans le temps.

---

<sup>2</sup> ANDERSON, Bob, "Le Stretching", Solar, Paris, 1983, 192p.

## **L'assouplissement musculaire Module 1**

### **Pendant vos séances d'étirement, vous devez:**

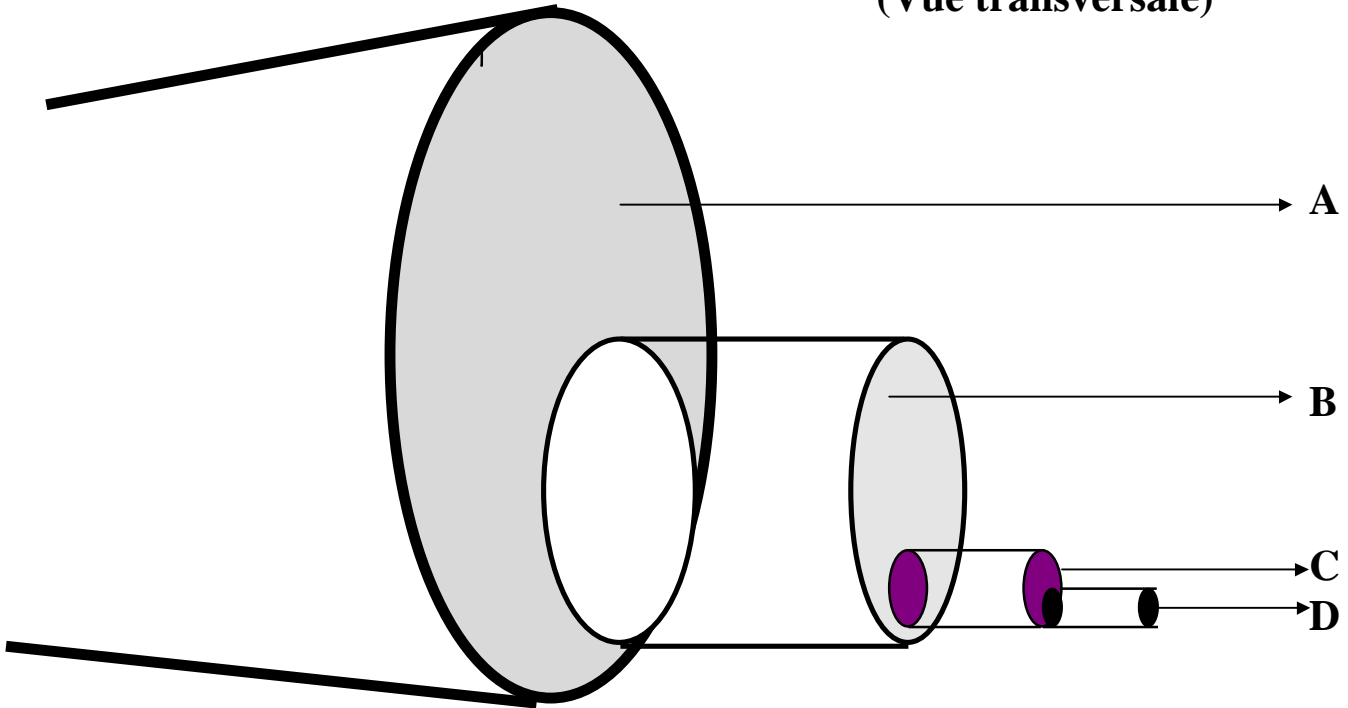
- rester très attentif à ce que vous faites,
- rester très attentif à ce que vous ressentez,  
(avant, pendant, et après chaque exercice).
- voir à conserver une bonne position de travail:  
**bon alignement** des hanches, genoux, cuisses, pieds,
- assurer un bon placement de la tête et des bras, des mains,
- voir à desserrer les mâchoires, les poings, etc.,
- voir à libérer la respiration (souplesse fréquente)
- voir à détendre toutes autres parties du corps:  
épaules, bras, mains, fesses, jambes, pieds, visage, yeux, etc...

### **Observez bien vos sensations:**

- de chaleur, de lourdeur, de picotement,
- de contacts avec le sol: sont-ils grands ou petits en superficie?
- d'inconfort: diminuent-elles ou non?

Composition d'un muscle

(Vue transversale)

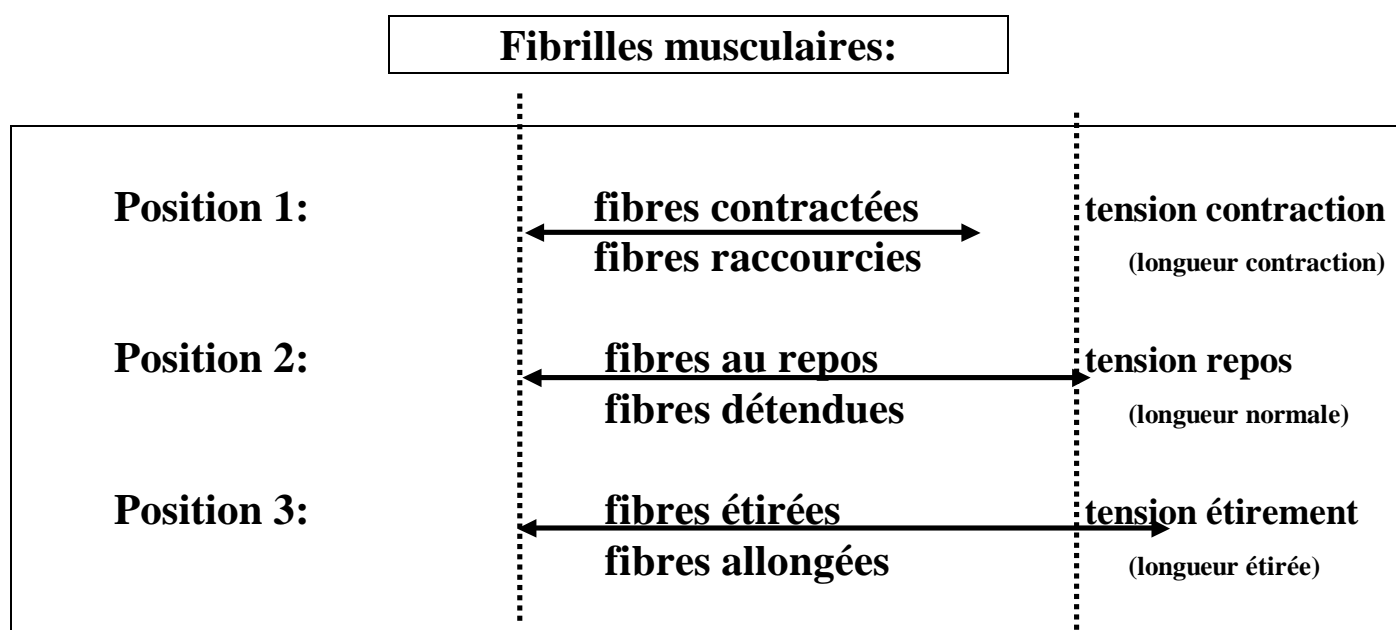


- |           |                 |   |
|-----------|-----------------|---|
| <b>A-</b> | <b>Muscle</b>   | (faisceaux + fibres + fibrilles)  |
| <b>B-</b> | <b>Faisceau</b> | (fibres + fibrilles)  |
| <b>C-</b> | <b>Fibre</b>    | (fibrilles)   |
| <b>D-</b> | <b>Fibrille</b> | (parties mobiles): contraction    extension<br>(glissement): raccourcir    allonger |

### Élasticité musculaire

La propriété du **glissement** des fibrilles musculaires les unes sur les autres est l'unique mouvement possible des muscles. Cette **qualité** se perd si elle n'est pas entretenue par des étirements fréquents et bien faits. Se rappeler qu'un muscle ne peut pas s'étirer ou s'allonger de lui-même. Il peut se contracter (se raccourcir) mais ne peut pas s'allonger de lui-même.

C'est aussi ce qu'on appelle la **souplesse** musculaire dans tous nos gestes quotidiens ou sportifs, une mobilité des fibrilles musculaire qui se perd si elle n'est pas entretenue



**Position 1** Un muscle **contracté** est **tendu** et **raccourci**:

(c'est la tension de contraction peu importe son origine)

**Position 2** Un muscle au repos est **détendu** habituellement:

(c'est le relâchement peu importe le moyen utilisé)

**Position 3** Un muscle **étiré** est **tendu** et **allongé**:

(c'est la tension d'allongement pourvu qu'elle n'éveille pas le réflexe de protection du muscle)

### Les fondements de l'étirement musculaire

Pierre Duchesneau

#### Références de base pour approfondir vos connaissances

- 1- Souchard, Ph. E., *Méthode Mézières, bases scientifiques, principes mécaniques, technique*, Maloine s.a.éditeur, Paris 1979, 115p.
- 2- Souchard, Ph. E., *De la perfection musculaire à la performance sportive*, éditions DésIris, France 1994, 127p.
- 3- Souchard, Ph. E., *Le stretching global*, éditions DésIris, France 1996, 95p.

- 1- Une **tension musculaire** qui peut être temporaire ou permanente est essentiellement un raccourcissement des fibres musculaires par glissement les unes sur les autres et une possibilité de pontage (actine-myosine) entre elles.
- 2- La **raideur musculaire** est une perte de la possibilité du glissement temporaire ou permanent des fibres sur elles-mêmes que l'on nomme aussi perte de la propriété de l'élasticité musculaire.
- 3- Un **excès de tension** dans les muscles influencera toujours tôt ou tard et négativement le confort et le travail au niveau des articulations concernées.
- 4- Tout muscle comprend une **partie mobile** (tissu élastique des fibrilles) et une partie très **peu mobile** (tissu fibreux des tendons ou tissu conjonctif des enveloppes).
- 5- Comme la raideur musculaire est une perte d'élasticité du tissu mobile dans le muscle, elle peut cependant **être retrouvée** par de bons exercices d'étirement.
- 6- "L'homme a deux types de muscles: les **statiques**, très toniques et fortement fibreux qui permettent la stabilité posturale et les **dynamiques**, très peu toniques et pratiquement pas fibreux qui réalisent les mouvements de grandes amplitudes".  
3, p.9

## L'assouplissement musculaire Module 1

- 7- Les muscles dynamiques **font** essentiellement le mouvement alors que les muscles statiques **résistent** littéralement au mouvement. **1**, p.84, **2**, p.12-13
- 8- "Les muscles statiques représentent les **deux tiers** de notre musculature". **2**, p.12, **3**, p.9
- 9- "Les muscles de la statique (2/3) ont des fibres musculaires plus courtes et possèdent plus de tissu conjonctif que les muscles de la dynamique". **1**, p.84
- 10- "Les muscles sont implantés sous une certaine tension". **1**, p.84
- 11- "Les muscles **postérieurs** (surtout statiques) qui sont nombreux et puissants forment une chaîne poly-articulaire uni-tendue des orteils à l'occiput". **1**, p.58
- 12- "L'allongement de cette chaîne en un point quelconque entraîne le **raccourcissement** de l'ensemble". **1**, p.58
- 13- Dans tout **étirement musculaire**, les forces passives (tissu conjonctif) s'ajoutent aux forces actives (résistance des fibrilles à tout allongement par réaction ou par perte d'élasticité), ce qui le rend plus difficile et trop souvent **inconfortable**. **1**, p.84
- 14- "Les muscles de la statique qui ont un **rôle de maintien** auront tendance à se raccourcir". **1**, p.84
- 15- "Les structures fibreuses **s'épaississent** et la force passive **augmente** quand le muscle se rétracte. Le tissu fibreux tend à remplacer le tissu noble". **1**, p.84
- 16- Une **rétraction musculaire** est un raccourcissement (tension) devenu petit à petit permanent. Il s'ensuit alors une raideur et une perte d'élasticité **permanente** dans le muscle ou le groupe musculaire concerné.

## L'assouplissement musculaire Module 1

- 17- "L'allongement d'un muscle est directement proportionnel au **temps** de traction".  
**1**, p.84
- 18- Les **postures d'étirement** maintenues longtemps sont nettement préférables à toute autre forme d'exercice pour maintenir ou reconstruire l'élasticité musculaire. **1**, p.84
- 19- Le **fluage** est une **déformation** du tissu musculaire en longueur lors d'un étirement et qui peut être conservée par la suite. **1**, p.84, **2**, p46, p,126
- 20- "Les muscles raides fluent **en premier** et de façon plus **importante** que les muscles souples". **1**, p.84
- 21- Le **réflexe antalgique** est une façon pour le corps **d'éviter** d'avoir le moins mal possible quand quelque chose ne va pas, ce qui s'appelle aussi la compensation.
- 22- Les muscles **compensent** toujours le travail mal fait ou qui ne peut être fait correctement par un autre muscle ou un autre groupe musculaire. **2**, p.31-35
- 23- "Les réflexes antalgiques sont possibles par le fait que le **cerveau** ne se préoccupe pas de la manière dont sont assurées les grandes fonctions, pourvu qu'elles le soient".**1**, p.112
- 24- "Le cerveau s'occupe de mouvements et non de muscles. Peu lui importe la façon dont l'ordre est exécuté pourvu qu'il le soit". **1**, p.99
- 25- Les muscles par compensation répondent toujours à la **règle du moindre dérangement**, ce qui fait que le corps peut se **tordre** de mille et une façon pourvu que la fonction soit assurée et que la douleur soit la plus petite possible.  
**1**, p.112
- 26- "Les réflexes antalgiques ont pour **conséquence**:
- les **dysmorphismes** et **disfonctionnements** de tous ordres,
  - l'apparition de **douleurs** à distance de la cause,
  - le développement de **lésions** invalidantes sans aucune commune mesure avec l'agression primitive" (ou l'origine réelle de la cause du problème).  
**1**, p.112

## L'assouplissement musculaire Module 1

### **Applications pratiques**

En conclusion, les **malaises** musculaires et articulaires ont très souvent une **cause** parfois très éloignée de l'endroit où ils se trouvent.

Seuls des **étirements** musculaires **globaux** bien compris et bien faits peuvent aider à diminuer ou faire disparaître les problèmes d'inconfort ou de malaise articulaire.

Et ce sont les étirements par **postures** faits souvent et maintenus longtemps qui ont le plus de chance de réussite.

### Capsule de connaissance 1

#### Le glissement des fibrilles: flexibilité musculaire

- positions des fibres: voir les pages 9 et 10
- position 1 contraction, raccourcissement, (petite longueur)
- position 2 repos, détente, (longueur repos)
- position 3 étirement, allongement. (grande longueur)

#### La notion de tension dans les muscles:

- la tension de **contraction** (raccourcissement) lors d'un effort ou d'un stress,
- la tension **d'étirement** (allongement) lors d'un exercice d'étirement.

#### Le réflexe d'étirement: ( ou contraction de protection):

- une façon instinctive pour les muscles de se protéger.

#### Les (5) conditions d'un étirement efficace et sécuritaire:

(3) essentiels + (2) complémentaires ou aidantes

(3) **essentiels**, nécessaires:

- s'étirer lentement: **pas trop vite...!**  
pour ne pas provoquer le réflexe de protection ou une blessure:  
(déchirure fibre, tissu, tendon ou ligament),
- avec une petite tension: **pas trop loin...!**  
pour ne pas provoquer le réflexe de protection ou une blessure:  
(déchirure fibre, tissu, tendon ou ligament),

## L'assouplissement musculaire Module 1

- minimum **20 secondes** et plus: **assez longtemps...**!

pour permettre d'apprivoiser le réflexe de protection et une possibilité soutenue de glissement.

(2) **complémentaires**, aidantes:

- utiliser des **contractions statiques**:

pour apprivoiser le réflexe de protection et détendre le muscle,

- **répéter (3) fois** un même exercice:

pour éliminer l'effet de surprise et utiliser l'effet chaleur.

**Les (4) règles d'or:**

efficacité et sécurité

- 1- Pas trop **vite**,
- 2- Pas trop **loin**,
- 3- Le plus **longtemps** possible,
- 4- Le plus **souvent** possible.

### Lectures suggérées 1

#### Comment la relaxation est utile à l'étirement musculaire ?

La relaxation aide aux étirements musculaires et ceux-ci en retour favorisent la diminution du tonus musculaire et du stress émotionnel.

---

##### **La relaxation diminue les tensions musculaires:**

- en réduisant le tonus d'action,
- en favorisant l'allongement des fibres,
- en permettant une meilleure circulation,
- en favorisant une meilleure perception sensorielle du corps et de ses régions.

---

##### **L'étirement musculaire favorise le relâchement des muscles:**

- en jouant sur le tonus musculaire,
- en enlevant les tensions excédentaires,
- en augmentant la circulation sanguine,
- en augmentant l'amplitude des gestes,
- en procurant une sensation de bien-être et de libération, de longueur et de souplesse,
- en aidant à faire disparaître raideur, rigidité, malaise musculaire et articulaire,
- en agissant sur les contractures.

**Relaxer, c'est diminuer le tonus musculaire d'action** vers un tonus musculaire de repos. C'est un état de lâcher-prise physique et émotionnel où l'on tente de faire disparaître des états de tension musculaire (contractions).

**Intérioriser ou méditer, c'est prendre pleinement conscience de l'instant présent**, des informations sensorielles ou émotionnelles agréables ou non qui donnent une couleur cet instant présent...

**Intérioriser ou méditer, c'est une attitude, un état d'être** beaucoup plus qu'un geste ou un acte...

**L'un et l'autre ne sont pas opposés:** ils peuvent être faits en même temps... ou séparément...

### Que savez-vous des mécanismes réflexes d'étirement ?

Le **réflexe d'étirement** (ou parfois nommé spasme musculaire de protection) est un réflexe instinctif de **protection** du muscle contre les déchirures.

C'est une **contraction** musculaire involontaire pour protéger le muscle de la blessure.

Ce réflexe sera **toujours présent** lors des exercices d'étirement, et combiné avec les structures passives du muscle (non élastiques), les rétractions, les tensions et le stress, il contribuera à rendre tout étirement inconfortable, difficile, pénible ou parfois même impossible.

La fibre musculaire elle-même se protège dès le départ par un réflexe nerveux d'inhibition qui s'accroîtra à mesure que la fibre se rapprochera de son point de rupture: **auto-inhibition**.

Les structures passives du muscle (enveloppes des faisceaux, tissus conjonctifs du muscle, tendons, etc...) eux-mêmes résisteront à l'allongement du muscle: **résistance passive** à l'étirement.

Enfin, les antagonistes eux-mêmes des muscles en étirement recevront un message nerveux d'inhibition pour contrôler l'étirement lui-même: **inhibition réciproque**.

### Comment s'étirer de façon efficace et sécuritaire ?

Rappel:

(5 conditions importantes)

(3 nécessaires, essentielles)

1- s'étirer toujours avec **lenteur** et calme afin d'éviter de **se blesser**, ou de provoquer des spasmes musculaires de protection anciens ou actuels, ce qui augmente l'inconfort et l'inefficacité, (pas trop vite !)

2- s'étirer à **son maximum à soi** du moment, sans jamais dépasser un seuil d'inconfort qui serait une douleur: il importe beaucoup d'aller assez loin dans l'étirement, mais pas trop pour ne pas provoquer le **réflexe d'étirement** (ou spasme musculaire de protection), ce qui rendrait l'étirement inefficace et inutile, (pas trop loin !)

En fait, une **faible tension** d'étirement (petite) soutenue le plus longtemps possible et souvent serait l'idéal pour progresser.

## L'assouplissement musculaire Module 1

3- s'étirer pendant **au moins 20 à 30 secondes** de façon détendue et continue sans jamais bloquer la respiration: bien rester détendu et concentré, (permettre le pontage et dépontage de l'actine-myosine),  
(le plus longtemps possible !)

(2 aidantes, complémentaires)

4- utiliser régulièrement des **contractions statiques** volontaires dans les muscles ou dans les chaînes de muscles que l'on est en train d'étirer pour diminuer les résistances cachées et augmenter ainsi la stimulation physiologique du processus d'étirement,

5- **répéter un même exercice** d'étirement (**3 fois**) avec une petite pause (20 sec) pour mieux apprivoiser les spasmes musculaires de protection, échauffer le ou les muscles et mieux sentir les résistances dans chaque étirement.

Se souvenir que s'étirer **ne sera jamais ni très agréable ni très confortable** sur le moment. Cependant, cela restera toujours une nécessité pour diminuer ou éliminer nos raideurs..!

### Des positions d'étirement <sup>3</sup> (ou la routine des 10)

"Ces positions, repères de la méthode de Gerda Alexander, servent à vérifier si les muscles ont **l'élasticité** et **la longueur** normales, du plus minuscule au plus important, ou s'ils n'ont pas été raccourcis par des tensions néfastes: déformation professionnelle, crispation nerveuse, excès d'exercices sportifs, etc."

#### **Vérifier son état physique.**

Si les muscles ont leur longueur normale, les positions de contrôle peuvent être prises sans difficulté tant par des enfants que par des adultes car alors l'articulation est réellement souple. Ainsi la série des exercices de contrôle, (une dizaine environ), permet à chacun de vérifier son état physique durant toute la vie.

Un muscle tendu est raccourci. Un muscle détendu est allongé. A travers les positions de contrôle, **chacun est donc juge de savoir s'il se sent à l'aise ou non** ». (p.147)

---

<sup>3</sup> HOUAREAU, Marie-Josée, "Toutes les gymnastiques douces", Encyclopédie du Mieux-être, Paris, 1978, 224p.

## L'assouplissement musculaire Module 1

En quelques minutes, en effectuant ces positions de contrôle, on peut **prendre conscience** des points de raideur musculaire dans son corps et de solutions à y apporter en répétant souvent ces mêmes positions d'étirement, surtout les plus difficiles.

**La routine des 10**, que j'ai baptisée ainsi, est un bon exemple de travail d'étirement global, puis peu à peu localisé: elle est un ensemble de 10 mouvements (positions) qui nous permettent de constater rapidement où sont nos raideurs musculaires, quels groupe ou et quelles régions sont affectées. Cette routine test permet ensuite de travailler ces mêmes groupes musculaires.

### La souplesse, une question de détente et de longueur<sup>4</sup>

« Les positions servent en quelque sorte de **test**. Si les muscles ont leur élasticité normale, ces positions devraient se faire **avec aisance et sans difficulté**. L'âge, contrairement à ce que l'on prétend, n'est pas un handicap. Tout dépend du degré de tension. » (p.152)

Les positions de contrôle nous permettent de **vérifier** si nos muscles ont l'élasticité et la longueur normales, ce qui permet de l'aisance et de l'amplitude dans nos mouvements, du confort et du bien-être dans nos gestes quotidiens ou sportifs, ainsi que dans les gestes ou mouvements où la performance est un critère important.

Si les muscles ont leur longueur normale, ces positions de contrôle peuvent être prises automatiquement sans difficulté par des enfants et des adultes de tout âge, comme s'ils prenaient des positions de repos. Au contraire, si les muscles sont raccourcis à cause d'une tension, quelle qu'en soit l'origine, ces positions de contrôle provoquent des sensations d'inconfort ou de malaise: parfois même, elles sont carrément impraticables.

C'est pourquoi les positions de contrôle permettent à une personne de prendre seule en quelques minutes conscience des points de tension de son corps.

---

<sup>4</sup> HOUAREAU, Marie-Josée, "Toutes les gymnastiques douces", Encyclopédie du Mieux-être, Paris, 1978, 224p.

## Capsule de connaissance 2

### L'importance des étirements musculaires:

**(3) raisons importantes:**

- conserver ou retrouver des **glissements musculaires** normaux:  
.. souplesse, flexibilité et aisance
- conserver ou retrouver des **espaces articulaires**  
et un bon **alignement** des surfaces articulaires:  
.. bien-être et aisance articulaire
- diminuer le **tonus musculaire** et le stress:  
.. mieux-être généralisé physique et émotionnel

### Les contractions et les rétractions musculaires:

**(2 sortes de raideurs)** lors de contraction musculaire

Le corps est le site de **(2) types** de tension (ou de raideur):

- un premier type qui est **temporaire**, qui surgit et repart rapidement,
- un deuxième type qui s'installe et qui devient petit à petit **permanent** parce que la tension est présente trop souvent ou trop longtemps dans le corps.

On nomme **contractions** le raccourcissement **temporaire** des fibres:

- le muscle peut reprendre sa longueur initiale au repos et **conserve** son élasticité.

On nomme **rétractions** le raccourcissement devenu **permanent** des fibres:

- le muscle ne peut plus reprendre sa longueur au repos et **perd** son élasticité.  
On peut parler alors d'enraidissement musculaire.

Les contractions ou les tensions musculaires **peuvent être diminuées** par la relaxation. Mais les rétractions musculaires **ne peuvent pas être diminuées** ou enlevées par la seule relaxation. Il faudra en plus des **étirements musculaires** bien faits sur une base régulière.

(raideurs de <b>type I</b> (temporaires):	contractions, tensions <b>passagères</b> ,
(raideurs de <b>type II</b> (permanentes):	rétractions, tensions <b>installées</b> .

### Lectures suggérées 2

#### Pourquoi des étirements musculaires ?

**Une mémoire du corps qui n'oublie rien:** les muscles...

Tout ce que peut faire un muscle normalement, c'est de:

- se **contracter** (se raccourcir): c'est la **tension**: (position raccourcie),
- se **relâcher** (reprendre sa longueur): c'est le **repos**: (position milieu),
- se laisser **étirer** (seulement à l'état relâché): (position allongée).

Mais pour l'être humain en situation de stress ou de survie émotionnelle, "**la tension**" dont il est question ici est belle et bien aussi une tension physique. La tension de stress ressentie émotivement augmente et maintient le taux d'adrénaline (hormone d'alerte et de défense) dans les muscles et dans tout l'organisme. Pour nous, cela voudra dire être sur la défensive psychologiquement et physiquement, comme en état d'alerte ou de défense: cela peut être fréquent ou durer sur de longues périodes de temps..!

Ce sont **nos émotions** qui donnent de la vie et de la motivation à tous nos comportements humains. C'est une caractéristique de l'être humain. L'énergie intérieure qui est mise en cause (négative ou positive) en dépassant un certain seuil d'intensité, active les systèmes neuro-moteurs de notre corps. Cela se traduit par **d'inévitables contractions** des tissus musculaires, qu'elles soient grandes ou petites, durables ou non.

Notre type de vie émotive influence toujours notre musculature volontaire (muscles striés) et notre musculature végétative (muscles lisses), et cela depuis notre naissance.

Et notre corps dans ses muscles n'a rien oublié de tout cela, y compris bien sûr la petite histoire des traumatismes physiques de toutes sortes, grands ou petits: blessure(s), chirurgie(s), épreuve(s) dans la vie amoureuse, familiale, professionnelle, etc..!

Nos muscles sont donc beaucoup influencés par nos différents états émotionnels de toutes sortes...et le souvenir de nos aventures douloureuses...!

On retrouve donc fondamentalement (3) causes à nos raideurs dites aussi raccourcissements musculaires et (3) conséquences négatives qui en découlent. Nous en parlerons dans les lignes qui suivent.

### Les (3) principales causes de l'enraidissement musculaire:

**enraidissement** = perte de glissement, d'élasticité du muscle

- 1- Des situations de **stress émotif** négatif où nous devons être sur la défensive souvent ou pendant de longues périodes de temps (émotivité),
- 2- **l'utilisation répétée** d'activités physiques de loisirs ou de travail **sans étirements** adéquats (utilisation très fréquente des muscles: (quotidien, sport, musculation),
- 3- des **traumatismes** actuels ou anciens qui sont toujours le site de **spasmes** musculaires importants et de cicatrices dans les tissus qui nuisent au glissement: blessure(s), accidents et intervention(s) chirurgicale(s).

**N.B.** **L'accumulation et la répétition** de ces causes contribuent à la longue à la mise en place de nos enraidissements musculaires.

Les enraidissements musculaires se rencontrent donc à la longue lors de **l'utilisation fréquente** des muscles: Les contractions surviennent et repartent facilement selon nos besoins de déplacement et de mouvement dans nos loisirs, dans notre travail ou notre quotidien. Une sur-utilisation répétée de certains muscles ou groupes musculaires sans étirement régulier et adéquat entraînera une augmentation de la tonicité des muscles concernés mais aussi de leurs raideurs (enraidissement).

Les raideurs musculaires s'accumulent aussi lors de situations de **stress émotionnel important** (tensions intérieures) qui nous mettent mal à l'aise ou sur la défensive. Cela engendre à la longue des états de **tension musculaire** qui se répètent souvent dans notre quotidien: tensions émotionnelles de toutes sortes,

Enfin, nous ne pouvons échapper à la mémoire musculaire des **traumatismes physiques** (blessures ou interventions chirurgicales) anciens ou récents qui sont inscrits comme des expériences désagréables à ne pas répéter.

## L'assouplissement musculaire Module 1

Ceux-ci conservent souvent en état d'alerte (protection oblige !) les sites concernés sous forme de spasmes musculaires (ou réflexes de protection) même si le danger ou la douleur sont partis: crampe, raideur, contraction involontaire, malaise, etc... Il subsiste aussi très souvent des cicatrices dans les tissus musculaires qui nuisent à son bon fonctionnement.

Ces trois facteurs **combinés avec le temps** nous permettent de comprendre plus maintenant pourquoi nos muscles et nos chaînes musculaires ont tendance inévitablement à se raccourcir, non seulement chez les gens sportifs ou physiquement actifs mais aussi chez les gens trop stressés ou qui ont une vie émotionnelle riche en rebondissement de toute sorte.

### Les (3) conséquences indésirables de l'enraidissement musculaire:

(effets négatifs).

- 1- Une **perte de l'élasticité** des muscles ou groupes musculaires qui diminue l'aisance et le plaisir dans les mouvements et les déplacements de toute sorte: flexibilité, souplesse, bouger facilement et agréablement.
- 2- Une **perte des espaces articulaires** entraînant à la longue de l'usure prématurée aux articulations, des malaises, des douleurs de plus en plus fréquentes et aiguës avec l'usage répétitif ou abusif: ou encore simplement avec l'âge (arthrose):  
exemple: problèmes de dos.
- 3- Une perte d'**efficacité circulatoire** locale dans les muscles et les régions du corps qui sont le siège de tensions musculaires parasites:  
bien-être, chaleur, confort, vitalité.

### Utilité des étirements musculaires

On en déduira facilement que l'étirement musculaire devrait avoir une place importante dans nos bonnes habitudes de vie:

#### **1- Conserver ses déplacements (glissements musculaires):** (élasticité=glissement)

une nécessité afin de pouvoir **conserver ses longueurs musculaires**: dans ses muscles et dans ses chaînes musculaires, ce qui limite à la longue notre bien-être et notre aisance dans nos mouvements et dans nos déplacements quotidiens.

Cela permettra aussi de conserver de bonnes amplitudes nécessaires dans nos gestes habituels,

#### **2- Conserver ses espaces:**

un besoin afin de pouvoir **conserver ses espaces articulaires** indispensables qui auront tendance à diminuer avec chaque enraidissement musculaire. Cela aurait comme conséquence d'augmenter ainsi les malaises et les problèmes articulaires de toute sorte: blessures, stress supplémentaire aux ligaments ou aux membranes, usure prématurée des surfaces articulaires, etc..

Cela permettra aussi de conserver de bonnes conditions dans les fonctions articulaires nécessaires à nos gestes habituels,

#### **3- Éliminer ou diminuer ses tensions:**

un bon moyen pour **éliminer des tensions physiques et émotionnelles** de toute sorte inhérentes aux situations d'adaptation ou de confrontation que nous vivons à chaque jour et qui s'accumulent. On peut ainsi améliorer ainsi son bien-être par une meilleure circulation sanguine et nerveuse.

### Les chaînes musculaires

Les muscles ne travaillent jamais de façon isolée mais toujours les uns en relation avec les autres sous formes de **chaînes musculaires**. Ils forment alors des chaînes **d'action** ou **de tension** qui s'inter-influencent constamment entre elles et qui façonnent peu à peu notre manière d'être bien et de rester efficace dans ce que nous faisons, ou bien notre mal être et notre peu d'aisance. Ils sont aussi le miroir assez fidèle de nos tensions émotives intérieures.

Les chaînes musculaires se comportent aussi comme des muscles.

C'est pourquoi, il deviendra nécessaire d'étirer souvent ces chaînes afin **d'empêcher** la perte **d'élasticité** de leurs muscles, ce qui limitent ainsi à la longue notre bien-être et notre aisance dans nos mouvements et nos déplacements quotidiens.

De plus, l'étirement fréquent permettra de pouvoir **conserver** ou **retrouver** des espaces articulaires suffisants qui ont tendance à diminuer avec chaque enraidissement musculaire. Cela devrait diminuer les malaises et les problèmes articulaires de toute sorte et permettra de conserver ou retrouver une bonne amplitude nécessaire dans nos gestes habituels.

Enfin, l'étirement sera toujours un bon moyen pratique et efficace pour **éliminer** des tensions physiques et émotives de toute sorte inhérentes à notre quotidien pas toujours facile.

### Les contractions et les rétractions musculaires ?

(les enraidissements temporaires et permanents)

Un muscle ou un groupe musculaire **trop souvent** et **trop longtemps** tendu par le stress, aura tendance inévitablement à **se raccourcir** et à **rester raccourci**. C'est l'origine des états musculaires que l'on appellera **des rétractions** ou des **contractures** musculaires: c'est un état plus ou moins **permanents** des fibres musculaires dans lequel on peut observer une **tension installée** qui résulte en une **perte** de la propriété contractile (perte d'élasticité ou de souplesse): la raideur s'installe petit à petit et au jour le jour dans notre musculature: raideur de type II.

## L'assouplissement musculaire Module 1

On observera alors une perte de l'élasticité tissulaire et de la souplesse corporelle, et cela plus particulièrement dans certaines régions: cou, épaules, cage thoracique, diaphragme, dos... Une tension s'y est installée peu à peu et reste.

La raideur musculaire dite aussi **perte d'élasticité** et **enraidissement musculaire** est donc en définitive un "**raccourcissement permanent**" des muscles caractérisé par l'impossibilité des fibres musculaires de conserver ou de reprendre leur longueur initiale à l'état de repos. Cela survient après avoir fait souvent des efforts physiques ou après avoir vécu souvent ou longtemps dans des situations de stress émotionnel sans détente ni étirements suffisants. Quant aux blessures anciennes ou récentes, elles sont toujours le site de **tensions de protection** et de perte d'élasticité due aux **cicatrices** plus ou moins importantes dans les tissus.

Comme on l'a déjà mentionné, c'est à la longue qu'un muscle (ou un groupe musculaire ou une chaîne musculaire) trop souvent ou trop longtemps contracté, a tendance à accumuler des tensions, à **se raccourcir** et à rester raccourci d'une façon de plus en plus permanente. On parle alors de rétraction ou contracture musculaire qui s'installe petit à petit avec le temps et l'usage, que l'on nomme raideur de type II.

Une rétraction musculaire (ou contracture) est donc une perte d'élasticité et un enraidissement du muscle ou d'un groupe musculaire qui sont devenus **peu à peu permanents** avec des effets indésirables déjà mentionnés.

L'étirement musculaire correctement fait et de façon répétitive est la seule **solution possible** pour redonner aux muscles leur longueur et leur élasticité perdues avec le temps et l'usage dans le cas de **raideurs de type II**.

Ce qu'il faut savoir, c'est que les nombreux exercices de relaxation à eux seuls **ne peuvent rien** contre les rétractions déjà installées (raideurs de type II). Il faut alors avoir recours obligatoirement à des exercices **d'étirement** faits correctement et sur une base régulière.

### Les façons de travailler globalement: conséquences observables

**Le corps est un tout:** un travail sur une partie influence le tout... et est peu valable s'il ne se réfère pas constamment au tout: nous travaillerons d'abord globalement et ensuite plus localement.

**L'attention** volontaire et constante est indispensable au développement de la connaissance intérieure de soi ou conscience: être très attentif à tout ce que l'on fait.

**La prise de conscience** de la sensation dans chaque geste ou mouvement est indispensable: bien intérioriser et intégrer ce que l'on observe et ressent.

**La décontraction musculaire** s'obtient par une bonne technique de relaxation et est indispensable à un bon étirement musculaire afin de diminuer l'effet toujours présent du réflexe instinctif de protection du ou des muscle(s).

Quand le corps libérera petit à petit ses tensions musculaires et émotionnelles, il faudra s'attendre à:

- retrouver des fonctions vitales nouvelles,
- retrouver des sensations vitales nouvelles,
- retrouver de l'amplitude de ses mouvements,
- libérer la région des lombes, du dos, du cou, des épaules, etc., de tensions musculaires souvent embarrassantes ou carrément douloureuses, voir même invalidantes,
- parallèlement et, la plupart du temps en même temps, libération psychique d'émotions qui entravaient souvent la croissance et le développement personnel sur d'autres plans.

### Capsule de connaissance 3

#### **Le corps émotionnel:**

---

- 1.1- le monde des **états d'âme**: (émotions et sentiments)
- 1.2- **état de malaise**, d'alerte: (cela nous dérange)
- 1.3- **la peur**: (insécurité, inquiétude, sentiment de menace)
- 1.4- **les mécanismes de défense**: (se protéger, rester fonctionnel malgré tout: sauver les meubles, sauver la face)

#### **Conséquences (2) de nos tensions émotionnelles:**

---

- 2.1- **enraidissement** musculaire du cou, du dos, des épaules, du visage, de la cage thoracique et du diaphragme
- 2.2- **dérèglement** des grandes fonctions organiques du corps  
digestion, assimilation, élimination, circulation,  
respiration, hormone, système nerveux central, etc...

(dérèglement bien sûr fonction de l'intensité, de la durée et de la fréquence des stress émotionnels vécus)

- exemples:

- . physique: (muscles, organes, fonctions):  
malaises, difficultés, maladies
- . psychologique: (mal dans sa peau, image négative)  
image négative de soi, déprime
- . mental: (perte d'efficacité, de concentration)  
motivation, intérêt, performance

### Lectures suggérées 3

#### Les causes psychiques de nos tensions musculaires

Nos stress quotidiens d'adaptation, la façon dont on a pu s'en tirer, et les sentiments ou émotions **d'insécurité** qui les accompagnent et en découlent, sont toujours des causes importantes de tension émotionnelle intérieure et de mal être, peu importe les formes que prennent ces inquiétudes ou ces peurs: insécurité, anxiété, angoisse, malaise personnel ou social, peur, etc...

**La peur:** une émotion d'insécurité  
qu'elle soit consciente ou non, ce sentiment de se sentir quelque part menacé dans sa sécurité ou son intégrité personnelle !!!

**La peur** peut prendre plusieurs visages et plusieurs formes:

- non confiance en soi,
- honte ou culpabilité,
- soucis exagérés de l'opinion des autres,
- non acceptation de soi,
- dévalorisation de soi ou image négative de soi,
- recherche exagérée de la perfection ou de l'excellence,
- anxiété de toutes sortes,
- insécurités de toutes sortes,
- etc...

**Nos peurs, nous nous les créons nous-mêmes:**

Pas consciemment bien sûr, et nous les entretenons souvent sans trop nous en rendre compte.

**Et nous sommes les seuls capables de nous en débarrasser!!!**

1.1- **Nous sommes et nous serons toujours responsables** de ce que l'on est aujourd'hui autant pour le mieux que pour le pire..!

1.2- Il faut arrêter de croire que ce sont toujours **les autres** ou **notre passé** qui est responsable de ce que l'on est..!

### Nos mécanismes de défense émotifs dans nos conflits intérieurs:

1- D'abord un **malaise imprécis**, puis petit à petit qui se précise et grandit, qui se met à prendre de la place et à déranger de plus en plus.

2- Ensuite une **insécurité** qui grandit, une peur, **un sentiment de menace** quelque part qui vient troubler la paix intérieure et la confiance en soi:  
ex.: insécurité, inquiétudes, angoisse, etc...:

Toute tension ou stress intérieur, tout ce qui ne nous laisse pas indifférent, tout ce qui nous dérange est déjà une forme d'inquiétude ou de peur, petite ou grande...

3- Inévitablement s'en suit une recherche de moyens pour se protéger:  
ce sont nos **mécanismes de défense** pour rester fonctionnel et vivre avec, réussir à s'adapter ou non, ou plus impérieusement sauver sa peau dans telle ou telle situation.

<b>L'état d'alerte:</b> (chercher à se protéger)
--

Vivre sur la défensive...ou sur la négative, (se forger des raisons ou des excuses, des cuirasses, des façades, des images, etc..), devrait être un **état passager** pour survivre ou rester fonctionnel émotivement parlant.

L'être en **état d'alerte** se place aussi musculairement en état de défense, ce qui engendre un état de tension musculaire qui est immédiat et nécessaire, **une solution temporaire** à un conflit intérieur menaçant: **il faudra agir... ou subir...!**

Qu'est-ce que l'on peut y faire?

1- Prendre conscience de..., arrêter de fuir ou de refouler...

2- Développer des **mécanismes d'intériorisation** pour en arriver à mieux comprendre ce qui nous arrive, enrichir son champ de perception intérieure et augmenter ses connaissances de soi...

## **L'assouplissement musculaire Module 1**

3- Ne pas avoir peur justement **d'interroger son inconscient**, cette banque de données unique à chacun pour en apprendre sur soi:  
se connaître, c'est s'accepter et accepter de se développer...

- ex: ne pas avoir peur d'apprivoiser et de s'approprier ses sentiments ou ses émotions intérieures, son inconscient même, avec tout ce qui nous est encore inconnu, ce qui est tout le contraire du refoulement ou de la négation (faire comme si cela n'existait pas)!

4- Chercher à développer **toujours une attitude positive**:

- éviter tout jugement moral (cela est bien ou mal),
- éviter tout jugement de valeurs et les comparaisons (cela est mieux ou pire),
- garder une confiance inébranlable en soi,
- conserver une image positive de soi, de ses propres ressources.

### La centration émotionnelle: une piste d'aide

(une technique d'intériorisation de nos états émotionnels)

La **centration** est une technique précise d'**intériorisation émotionnelle** très simple et très efficace si vous vous donnez la peine de la pratiquer souvent.

En voici **une adaptation simplifiée** mais efficace pour développer ta capacité d'intériorisation sur le plan émotionnel. Elle ne règle pas magiquement les difficultés émotives ou les conflits intérieurs, mais elle aide beaucoup à mieux percevoir ce qui nous arrive et à mieux se percevoir positivement à travers des émotions ou des sentiments négatifs.

- 1- D'abord faire **l'inventaire** de tout ce qui est émotivement **agréable** à vivre pour vous présentement.
- 2- Faire ensuite **l'inventaire** de tout ce qui est émotivement **désagréable** (difficile) à vivre pour vous présentement.
- 3- Parmi les choses désagréables que vous devez vivre présentement, vous vous centrer sur **une seule chose à la fois**.
  - cela peut être une **personne**, une **situation** ou encore un **événement** présentement difficile à vivre pour vous.
  - laissez flotter dans votre intérieur **sans chercher à y répondre avec votre mental** les questions suivantes pour interroger votre inconscient:
    - .. Qu'est-ce qui vous dérange le plus là-dedans?
    - .. Qu'est-ce qui est le plus menaçant pour vous?
    - .. De quoi avez-vous peur là-dedans?
    - .. Quels sont vos mécanismes de défense là-dedans?
    - .. Est-ce si terrible, si grave que cela?

## L'assouplissement musculaire Module 1

4- Ensuite, **imaginez** comment cela pourrait **être autrement** pour que vous redeveniez bien là-dedans.

- ce scénario est important parce qu'il soulagera rapidement vos tensions intérieures du moment et vous donnera peu à peu des pistes, des **éléments de solution à votre problème** émotif en s'inspirant d'informations issues de votre subconscient.

5- Quoi qu'il arrive, conservez toujours une **image positive de vous-même** en arrêtant de toujours vous comparer aux autres ou d'être à la merci de leurs opinions ou de leurs jugements.

- quand vous êtes honnête et sincère avec vous-même et avec les autres, **vous êtes est correct...!**

Il faut penser à **faire d'abord son ménage** chez soi pour s'enlever toute la pression émotionnelle non nécessaire et qui vous vient très souvent de vous-même:

- toujours vouloir être le meilleur, le plus beau, le plus fin...
- toujours vouloir ou rêver d'être quelqu'un d'autre...
- ne jamais se permettre de faire une erreur...
- vouloir être ou paraître toujours parfait (sans défaut, sans faille)...
- se soucier constamment de l'opinion des autres...
- toujours vouloir à plaire à Pierre, Jean, Jacques...
- toujours vouloir performer, ne jamais se permettre de s'amuser...

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Vers une meilleure connaissance intérieure de soi:

1- Recherchez un certain détachement:

- ne rien souhaiter, ne rien repousser,
- s'interdire tout jugement moral ou de valeur,
- arrêter de se comparer aux autres,
- accueillir tout ce qui se présente à soi comme valable et positif,
- ouvrir lentement et calmement la porte de son inconscient sans utiliser l'analyse pour tout expliquer du premier coup (le corps mental).

2- Permettez-vous de vivre un certain questionnement intérieur sans chercher de réponse toute faite proposée par le corps mental:

- prendre conscience de ses peurs,
- les accepter surtout,
- s'amuser à les apprivoiser,
- mieux les connaître et par le fait même les mécanismes de défenses sous-jacents,
- laisser flotter dans son intérieur des questions sans chercher à y répondre avec le mental comme:
  - . "qu'est-ce qui me menace là-dedans"?
  - . "est-ce si pire que cela"?
  - . "est-ce que cela pourrait être autrement"?
  - . "qu'est-ce que je ressentirais si je n'avais plus peur"?

## L'assouplissement musculaire Module 1

3- Conservez une attitude bien positive:

- ne pas chercher de résultat immédiat et spectaculaire:
- être patient et ... confiant,
- ne pas chercher à tout analyser ou expliquer avec le corps mental,
- avoir confiance en soi et en ses ressources,
- accepter de n'être pas parfait,
- accepter ses peurs et ses mécanismes de défense comme temporairement nécessaires dans un conflit intérieur présent,
  
- laisser émerger de son monde inconscient sous formes d'images des informations qui s'accumuleront pour élargir son propre champ de conscience intérieure, avec calme sans jamais rien dramatiser, avec patience et sérénité pour revivre une certaine paix intérieure.

Des **images** émergeront au niveau de votre conscience et seront porteuses d'éléments de compréhension et de solution dans vos conflits intérieurs. C'est alors que dans **une deuxième étape** et plus tard, des **changements** pourront être possibles au niveau des **attitudes** et des **agirs** si cela s'avère nécessaire.

Tout comme le corps physique se développe et améliore ses fonctions si on s'en occupe par des **exercices physiques**, de même le corps émotionnel se développe et améliore ses fonctions de gestion des sentiments et des émotions si on **l'exerce à le faire**. Et il ne faut pas toujours attendre les situations de malaises ou de crise pour le faire...tout comme on n'attend pas d'être trop malade pour exercer (faire bouger) le corps physique.

### Capsule de connaissance 4

#### Le fluage musculaire: reprendre ses longueurs musculaires

**Le fluage musculaire:**<sup>5</sup> perdre ou reprendre sa longueur (souplesse)

**Fluage**: capacité qu'a tout corps élastique d'acquérir et de conserver une nouvelle longueur après étirement.

**Coefficient d'élasticité**: note donnée à un corps élastique. Un élastique de bureau a un coefficient d'élasticité plus élevé qu'un lacet de cuir.

**Visco-élasticité**: matériau à la fois élastique et visqueux. Les matériaux visco-élastiques sont ceux qui se rapprochent le plus des caractéristiques de l'élasticité musculaire.

**Point de raideur**: frontière au-delà de laquelle le muscle n'accepte plus de s'allonger. Il déclenche alors un réflexe de protection en se contractant (réflexe d'étirement) ce qui annule et empêche l'étirement.

**Résistance fibro-élastique**: résistivité à l'allongement des autres tissus dans les muscles. Cette résistance est naturelle et involontaire.

**Tonus musculaire**: état de contraction permanent de certaines fibres du muscle qu'on appelle fuseaux neuro-musculaires. Les muscles toniques possèdent beaucoup cette propriété, d'où leur appellation du nom de *tonique*. (p. 125-126)

Suite à ces notions de physique mécanique, voici quelques **règles** pratiques applicables à un bon étirement musculaire pour augmenter à la fois son **efficacité** et sa **sécurité**:

Règle 1- Les **petites tensions** d'étirement (faible tension sans forcer, assez loin, pas trop loin) permettent de durer plus longtemps en diminuant la force de traction exercée sur les fibres pendant l'allongement.

Règle 2- Les étirements **prolongés** sont plus efficaces que les étirements brusques ou soutenus peu longtemps (20 secondes minimum et plus).

Règle 3- C'est à **froid** qu'il faut allonger les muscles raides.

---

<sup>5</sup> (Souchard, *De la perfection musculaire à la performance sportive*, p.46-50, 126)

## L'assouplissement musculaire Module 1

*"Un muscle "chaud" devient pour quelques instants plus souple, ce qui rend provisoirement son allongement plus facile, mais il reviendra en se refroidissant à sa longueur d'origine. Il aura artificiellement et temporairement augmenté son coefficient d'élasticité. En entraînement foncier, étirer des muscles "froids" dont le coefficient d'élasticité est faible permettra de leur faire gagner une longueur qu'ils conserveront par la suite". (p. 50)*

*La longueur gagnée l'est-elle pour longtemps ? En ce qui concerne la matière inerte, le résultat est définitif. Le matériau ne reviendra jamais à sa dimension d'origine. Pour ce qui est du système musculaire (visco-élasticité), tout dépend de la suppression de la cause. Une douleur ou un déséquilibre qui n'ont pas été corrigés obligent les muscles à reprendre leur hypertonicité, ce qui ne peut que raccourcir à nouveau les fibres élastiques et le muscle dans son ensemble". (p. 48)*

### La loi du changement: l'effet mémoire

(d'un état à un autre: changer pour le mieux)

---

Le corps se souvient **sensoriellement** et **musculairement** des événements heureux ou malheureux. L'**effet mémoire** musculaire est un phénomène à utiliser. Sauf pour une douleur vive, ce phénomène s'estompe de plus en plus après (3) jours et le muscle se souvient de moins en moins qu'il a été contracté (muscultation tonique) ou qu'il a été étiré (travail d'assouplissement). Donc, travailler le muscle à l'intérieur des (3) jours sur une base régulière a de meilleures chances de succès et de progrès que si le travail est trop espacé.

- 3.1- faire quelque chose pour changer:           **(provoquer)**
- 3.2- le faire le plus souvent possible:           **(effet mémoire)**
- 3.3- rester patient parce que cela n'est pas souvent instantané...

## Capsule de connaissance 5

### La respiration: c'est aussi musculaire

#### La respiration: (2) fonctions vitales:

- 1.1- apporter l'**oxygène** ( $O^2$ ) aux cellules: nécessaire à l'énergie et à la vie de chaque cellule.
- 1.2- débarrasser le **gaz carbonique** ( $CO^2$ ): aussitôt qu'il augmente, il provoque un état d'alerte au niveau du système nerveux.

#### Les muscles de la respiration: la cage thoracique et le diaphragme:

(l'effet **soufflet** (forgeron) et l'effet **piston** (pompe à vélo)

- 2.1- des muscles qui **travaillent à l'inspiration** (phase active),
  - l'inspiration est une **phase active**: l'entrée de l'air est causée par un agrandissement intra-thoracique et la pression atmosphérique,
- 2.2- des muscles qui se **reposent à l'expiration** (phase passive):
  - l'expiration est une **phase passive**: la sortie de l'air est causée par une diminution intra-thoracique: un retour à la normale par fibro-élasticité musculo-ligamentaire) et la vidange du trop- plein accumulé.

#### Une chaîne musculaire spéciale en suspension: les inspireurs

(l'expansion de la cage thoracique)

- 3.1- à partir des scalènes et du haut de la cage thoracique, les inspireurs soulèvent, agrandissent et **supportent** en suspension la cage thoracique et permettent l'amplitude respiratoire.

## L'assouplissement musculaire Module 1

- 3.2- les inspireurs rétractés **déforment** le thorax et **limitent** la ventilation: leur rigidité affecte directement l'amplitude respiratoire et le déroulement de ses fonctions.

*"Notre cage thoracique a besoin d'être suspendue si nous ne voulons pas nous retrouver avec les côtes autour des chevilles. Les muscles inspireurs qui tirent vers le haut participent au maintien du thorax: ils sont statiques.... En se raccourcissant, les inspireurs augmentent le diamètre de la cage thoracique au repos... Mais comme un soufflet de forge, le thorax doit se vider pour se remplir à nouveau d'air frais. Si les inspireurs sont trop raides, la cage thoracique ne peut redescendre à sa position normale." (Souchard, p. 17)*

### Les façons et les sortes de respiration:

- 4.1- les (3) façons de respirer:

- la respiration **thoracique** (haute): avec les épaules (mannequin),
- la respiration **abdominale** (basse): avec le diaphragme (abdomen),
- un mélange des deux (mixte) toujours ou occasionnellement.

- 4.2- les respirations forcées:

- l'inspiration forcée: c'est le **soupir** pour la détente des muscles,
- l'expiration forcée: c'est le **nettoyage** de l'air résiduel stagnant.

### Des exercices respiratoires concrets: (explorer, découvrir, essayer):

- 5.1- **Observer explorer** apprendre à **sentir** sa respiration:

- observer sa façon de respirer, (thoracique ou abdominale, mixte)
- observer les muscles et les phases actives et passives
- observer les inspirations et expirations forcées

- 5.2- **Intériorisation + exploitation:**

- la vague respiratoire: se laisser bercer par son propre rythme,
- inspirer le positif et expirer le négatif: éliminer l'indésirable,
- la respiration localisée effets semblables à la boule d'énergie.

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Lectures suggérées 5

#### 1- Exercices pour explorer la respiration:

(sans changer le rythme)

- 1.1- Observer **où se fait** surtout la respiration:
  - avec le haut du corps (poitrine, thorax, épaules),
  - avec le bas du ventre (abdomen, diaphragme).
- 1.2- Observer **les muscles respiratoires** (diaphragme et intercostaux):
  - la phase active (inspiration): que font-ils?
  - la phase passive (expiration): que font-ils?
- 1.3- Observer les muscles respiratoires en **changeant le rythme**:
  - à l'inspiration forcée (détente),
  - à l'expiration forcée (nettoyage).

#### 2- Exercices respiratoires utilisés pour mieux relaxer

- 2.1- Se laisser bercer par **son rythme respiratoire**:
  - s'imaginer sur l'océan ou sur la plage: monter et descendre comme chaque vague au rythme de ses propres inspirations (**monter**) et de ses propres expirations (**descendre**).
- 2.2- Rejeter **le négatif** sur chaque expiration:
  - par les poumons et tous les pores de la peau, inspirer le positif (énergie nouvelle) et expirer le négatif (inconfort, malaise, douleur) sur le plan physique ou émotif.
- 2.3- Diminuer le malaise ou la douleur par la **respiration localisée**:
  - centrer l'attention dans une région inconfortable ou douloureuse et imaginer que l'on respire par cette région en particulier en utilisant également les (2) techniques précédentes.

## Capsule de connaissance 6

### La compensation musculaire: une déformation articulaire

**La compensation musculaire:** la loi du moindre inconfort

---

(Un comportement musculaire inévitable et instinctif: la tricherie)

- 1.1- "Toute douleur entraîne des déformations à distance." Souchard, p. 25
- 1.2- "Les mécanismes automatiques de défense cherchent à nous éviter douleurs et gênes tout en sauvegardant les fonctions essentielles." (lire aussi dans toutes postures statiques ou dynamiques) Souchard, p. 32
- 1.3- "La colonne vertébrale est la victime privilégiée des mécanismes de défense." (lire aussi de nombreuses compensations) Souchard, p. 33
- 1.4- "Nos sensations sont faussées. Nous finissons par croire corrects des attitudes et des mouvements qui ne le sont plus." Souchard, p. 34

**Les déformations articulaires:** perte d'espace et désalignement  
déviations et torsions

---

Ce sont les articulations qui paient le prix des tensions ou des raideurs musculaire en perdant leur **espace** de manœuvre, ce qui crée des frottements. Mais il y a aussi les **déviations** avant, arrière et latérales qui stressent les ligaments et les **torsions** qui ne sont qu'une autre variante de la famille des déviations. Tout ce qui n'est pas dans l'alignement est une déviation

**Une approche globale est toujours préférable en étirement**

---

Parce que les muscles sont inter-reliés entre eux sous forme de **chaînes musculaires**, ils doivent être étirés tous ensemble (**globalement**) sinon des compensations (tricheries) viendront annuler les effets et l'efficacité de tout bon exercice d'étirement qui n'en tient pas compte.

- 3.1- "*Dans le domaine musculaire, être global consiste à étirer en même temps tous les muscles d'une même chaîne.*" Souchard, p. 42
- 3.2- "*Être global, c'est corriger simultanément.*" Souchard, p. 44

**Après la fréquence, la durée d'un étirement devient importante**

---

C'est pourquoi en étirement musculaire, il faut privilégier les **postures** tenues longtemps.

### Capsule de connaissance 7

#### Problèmes de dos: causes musculaires et articulaires

#### **Les (4) principales causes des problèmes de dos.**

---

(pression, compression, frottement, irritation, inflammation, douleur, usure)

1.1- Le **tassement vertébral**: (perte d'espace intervertébral)

- pression, compression sur les disques intervertébraux.

1.2- Le **désalignement vertébral**: (muscles à longueur (tension) inégale)

- déviations, torsions, pincements partiels sur les disques.

1.3- Le **bassin mal positionné**: (faiblesse abdominaux, jambe plus courte)

- situation lordosante, situation scoliosante, disques pressés.

1.4- L'**accident vertébral**: (micro-lésions des ligaments, glissement discal)

- l'entorse vertébrale: ligaments étirés, déchirés, blessés.

- l'hernie discale: glissement du disque intervertébral.

- mouvement brusque, mal forcer avec le dos en étant penché vers l'avant ou en situation de torsion.

#### **Le tassement vertébral: (une perte d'espace articulaire)**

---

(un écrasement du disque inter-vertèbral)

Le tassement vertébral a toujours une incidence majeure sur les autres causes des problèmes de dos: sans être le seul responsable, il **accentue** toujours les problèmes et les conséquences des déviations de la colonne vertébrale (lordose, cyphose, scoliose).

2.1- **cause principale**: la **perte d'espace** entre les vertèbres à cause de l'enraidissement des muscles des chaînes musculaires postérieures du corps (tronc, jambes).

2.2- **conséquences**: pression et compression plus élevées sur les disques:

il en résulte des contacts qui créent des irritations, puis des inflammations dues aux frictions et frottements: une usure anormale des surfaces en contact (disques, vertèbres) peut alors être observée.

## L'assouplissement musculaire Module 1

2.3- **effets** observables: (inconforts, malaises, douleurs)

irritation, **inflammation**, enflure ou oedème localisé au niveau, soit des muscle ou tendons, soit des disques ou soit des nerfs avec le temps et les mouvements répétitifs,

il en résulte bien sûr des **névralgies** de toutes sortes aux niveau de la colonne

(disques et nerfs): lombalgies, dorsalgies, cervicalgies, douleurs sciatiques ankylosantes au niveau des jambes, etc...

**L'usure prématurée** au niveau des surfaces articulaires (vertèbres et disques intervertébraux) déclenche à la longue un processus de protection irréversible (calcification de parties au niveau des surfaces trop anormalement en contact).

### Les (5) familles de solutions possibles: pistes à utiliser

1- Des **étirements** bien choisis et faits correctement avec régularité pour les muscles ou les groupes musculaires souvent utilisés.

2- Du **renforcement** ou de la tonification pour les muscles ou les groupes musculaires peu souvent utilisés.

3- De la **prévention** dans tous les gestes quotidiens, que ce soit au travail ou dans les autres activités physiques sportives ou non.

4- Des **positions** pour **dormir**: déformation possible de la colonne:

4.1- une surface ferme et plane, un lit qui creuse le moins possible,

4.2- une utilisation correcte des oreillers:

- sur le dos: derrière les genoux ( pas derrière la tête ou nuque)

- sur le ventre: pas du tout

- sur le côté: support de la tête (garder alignées colonne-tête)

5- Le **renforcement** des **abdominaux** pour un bon placement du bassin et un bon soutien de la sangle abdominale:

5.1- pas de chronomètre, pas de pieds retenus pour éviter la substitution des psoas, lenteur dans les (2) directions,

5.2- demi haut, demi bas, regroupement (les deux en même temps).

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Lectures suggérées 7

#### Les (4) causes de problèmes du dos

Une **cause importante** est le tassement vertébral qui est un phénomène de **rapprochement** d'une ou plusieurs vertèbres; elles prennent alors en étau un ou plusieurs disques intervertébraux.

Cela est principalement dû aux **enraidissements** des muscles et principalement des chaînes musculaires postérieures du corps. Ce phénomène du tassement vertébral **contribue à accentuer** les problèmes causés par les déviations vertébrales existantes.

La conséquence est **une perte d'espace** entre chaque vertèbre qui occasionne alors à la longue une **compression** ou un **pincement** plus ou moins prononcé sur les disques intervertébraux et parfois sur les nerfs de la moelle épinière: cela entraîne des irritations puis des inflammations tout en accentuant l'usure ou la détérioration des surfaces alors en contact.

**Le tassement vertébral:** une perte d'espace articulaire.

**Situation:** perte d'espace entre les vertèbres.

**Problèmes:** pression sur les disques intervertébraux, écrasement des disques, espace vertical en espace horizontal, contact avec les nerfs, irritation.

**Cause:** muscles des chaînes musculaires du dos et des jambes trop forts et raccourcis avec le temps et l'usage.

**Conséquences:**

- pression et compression sur les disques dans différentes positions avec dommage plus ou moins apparent et permanent,
- perte d'élasticité et d'amplitude de mouvement vers l'avant,
- raideur, rigidité plus ou moins prononcée de la colonne,
- malaise, fatigue, douleur(s) fréquente(s) dans le bas du dos (région lombaire), point de tension ou de douleur,
- perte des espaces intervertébraux.

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Les déviations de la colonne vertébrale:

(lordose, cyphose, scoliose)

**Situation:** désalignement ou mésalignement, torsion des vertèbres entre elles.

**Problèmes:** semblables au tassement vertébral, mais écrasement sur les bords.

**Causes:** muscles d'inégale longueur de chaque côté de la colonne.

**Conséquences:** semblables au tassement vertébral et amplifiées par lui.

### Un mauvais placement du bassin

**Situation:** inclinaison avant-arrière du bassin (creux reins): lordose  
déviation latérale du bassin (jambe plus courte): scoliose.

**Problème:** hypertension de la région lombaire, courbure exagérée, creux au bas du dos (lordose) ou encore déviation latérale du bassin (scoliose).

**Causes:** muscles du dos trop forts et raccourcis, muscles du ventre trop faibles ou sans tonus:(muscles abdominaux).

**Conséquences:**

- pression, pincement du disque sur sa partie arrière: il en résulte souvent un déplacement (glissement) ou une détérioration (à long terme) de ce disque.
- irritation, pression sur la moelle épinière ou sur les nerfs adjacents.

**Comment ?**

- le pubis du bassin étant dans une position anormalement basse, il y a creux dans la région lombaire,
- d'où vulnérabilité plus grande aux blessures à cause d'une pression discale plus grande (sur l'arrière du disque) dans les gestes de soulever des objets lourds (penché vers l'avant),
- roulement latéral du bassin avec inclinaison latérale et compensation de l'ensemble bassin-colonne qui gauchit latéralement.

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Quand ?

- dans les mouvements de loisirs ou de travail quotidien, forcer avec le dos ou du dos: entorse, hernie discale, lombalgie, douleur sciatique, etc..,
- dans des gestes d'hyper-extension répétés souvent (ex.: danse, patin, gymnastique, karaté, etc.),
- dans des exercices mal exécutés (muscultation, redressement assis, calisthénie, etc.).

**Les accident vertébraux:** (entorse lombaire, hernie discale:

(coup, faux mouvement, mal forcer ou mauvaises postures)

**Situation:** déplacement d'un disque (hernie discale) ou entorse lombaire (lombalgie) à la suite d'un mauvais mouvement.

### Problèmes:

- lumbago aigu violent et paralysant,
- lombalgie plus ou moins persistante,
- entorse lombaire (tour de reins) plus ou moins fréquente.

### Causes:

- le tassement vertébral, les déviations vertébrales, le bassin mal placé sont des causes amplifiantes toujours présentes,
- faux mouvement(s) brusques (urgence), chute, coup (accident),
- forcer avec le dos et non avec les jambes (jambes raides pour soulever un objet),
- stress émotionnel de toute sorte qui accentue les tensions musculaires déjà existantes et le risque de malaise ou de blessure...

### Conséquences:

- déplacement ou glissement d'un disque de façon subite et inattendue (hernie discale) ou déchirure ligamentaire,
- écrasement ou éclatement d'un disque,
- cela est toujours très douloureux, invalidant à court terme, puis habituellement à moyen et long terme.

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Occasions

- : soulever un objet lourd avec le dos et non avec la force des jambes,
- mouvement(s) brusque(s) ou répété(s) souvent avec jambes raides, soit en flexion du tronc sur les jambes ou des jambes sur le tronc.
- chute, faux mouvement brusque, etc...

### Solutions pratiques: des exercices d'étirements réguliers

#### Soulagement temporaire: (voir verso)

- 1- position de l'oeuf (sur le dos), (SP5)
- 2- position du fœtus (sur le côté), (SP6)
- 3- position du hamac avec (1 ou 2) balles, (1.1)
- 4- position assise sur une chaise, flexion du tronc sur les jambes, (SP1)
- 5- position assise sur une chaise, torsion du tronc avec le dossier, (SP2)
- 6- flexion tronc-jambes, jambes fléchies (debout ou assis), (8.9)
- 7- position couché, dos à plat sur le sol, pieds sur une chaise. (SP3)
- 8- position assise sur les talons, (SP4).

#### Travail d'étirement des muscles du dos:

- 9- position assise sur le sol dos et tête au mur (équerre assis), (8.3)
- 10- position couchée, jambes allongées sur un mur (équerre couché), (8.5)
- 11- la routine des 10, (en particulier les positions 6, 7, 8, 9)
- 12- travail avec balles, (routine 1,2,3,5)
- 13- travail sans balles, (routines 7,8,9).

#### Travail de renforcement des muscles de l'abdomen:

- 14- demi-redressement tête-tronc, (SP7)
- 15- demi-redressement jambes-tronc, (SP8)
- 16- combiner les deux exercices précédents, (SP9)
- 17- redressement assis demi ou complet, (SP10, SP11)
- 18- grand renversement contrôlé (position 7) avec le mur, (9.4)
- 19- bascule du bassin (toutes positions), (SP12).

Positions correctes pour dormir: (surface et oreiller)

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Exercices spéciaux (SP) suggérés pour vos problèmes de dos



**SP1**



**SP2**



**SP3**



**SP4**



**SP5**



**SP6**



**SP7**



**SP8**



**SP9**



**SP10**



**SP11**



**SP12**

### Capsule de connaissance 8

#### Quelques rappels importants en assouplissement musculaire

##### **Points de références importants**

---

Gardez toujours en mémoire la loi du **moindre effort** (survie), la loi du **moindre inconfort** (compensation). Le réflexe de **protection** et le réflexe de **compensation** en découlent.

De plus n'oubliez aussi **l'effet mémoire** dans les muscles qui peut jouer en votre faveur si vous savez l'utiliser comme complice en musculation comme dans vos étirements (force, flexibilité) !

##### **Des rôles différents pour les muscles:** (coordination neuro-motrice)

---

- 2.1- **faire** l'action: les agonistes, ceux qui tirent sur les os,
- 2.2- **inverser** ou **freiner** l'action: les antagonistes, ceux qui tirent en sens opposé,
- 2.3- **stabiliser** l'action: (une partie du corps ou une articulation): les collaborateurs..

##### **Parce qu'il y a des chaînes musculaires, il faut donc penser global...!**

---

On parle de chaîne musculaire parce que de nombreux muscles différents **interagissent** constamment entre eux autant à **l'effort** qu'au **repos**. Ils se communiquent les effets de tension comme les effets de détente. Ils sont toujours en état de **compenser** si jamais l'un d'eux ne peut bien faire son travail ou remplir sa fonction. Pour le cerveau, il faut toujours **sauvegarder** les fonctions essentielles peu importent les moyens utilisés (**compensation**).

Les muscles les plus tendus ou les plus raides se cacheront dans les chaînes et résisteront le plus longtemps possible aux étirements. Les chaînes eux-mêmes chercheront à tricher...et à compenser ! Donc, l'approche par **étirement global** a plus de chance de réussir (postures).

Contrairement à l'apparence, nos muscles ne s'opposent pas entre eux. Ils sont **antagonistes** et complémentaires par nécessité. Souchard, p. 22

## L'assouplissement musculaire Module 1

### La loi du changement:

---

- faire quelque chose pour changer...
- le faire le plus souvent possible... (l'effet mémoire à son avantage)
- rester patient parce que cela n'est pas souvent instantané...

### Synthèse pratique:

---

- régularité (aux (3) jours)
- progression graduelle (lente et sûre)
- confiance (attitude positive)
- patience (ne pas désirer un changement trop rapide)
- bien intérioriser chaque geste (ne pas seulement exécuter)  
(contact avec soi: sensations, émotions)
- devenir autonome (développer sa propre façon de faire)

### Étirements efficaces:

---

- **lentement**, détendu, intériorisé,
- son **maximum à soi** sans douleur
- pendant **20 secondes** à son maximum à soi
- avec des **contractions** statiques
- **répéter (3) fois** avec une pause

### Routines du quotidien:

---

- prendre l'habitude de s'étirer souvent spontanément,
- prendre l'habitude de bâiller souvent,
- prendre l'habitude de soupirer souvent,  
(n'importe où, n'importe quand, au besoin),
- étirements construits (3x/sem/15mn): ex: routines
- travail de détente avec balles: fréquemment, au besoin,
- postures pour dormir et oreillers,
- bonnes postures (assis, debout),
- déplacement d'objets lourds,
- réflexe de redressement,

## **L'assouplissement musculaire Module 1**

- respiration libre (jamais bloquée),  
    (inspiration forcée: détente)  
    (expiration forcée: nettoyage)
- pensées positives,
- image positive de soi,
- visualisation positive et créatrice de ses agirs,
- intériorisation fréquente de ses agirs et émotions,
- centration émotionnelle: se comprendre et s'accepter),
- etc..

Séances pratiques suggérées (9)

Séance pratique 1

(un modèle de relâchement musculaire)

1<sup>ère</sup> partie: relaxation active

- 1 - une **position de base**: (pour étirer les muscles):
  - . allongement des chaînes musculaires.
- 2 - des **étirements spontanés** ou naturels (instinctifs):
  - . diminuer des tensions d'action ou de stress.
- 3 - des **bâillements**: (pour les muscles gorge, cou, visage):
  - . diminuer des tensions cachées.
- 4 - des **soupirs**: (pour les muscles de la respiration):
  - . diminuer des tensions respiratoires et d'émotion.
- 5 - des **contracter-relâcher**, les **soulever-abandonner**:
  - . liquider efficacement des tensions localisées.
- 6- un **auto-massage**: (bras, épaule, cou, tête, visage, oreilles):
  - . enlever des tensions cachées particulières.
- 7 - savoir **se relever lentement**: (pour le sang au cerveau):
  - . éviter étourdissements, maux de tête, etc...

Une routine pratique: **PÉG (1à7)**

- Routine PÉG (1 à 7) (postures d'étirement global)

## Séance pratique 2

### 2e<sup>e</sup> partie: relaxation passive

Voici (3) exemples de **techniques d'intériorisation** appliquées à la relaxation pour occuper l'attention à quelque chose de précis:

3.1- l'inventaire des **points d'appui** du corps avec le sol:

- . vérifier si on les sent tous
- . constater s'ils s'agrandissent

3.2- l'inventaire des **zones sensorielles**: constater, vérifier

- . confort, inconfort et zones silencieuses  
(zones silencieuses) = absence de messages sensoriels...

3.3- la technique de la **boule d'énergie**: concentrer son énergie

- . pour détendre des muscles, calmer des douleurs, réchauffer des régions, réparer des tissus...

- **Routines des 10** (Positions d'étirement)

C'est une routine de **positions** d'étirement (10) qui fait visiter (10) régions musculaires différentes du corps et qui indique :

- 1- s'il y a des tensions importantes ou non,
- 2- quel est le degré d'importance de ces tensions,
- 3- en localisant les régions ou les groupes musculaires concernés.

N'oubliez pas de mettre en pratique les notions de:

- réflexe d'étirement,
- tension d'étirement,
- conditions d'étirement.

La routine des 10 vous donnera une idée des régions où il y a des raideurs importantes à travailler. Cette routine des 10 servira de test de souplesse musculaire globale (**SMG**).

### Séance pratique 3

#### - test de la Routine des 10 (test SMG).

N.B.

Voir module 2, pour les 10 positions du test **SMG**.

### Séance pratique 4

Les routines suivantes se font avec des balles. Il ne faut pas se sentir **obliger de faire les routines au complet**. Il faut plutôt y aller **très progressivement** et régulièrement à raison de (20) secondes à la fois selon les raideurs rencontrées

#### - **Routine 1**: (allonger les muscles lombaires et la colonne)

- balle sous le sacrum et derrière la tête:

**Voir module 2**

- effets de diminution:

- . inconfort, tension, malaise au bas du dos
- . malaises prémenstruels et menstruels
- . malaises sciatiques
- . constipation intestinale

#### - **Routine 2** (allonger région cervicale et dorsale haute)

- balle derrière la tête:

- effets:

- .. diminuer tensions et migraines
- .. augmenter espaces cervicaux
- .. augmenter mobilité et aisance

**Voir module 2**

## L'assouplissement musculaire Module 1

### - **Routine 3**: (hanche)

- balle sous la fesse:

**Voir** module 2

- effet:

- .. vérifier le degré de tension aux fesses, au bassin,
- .. étirer et détendre les hanches

## Séance pratique 5

### - **Routine 4**: (détendre les épaules):

- balle sous le trapèze dans le creux cou-épaule

..**effets**: détente des épaules

**Voir** module 2

### - **Routine 5**: (la balle masseuse):

- se rouler sur les balles (fesses, trapèzes, omoplates)

..**effets**: constater les tensions et les rétractions cachées  
dans les profondeurs des couches  
musculaires superposées.

**Voir** module 2

## Séance pratique 6

### - **Routine 6**: (orteils, chevilles et cuisses avant):

- étirement progressif d'une région précise

**Voir** module 2

## L'assouplissement musculaire Module 1

### Séance pratique 7

- **Routine 7**: (cuisses avant intérieures, extérieures, fesses, colonne):
  - étirement progressif d'une région précise

**Voir**, module 2

### Séance pratique 8

- **Routine 8**: (colonne en flexion avant, jambes arrières):
  - avec l'aide d'un mur, étirement progressif d'une région

**Voir**, module 2

### Séance pratique 9

- **Routine 9**: (colonne en avant, en arrière, en torsion):
  - avec l'aide d'un mur: étirement progressif d'une région

**Voir**, module 2

### Séance pratique 10

- **Routine 10**: (épaules, bras, nuque et cou):
  - étirement progressif d'une région précise

**Voir**, module 2

21 avril, 2005

Pierre Duchesneau  
éducateur physique