

La mobilité et la prophylaxie

1/ Définition

La mobilité c'est quoi ? lien entre souplesse et articulation

- Articulation nécessaire aux mouvement
- Et souplesse (articulaire et musculaire) pour augmenter la mobilité

2/ Mobilité et Prophylaxie

La prophylaxie c'est la prévention des accidents lié à l'activité physique

Quel est son intérêt ?

Éviter les blessures et augmenter la performance

Quels sont les contraintes ?

Les étirements quand et comment ? à quel moment ?

A intégrer en fonction de la séance avant dans le spécifiques, intérêt limité après car risques de lésions supplémentaires.

Comment la développer ?

3/ Différence entre Mobilité / souplesse

Peut-on être souple et mobile à la fois ?

La souplesse musculaire dépend à la fois de notre génétique de notre passé de sportif ou notre vécu

Une gymnaste est très souple du bassin et des épaules mais peu des chevilles

La mobilité quant à elle dépend des articulations et de la morphologie

Et inversement on peut être mobile suivant certaine articulation mais suivant notre souplesse nous pouvons être limité suivant certain facteurs. (Exemple du Foot et de l'articulation de la Hanche en élévation latéral).

4/ Quand ?

La mobilité nous pouvons la travailler tout le temps

5/ Séance ?

Echauffement Généralisé 5' à 10' en fonction des conditions extérieurs du public

Température corporelle à 38,5°C pour augmenter la lubrification des articulations (la synovie)

Exos de Mobilité associé au spécifique 7'

Echauffement spécifique 5' exercices adaptés au corps de séance

Corps de séance 30' à 45'

Retour au calme 15'

Les étirements sont effectués post-courbature

Affichage de la séance de la veille pour l'EAP montant et intérêt de cibler les groupes musculaires à faire travailler et ceux pour la récup