

// FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA SOUPLESSE



Intention et contenu

L'entraînement de la souplesse pose des exigences particulières à toutes les personnes impliquées dans le processus d'entraînement. Le présent document a pour objectif de rendre plus sûr le traitement de ce thème complexe.

Plausibilité de l'entraînement de la souplesse

Disposer d'une palette de mouvements « Range of Motion » (ROM) suffisante est un facteur de réussite clé en gymnastique artistique, en gymnastique rythmique et dans d'autres sports de composition. Savoir développer la ROM sur le long terme en ménageant la santé constitue donc un objectif majeur des entraînements.

Par ailleurs, une souplesse adaptée à la personne et développée de manière optimale permet de réduire le risque de blessure. Il s'agit ici d'accompagner l'entraînement de l'équilibre par un entraînement musculaire adapté qui préserve la stabilité des structures corporelles ; il doit toujours être adapté à l'âge biologique et au niveau du développement.

Fondamentaux pour un entraînement de la souplesse sain et efficace

1 Toujours placer l'athlète et sa santé au premier plan

- Organiser l'entraînement en fonction des conditions de individuelles. Prendre toujours en compte la condition physique et psychique au moment de l'entraînement.
- Veille à ce que le seuil de douleur individuel des athlètes ne soit jamais dépassé. C'est précisément parce que l'amélioration de la mobilité nécessite de sortir de sa propre zone de confort qu'il est important que les athlètes aient le contrôle de l'intensité de l'entraînement de la mobilité, sans exception.
- Respecter à tout moment l'intégrité des athlètes.

2 Veiller à instaurer un climat propice à l'apprentissage

- Veiller à instaurer une ambiance agréable, valorisante et paisible. 
- Encourager activement les gymnastes à développer une motivation intrinsèque pour accroître leur souplesse tout en préservant leur santé.
- Instaurer une communication franche et continue (sur les douleurs, par exemple) entre toutes les personnes impliquées dans le processus pendant les entraînements et en-dehors de ceux-ci.

3 Planifier et diriger l'entraînement de la souplesse avec des méthodes adaptées au niveau en tenant compte des principes d'entraînement scientifiquement fondés

- Utiliser les différentes méthodes ciblées de l'entraînement de la souplesse adaptées aux différents niveaux.
- Augmenter la charge des entraînements (volume et intensité) en douceur et de manière progressive. Faire attention, surtout durant la phase sensible de la croissance, à adapter l'entraînement car cela est particulièrement important pour un développement sur la durée.
- Structurer et varier la charge d'entraînement en veillant constamment au rapport charge-récupération.

Toujours agir avec bon sens

Il est impossible de formuler des directives pour chaque situation que rencontre nos athlètes. Les principales mesures de prévention consistent donc à faire preuve de bon sens et à communiquer ouvertement et en continu. Nous recommandons d'échanger avec ses collègues en cas de question concernant l'entraînement de la souplesse. Par contre, les directives suivantes sont à observer strictement :

1

Un climat d'entraînement où règne la peur n'est pas tolérable. Il est en tout temps possible de diminuer, de réduire ou d'interrompre un entraînement, et sans que cela n'entraîne de conséquences.

2

Les parties intimes du corps des athlètes ne doivent en aucun cas être touchées lors des exercices d'étirement. L'intégrité de l'athlète doit toujours être respectée.

3

La prise en charge 1:1 doit pouvoir être observée et interrompue à tout moment (sauf en cas d'exception et d'urgence).

Réfléchir sur soi-même et sur ses propres entraînements

La société et le sport sont en plein bouleversement. Il est donc important de rester bien informé et d'adapter les entraînements et les méthodes en fonction. Voici trois modestes outils qui peuvent aider :

- Swiss Olympic – Boussole éthique 
- Podcasts sur un sport respectueux des valeurs éthiques 
- Innover : la clé pour des entraînements de qualité 

Liens utiles

Instaurer un climat propice à l'apprentissage



Swiss Olympic – Boussole éthique



Podcasts sur un sport respectueux des valeurs éthiques



Innover : la clé pour des entraînements de qualité

