

TECHNIQUE DOUCE

1 – LA SOUPLESSE

- 1.a) Les différentes formes de souplesse
- 1.b) Les effets de la souplesse

2 – LES REFLEXES

- 2.a) Le réflexe myotatique
- 2.b) Le réflexe myotatique inverse
- 2.c) Le réflexe d'inhibition réciproque

3 – LE STRETCHING

- 3.a) L'historique
- 3.b) Les règles de base
- 3.c) Différences entre étirement et assouplissement
- 3.d) Différentes appellations
- 3.e) Les différents types de stretching



1 – LA SOUPLESSE

C'est une _____ permettant de réaliser un mouvement avec un maximum _____ et _____ sans _____ les qualités _____ et de _____.

On peut parler de _____, _____, _____, _____.

En terme d'entraînement physique, mais également dans la simple recherche d'un bien être quotidien, il est important de maintenir les articulations mobiles.

- _____
- _____

Nota : La mobilité concerne _____, elle serait génétiquement déterminée.

La capacité d'étirement concerne les _____, tendons, ligaments et capsules articulaires.

Pendant l'étirement ou la réalisation du mouvement des facteurs _____, _____, _____ et _____ sont sollicités.

1.a) Les différentes formes de souplesse

- **La souplesse** _____ :

Quand les _____ ont une _____ pour un exercice d'une _____ convenable.

- **La souplesse** _____ :

Quand une articulation a une _____ à des fins de _____.

1.b) Les Effets de la souplesse

- **Elle développe les _____ :**
 - _____ de la _____ musculaire
 - Facilite la _____ musculaire
 - _____ le _____ musculaire
 - _____ les _____ d'origine musculaire (les muscles assurent une partie de la _____ du _____ du mouvement et de la _____ du placement segmentaire dans _____).
 - _____ les problèmes _____ (correction de _____).
- **Elle améliore _____ :**
 - _____ musculaires.
 - _____ technique.
 - _____ avec _____ d'énergie.
 - _____.
- **Prévention des traumatismes :**

Partie abordée dans un dossier spécifique.

