Gare aux faux problèmes!

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996008

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gare aux faux prob

«Tiens-toi droit!», «Ne fais pas le dos rond!», «Redresse les épaules!»: on nous a tous un jour rebattu les oreilles avec ces injonctions. Mais ce genre de conseils a peu de chances d'atteindre sa cible. Seule la prévention s'impose.

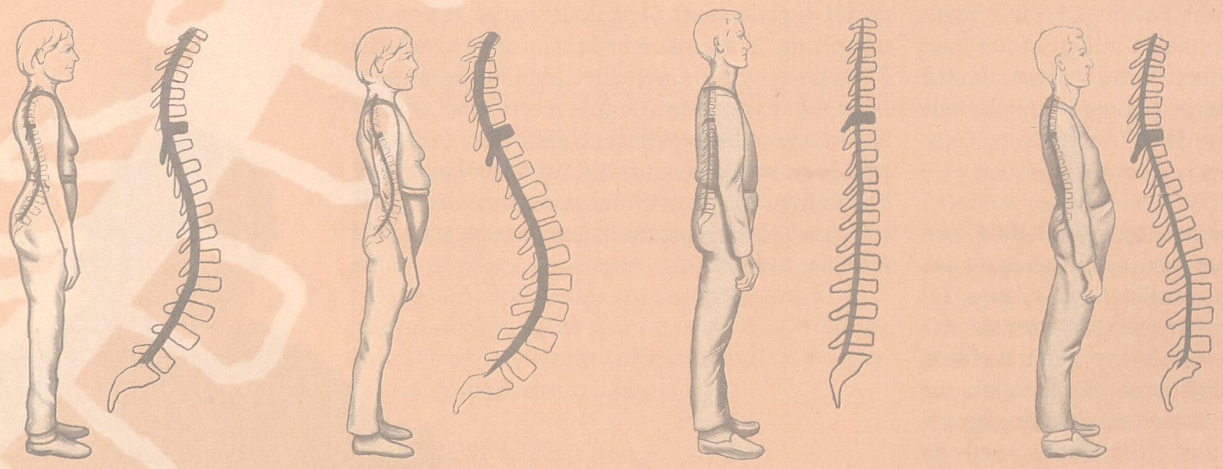
Roland Gautschi

«Le facteur le plus influent sur la posture, c'est le quotidien», estime la pédagogue du mouvement Karin Albrecht, relativisant du même coup l'efficacité de l'entraînement. Selon elle, toute la difficulté consiste à rendre la personne consciente de son état postural, pour l'inciter à mettre en place un processus d'entraînement qui lui permettra d'accéder à une nouvelle perception de son corps.

Quatre cas, une étiquette

Dans le cadre de la vie quotidienne, de l'enseignement ou de l'entraînement, on parle souvent de dos cambré, même pour désigner un dos plat incliné vers l'arrière. Mais pour Karin Albrecht, les craintes suscitées par un dos cambré sont souvent infondées. Le problème réside davantage dans l'inclinaison vers l'arrière qui peut accompagner le dos cambré ou même le dos plat. Dans ce cas, la statique du corps est mauvaise, et le fonctionnement des chaînes muscu-

Quatre mauvaises postures



Dos cambré (hyperlordose lombaire)

Dos cambré avec inclinaison vers l'arrière

Dos plat

Dos plat avec inclinaison arrière

Que faire?

Exercices de stabilisation: étirements pour bouger et respirer plus librement, spécialement pour l'arrière des cuisses, le ventre, la cage thoracique, l'arrière et le côté du cou. Dans la région des épaules, les rotations externes doivent être exercées avec les bras et les épaules, de même que la mobilisation des omoplates. Les mobilisations articulaires ainsi que les mouvements qui contrent la flexion vers l'avant sont recommandés pour corriger ces types de posture.

Que faire?

Renforcement général, plus spécialement de la musculature de maintien. Amélioration de la perception corporelle. Travail de la tension longitudinale et de la lordose lombaire physiologique. Cet entraînement exige beaucoup de motivation de façon à ne pas relâcher la tension longitudinale pendant l'entraînement.

Effectuer les étirements sans trop solliciter les articulations, conserver la tension longitudinale pendant l'étirement, contrôler l'amplitude du mouvement.

lèmes!

laires postérieures fortement entravé. Karin Albrecht déplore le fait que l'on continue à désigner par dos cambré quatre mauvaises postures différentes: «Il suffit d'une très légère cambrure au niveau des lombaires, de muscles fessiers surélevés ou même d'une posture très droite pour que l'on diagnostique à tort un dos cambré et que l'on mette tout en œuvre pour le corriger. Or si cette cambrure, qui joue un rôle important pour la statique, fait l'objet d'une erreur de jugement et que l'on tente d'y remédier par un redressement du bassin, les conséquences pourraient être fâcheuses. En induisant des problèmes posturaux bien réels cette fois!» **m**

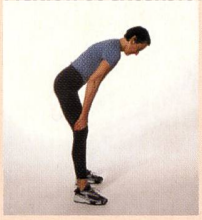
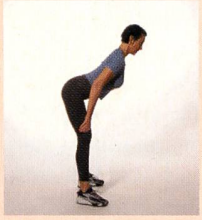
Karin Albrecht enseigne depuis plus de 23 ans le stretching, la gymnastique posturale et la relaxation. Elle est membre fondatrice de star education, un centre de formation destiné aux moniteurs d'aérobic, de fitness et de stretching.

Exercices de mobilisation

Le quotidien est jalonné de petits mouvements monotones. Les exercices de mobilisation permettent d'évaluer l'amplitude du mouvement et de moduler le contrepoids nécessaire. De plus, les exercices ci-dessous activent la production de liquide synovial, facilitent l'apprentissage du mouvement et contribuent au contrôle postural.

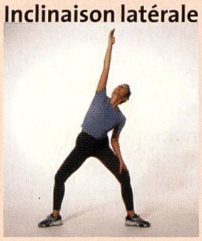
Les illustrations et les photos sont extraites de l'ouvrage de Karin Albrecht: Körperhaltung. Haltungskorrektur und Stabilität in Training und Alltag. Stuttgart, Karl F. Haug Verlag, 2003. 169 pages.

Flexion et extension

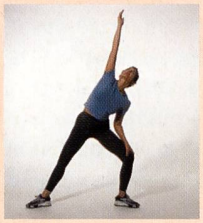



Mobilisation de la colonne vertébrale. Commencer par les vertèbres dorsales.

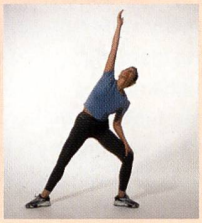
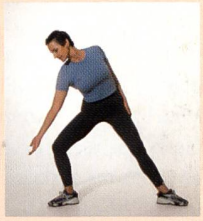
Inclinaison latérale



Les jambes et le bassin restent stables. Etendre diagonalement le buste vers le haut.

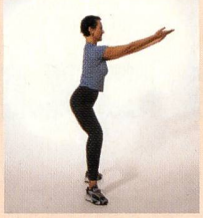


Le déplacement est couplé avec un transfert du poids du corps.

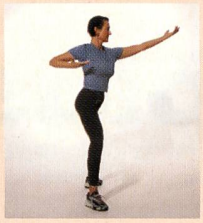



Continuation du mouvement de la diagonale en haut vers la diagonale opposée en bas.

Rotation



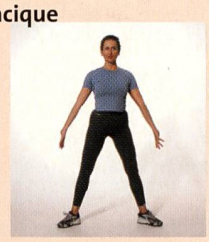
Stabiliser le bassin, les genoux et les pieds dans le bon axe.



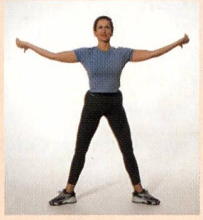
Le mouvement de rotation du buste est suivi par celui de la nuque. Possibilité aussi de contrebalancer avec une rotation de la nuque dans le sens inverse.

Epaules et cage thoracique

Rotations arrière des épaules, simultanées ou alternatives.

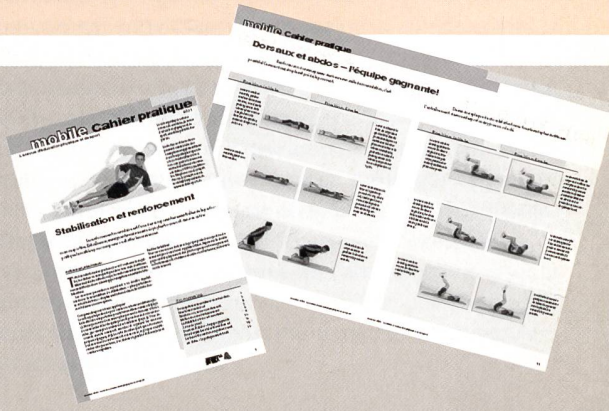


Rotations intérieures et extérieures des épaules et des bras. Accent sur la rotation extérieure.



Idem, mais avec mouvement de la cage thoracique. Les bras se trouvent devant l'axe longitudinal du corps.

Plus de stabilité avec le cahier pratique «mobile»

Pour modifier durablement une position non économique, il est indispensable d'intégrer, en plus des exercices de mobilisation, d'autres éléments d'entraînement: exercices pour la perception du corps et la coordination, exercices pour les stabilisateurs (spécialement le tronc) en vue d'une tension optimale du corps, et bien sûr des exercices de renforcement appropriés.

Pour cela, la rédaction recommande au lecteur le cahier pratique «mobile» intitulé «Stabilisation et renforcement». Il est disponible pour le prix de Fr. 2.50 (+ frais d'envoi).