

Équilibre musculaire & performance

Bien que l'analyse des contraintes posturales chez l'athlète ne puisse se résumer en un unique article, il est intéressant de constater que des méthodes comme le stretching ou le Pilates peuvent être des moyens efficaces pour le préparateur physique qui désire apporter des solutions pour l'augmentation de la performance des personnes dont il a la charge.



ARTICLE DE MOURAD BOUKHARI

LA QUALITÉ DES MUSCLES

posturaux chez un athlète permet d'améliorer la capacité motrice. Le contrôle du mouvement dans ses différents angles et amplitudes est indispensable pour la réalisation d'un geste technique efficace sans provoquer de blessure.

Si nous prenons pour exemple la mobilité du bassin, celle-ci entre en jeu dans un grand nombre d'exercices et de disciplines sportives. Lorsque les mouvements du bassin sont volontaires, les muscles stabilisateurs jouent leur rôle de soutien et de contrôle naturellement. Cependant, les mouvements du bassin peuvent également être involontaires, liés à des déséquilibres musculaires.

Ceux-ci peuvent alors exercer des contraintes mécaniques sur le bassin, provoquant des dérèglements posturaux induisant des douleurs de dos. Par conséquent, il est indispensable d'équilibrer les chaînes musculaires postérieures et antérieures.

IL EST
INDISPENSABLE
D'ÉQUILIBRER LES
CHAÎNES MUSCULAIRES
POSTÉRIEURES ET
ANTÉRIEURES.

Comment ?

L'évaluation de la mobilité du bassin peut nous informer sur les tensions et les contraintes exercées par les groupes musculaires concernés. Dans ce contexte, le point de repère est l'Épine iliaque antéro-supérieure (EIAS) et sa mobilité lors de mouvements d'antéversion et

de rétroversion du bassin. Ceux-ci s'observent alors dans le plan sagittal afin de bien visualiser les amplitudes possibles de la zone lombo-sacrée.

Pourquoi ?

Nous pouvons observer dans certains cas qu'un raccourcissement des muscles ischio-jambiers engendre une bascule du bassin en rétroversion, due à l'effet de traction qu'ils exercent sur les ischions. Dans un second temps, cela peut créer une inclinaison du pubis vers le haut, ayant pour conséquence une mise en tension des adducteurs qui luttent contre la rétroversion du bassin. Dans une logique de chaînes musculaires, cette bascule du bassin en rétroversion peut également engendrer des effets sur le plateau tibial et sur la tête de la fibula, conduisant parfois à un flexum des genoux (l'articulation du genou ne peut plus atteindre sa pleine extension).

Ce conflit s'accroît lorsque les muscles fléchisseurs de la hanche (ilio-psoas et, à moindre mesure, le droit fémoral) sont également mis sous tension, provoquant alors une traction vers la colonne lombaire. La cambrure lombaire peut alors se trouver exacerbée via une exagération de l'antéversion du bassin, mettant

en tension les muscles piriformes et obturateurs externes pouvant conduire à des douleurs sciatiques. Les différents déséquilibres observés constituent des limitantes aux actions motrices requises lors de la pratique sportive. L'entraîneur et le préparateur physique doivent donc tenir compte de ces paramètres afin de maintenir l'intégrité physique de l'athlète et d'optimiser son potentiel de performance.

Les solutions possibles

Intégrer des techniques de stretching dans les cycles d'entraînement afin d'améliorer la qualité physique qu'est la souplesse. Elle est très souvent liée à la qualité d'adresse et représente la faculté de libérer les résistances périphériques (notamment musculo-tendineuses) à la conduite motrice. L'objectif principal visé est d'augmenter l'aisance ou l'amplitude des mouvements lors de leur exécution et de relâcher les tensions musculaires existantes. Dans ce cadre, l'étirement de la chaîne musculaire postérieure (les ischio-jambiers), de toute la zone thoracolombaire et des muscles fessiers peut ainsi constituer une première démarche de sensibilisation.

Pilates

Des méthodes telles que la méthode Pilates peuvent avoir une influence positive sur la performance en contribuant au renforcement musculaire spécifique de la sangle abdominale et du plancher pelvien.