



SSCS **TRAINING**

Chapitre 2

Développement de la souplesse

SSCS TRAINING



Chapitre 2

Développement de la souplesse

Une séance d'étirement dure généralement 30 minutes. Cela peut durer plus ou moins. Habituellement, nous le proposons aux pratiquants, juste après leur entraînement.

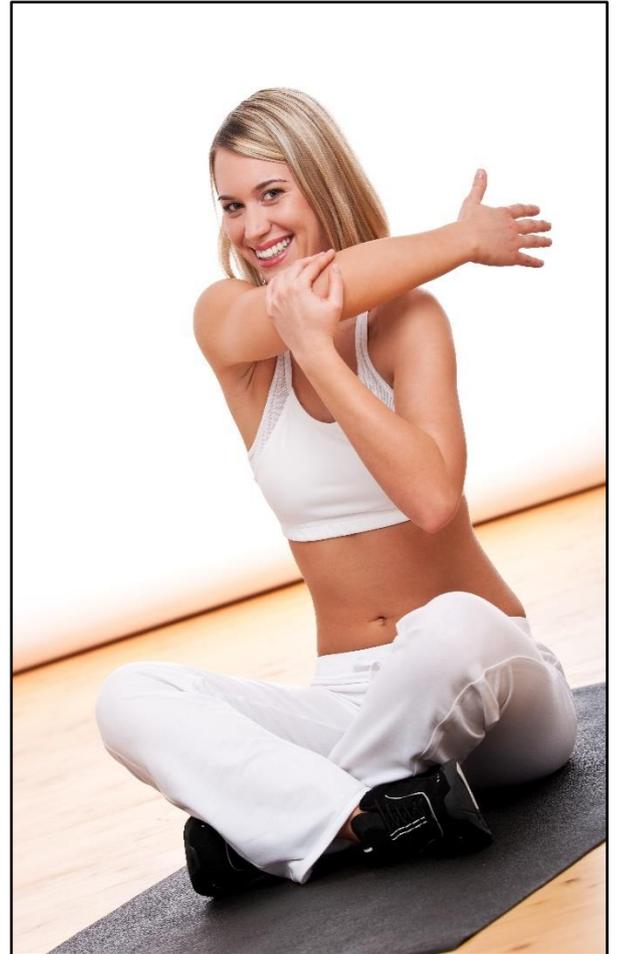
En effet, comme vous le savez probablement déjà, il est fortement recommandé d'étirer les muscles après tout entraînement.

Voici les raisons et les objectifs de l'étirement:

- ✓ Améliorer la flexibilité du corps
- ✓ Aide à rester en bonne condition physique
- ✓ Équilibrer le travail du renforcement musculaire de l'entraînement: le muscle doit être à la fois solide et flexible
- ✓ Faciliter les actes dans la vie quotidienne
- ✓ Limiter les effets du vieillissement
- ✓ Réduire les risques de blessure pour les muscles et les tendons

Pour l'enseignement le stretching, une chose importante à savoir est de faire la différence entre «étirement» et «assouplissement». Les deux sont absolument valables. Mais comme le but est différent, la façon dont vous conduirez votre stretching sera également différente.

- Pour les adhérents qui ont besoin d'étirer leurs muscles, l'objectif est de favoriser le rétablissement après un effort, en réduisant les tensions.
- Pour les adhérents qui ont besoin d'assouplir les muscles, l'objectif est d'améliorer la gamme de mouvement.
- Il existe également une troisième catégorie avec des adhérents qui ont juste besoin de se détendre. Dans ce cas, la session doit être davantage orientée vers un cours de relaxation. Sans grands efforts musculaires, mais plus avec des mouvements de relaxation faciles, combinés à l'esprit relaxant, en utilisant un support de musique zen.



CONSTRUCTION :

Pour créer des exercices sur des muscles spécifiques, vous devez raisonner à partir de ses insertions. L'un est le point fixe, l'autre est le point mobile. Le but est de les éloigner les uns des autres. Essayez d'étirer aussi le muscle antagoniste pour équilibrer l'entraînement.

Les exercices doivent être indolores et réalisés dans la limite anatomique de chaque adhérent. Ne jamais faire de chocs intermittents. Cela peut provoquer une réaction de protection du corps, appelé effet myotatique (réflexe de contraction du muscle en réponse à son étirement).

LA PEDAGOGIE

Pendant votre séance d'entraînement, vous devez planifier vos exercices avec des transitions logiques. Vous pouvez pratiquer debout, au sol (idéal pour les débutants) ou assis. Essayez de combiner tous les exercices en fonction de leur position de départ requise. Pour que les adhérents ne perdent pas de temps et d'énergie pour se lever et s'asseoir, pour chaque nouvel exercice.

Travailler à la respiration est très important: Inspirer avant la phase étirement, et expirer pendant celui-ci. Gardez la position quelques secondes, en respirant normalement. Recommencez le processus 2 ou 3 fois pour aller plus loin. Nous étirons un muscle dans une chaîne musculaire. Ainsi, en conséquence, des instructions seront données pour tout le corps, non seulement la zone étirée.



La pédagogie s'organise comme suit :

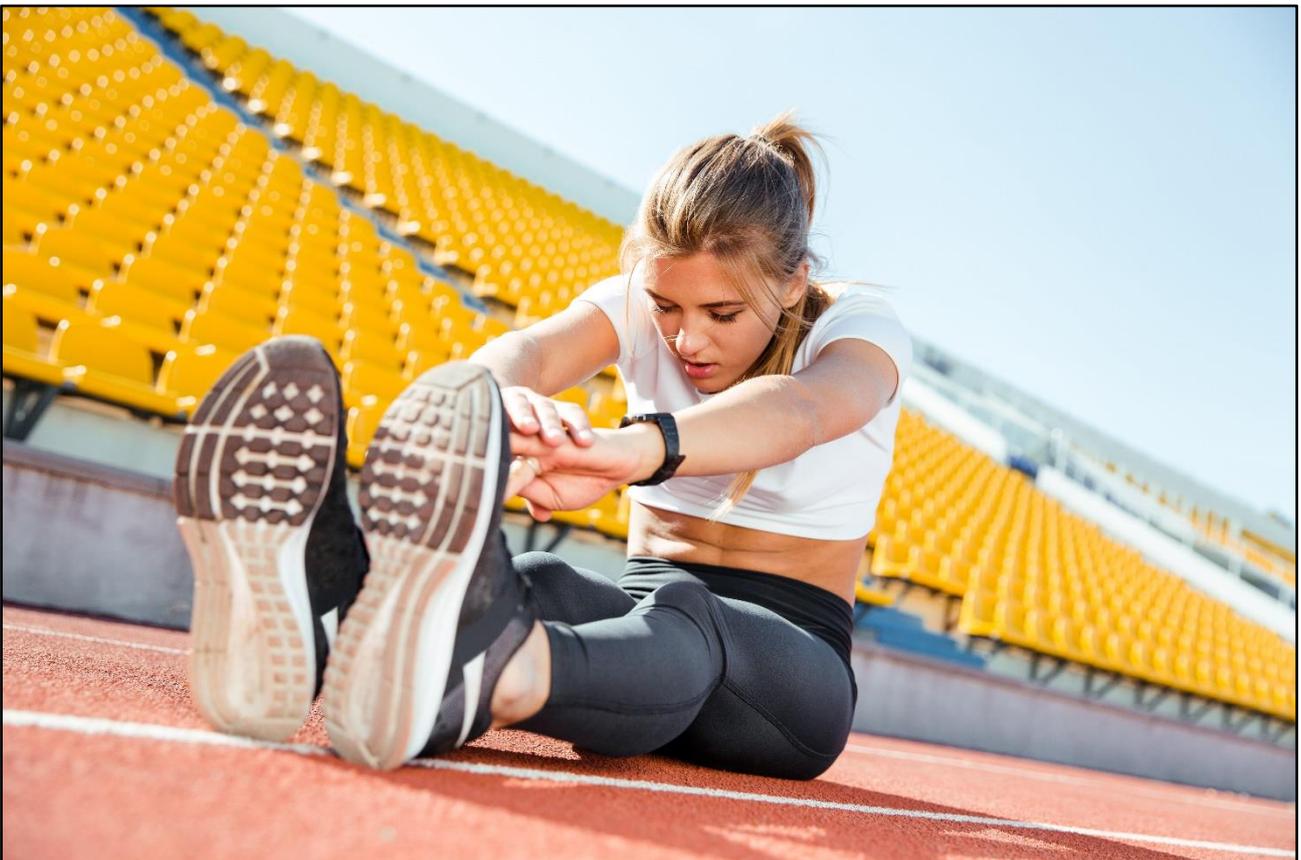
- ✓ Mettre en place l'exercice avec une démo
- ✓ Donner des indications sur ce que les adhérents doivent ressentir dans leur corps et ce qu'ils ne doivent pas ressentir
- ✓ Expliquer comment doit être la respiration
- ✓ Donner des instructions sur la posture et les consignes de sécurité
- ✓ Et plus tard, peut-être donner plus d'informations sur l'anatomie et la physiologie pour améliorer leurs connaissances sur l'activité.

Pour modifier l'entraînement, vous pouvez organiser des exercices en duo. N'oubliez pas d'adapter vos exercices selon le niveau de votre public. L'ajustement de la complexité, du temps et du rythme de fonctionnement, repos approprié, etc.

METHODES

2 méthodes d'étirement: passives et actives.

- Avec la méthode passive, les adhérents reçoivent une aide externe d'une autre personne ou avec du matériel. Il peut également s'aider de la gravité ou de l'automanipulation. Ils sont passifs: ils se laissent aller dans le sens de la gravité. Cette technique est recommandée pour les débutants qui n'ont pas de proprioception (ne pas ressentir leur corps).
- Avec une méthode active, les adhérents sont des acteurs de leur mouvement, 2 exemples principaux:
 - Contracter / Relâcher / Etirement: vous commencez depuis une position, avec une opposition vous contractez le muscle, puis relâchez-le (sans changer de position), respirez et enfin étirez-vous.
 - Contracter les antagonistes: étirez un muscle contractant son antagoniste.



INSTRUCTIONS, CORRECTIONS ET OPTIONS

Gardez à l'esprit que ce sont les 3 choses les plus importantes qui justifient votre rôle de coach.

Sans ces conseils de votre part, les pratiquants pourraient faire de même par eux-mêmes, sans que vous soyez un guide pour leur entraînement.

3 types of instructions

Instructions de positionnement, instructions d'exécution et consignes de sécurité. Elles doivent être aussi claires et succinctes que possible.

- ✓ Des instructions de positionnement sont données pour permettre de commencer l'exercice avec une bonne posture. Parlez de la position exacte du corps avant d'exécuter l'exercice.
- ✓ Des instructions d'exécution sont données pour réaliser parfaitement le mouvement. Parlez de l'action du muscle et de la direction.
- ✓ Les instructions de sécurité: sont donnés soit pour éviter une mauvaise posture, soit pour aller plus loin dans l'intensité.

2 types de corrections, proximité et correction de distance :

- La correction de proximité est habituellement pour les débutants. Touchez-les pour les aider avec une posture correcte.
- La correction de la distance est plus verbale. Donnez-leur des conseils pour avoir une meilleure position.

2 types d'options, pour faciliter ou complexifier l'exercice :

Parce que tous vos adhérents n'ont pas le même niveau, des options sont nécessaires.

- Pour les débutants, cela leur permettra d'améliorer leur condition, étape par étape.
- Pour les expérimentés, cela leur permettra de faire des défis.

