

JEREMY CLEMENS

GUIDE PREMIUM · SOUPLESSE · MOBILITÉ

Souplesse & mobilité

Chevilles, hanches, dos, épaules : un circuit articulation par articulation pour bouger mieux, courir plus librement et prévenir les blessures. Le bon vocabulaire, les bonnes méthodes, une séance type de 60 minutes.





Mobilité et flexibilité ne sont pas la même chose

Avant de s'étirer, il faut savoir de quoi on parle. La **mobilité articulaire** est l'amplitude de mouvement d'une articulation (os, ligaments, liquide synovial). La **flexibilité musculaire** est la capacité d'un muscle à s'étirer puis revenir à sa longueur. On distingue l'*actif* (vous contractez) du *passif* (une force externe agit). Une bonne mobilité protège des blessures et améliore le geste — du squat à la foulée.



ARTICULATION 1 · CHEVILLE

La base de la foulée et du squat

Une cheville raide bride la descente en squat et augmente les contraintes au genou et au dos. **Routine** : relâchement du mollet au rouleau avec pompage de cheville (30 s/côté), puis squat profond mains aux orteils talons surélevés (2 × 30 s), enfin fentes avec genou qui dépasse les orteils contre un mur (10/côté). On gagne en amplitude avant chaque séance.



ARTICULATION 2 · HANCHE

Ouvrir le bassin, libérer la course

La position assise prolongée ferme les hanches et affaiblit les fessiers. **Routine** : rotations de hanche 90/90 au sol (lent, 8/côté), fente basse avec ouverture du bras vers le ciel (rotation thoracique, 6/côté), balancements de jambe contrôlés. Objectif : retrouver l'extension de hanche, clé d'une foulée économe et d'un dos soulagé.



ARTICULATION 3 · COLONNE THORACIQUE

Réveiller le haut du dos

Le thorax se ferme au bureau ; on perd la rotation et l'extension. **Routine** : chat-vache au sol (8 lents), rotation thoracique à genoux main derrière la tête (6/côté), extension sur rouleau placé sous les omoplates. Un dos mobile, c'est moins de douleurs lombaires et de meilleures épaules.



ARTICULATION 4 · ÉPAULE (GLÉNO-HUMÉRALE)

Retrouver des bras qui montent droit

Épaules enroulées = amplitude perdue et risque de conflit. **Routine** : glissés au mur (wall slides, 10 lents), étirement des pectoraux dans l'encadrement de porte (2 × 30 s), circumductions amples. On rétablit la mobilité avant tout travail de force au-dessus de la tête.

Les méthodes — et quand les utiliser

Méthode	Principe	Quand
Mobilité active (MAA)	Mouvements amples initiés par vos muscles	Échauffement, avant l'effort
Étirement dynamique	Mouvements contrôlés à amplitude croissante	Préparation au sport
Contracté-relâché (PNF)	Contraction puis relâchement pour gagner de l'amplitude	Gains rapides, hors échauffement
Balistique	Mouvements rythmés en fin d'amplitude	Sportifs avertis, prudence
SGA (stretching global actif)	Chaînes musculaires entières, postures tenues	Travail de fond, posture

Ce que dit la science. Toutes les formes d'étirement améliorent l'amplitude (ROM), mais les techniques de **PNF (contracté-relâché)** donnent souvent les gains les plus rapides. La mobilité active augmente afflux sanguin et proprioception : à privilégier à l'échauffement. Les étirements de fin d'amplitude tenus se placent plutôt après l'effort ou sur des séances dédiées.

Sources : tutorat « La souplesse » (J. Wallens, HE Vinci) et programme d'étirements ; synthèse Coach Jérémy.

Séance type — 60 minutes. 15 min de mobilité active (cheville → hanche → thorax → épaule) · 30 min de travail ciblé sur vos zones raides (PNF + dynamique) · 15 min de retour au calme (étirements tenus + respiration). À adapter : 10 min ciblées suffisent en entretien quotidien.



Un programme de mobilité fait pour votre corps

Je bâtis votre circuit articulation par articulation à partir d'un bilan postural — pour bouger sans douleur et performer plus longtemps.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémy Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; en cas de douleur articulaire, consultez un kinésithérapeute ou un médecin. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).