

Postures et dangers



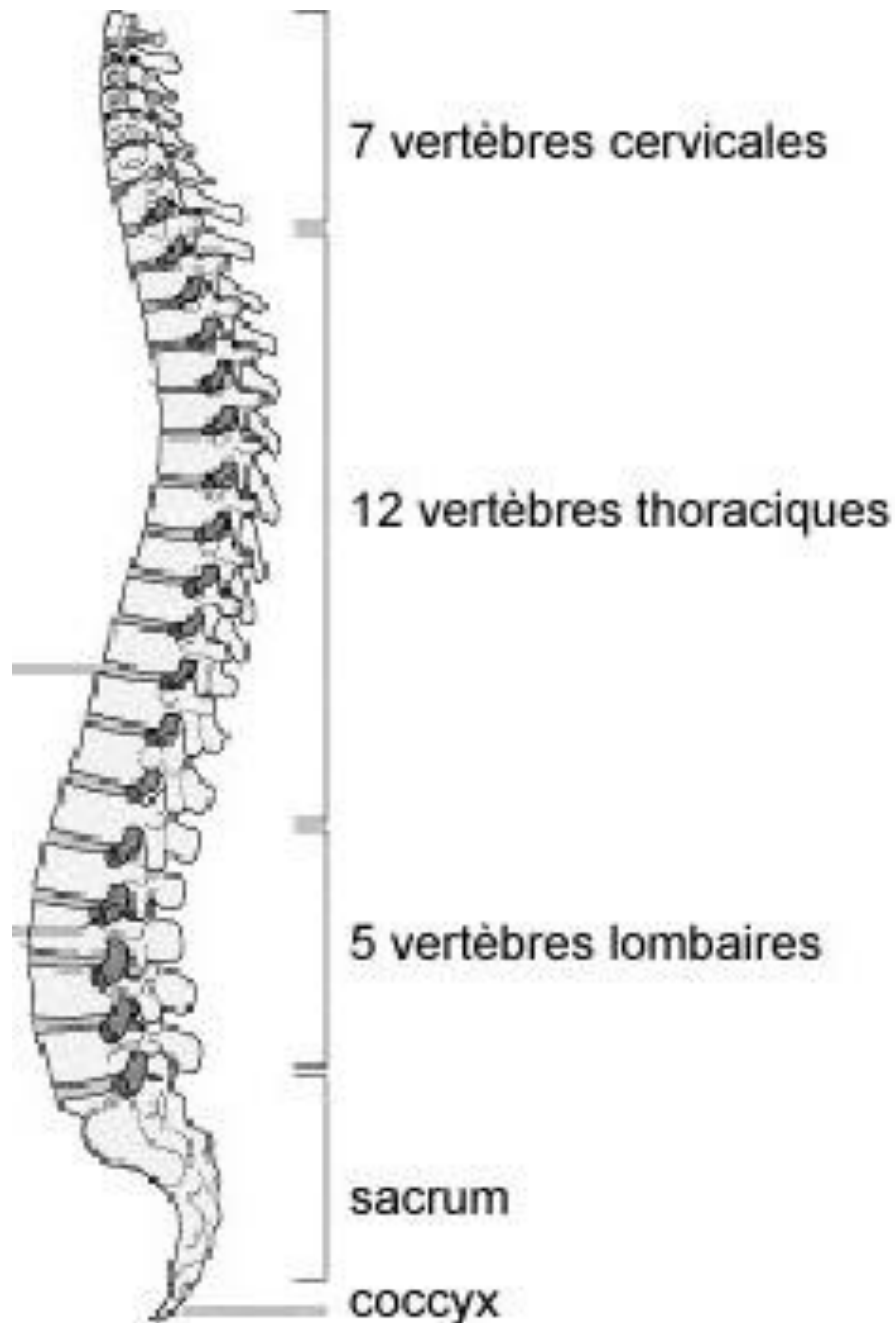
ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Version 3;0

Damien Christophe
Wesley THOMAS
AF 2025

LA POSTURE

- **Position du corps** ou d'une partie du corps dans l'espace
- La posture **lutte contre la gravité** grâce aux courbures de la colonne vertébrale
- Le **centre de gravité** du corps se situe au niveau de la 3^{ème} **vertèbre lombaire**



La colonne vertébrale confère au dos un rôle de soutien de la tête et de protection de la moelle épinière.

Rôle dans la mobilité et la posture. La colonne vertébrale permet de préserver la posture du tronc et ainsi maintenir la position debout. La structure de la colonne vertébrale permet de nombreux mouvements comme les mouvements de torsion du tronc, de flexion du tronc ou encore de traction.

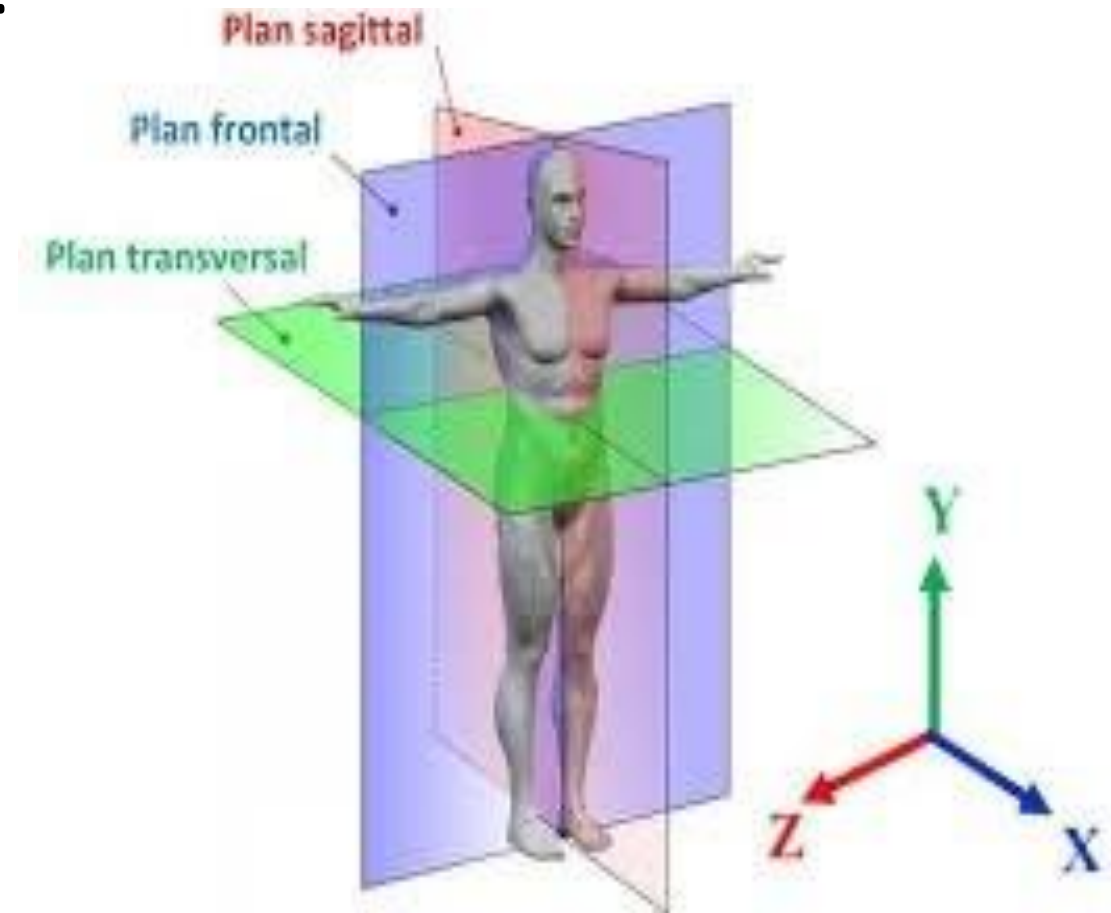
Les courbures naturelles de la colonne vertébrale :

- Lordose cervicale
- Cyphose dorsale
- Lordose lombaire

Vérification de la posture

- On peut vérifier la **posture** dans l'**espace** selon les **3 plans** suivants :

- Le plan **frontal**
(vue de face)
- Le plan **sagittal**
(vue de côté)
- Le plan **transversal**
(vue du dessus ou du dessous)



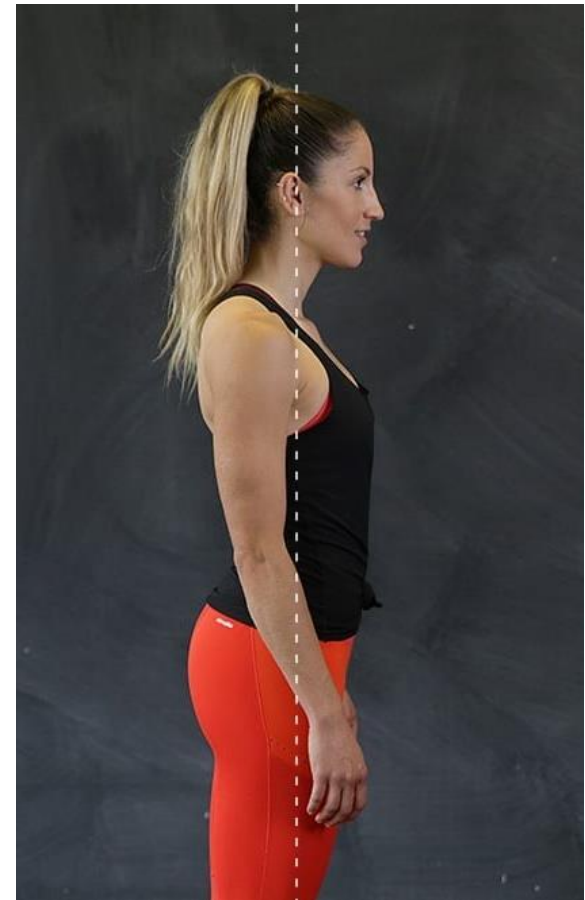
Une Bonne posture, c'est quoi?

- Répartition équilibrée des appuis au sol
- Alignement chevilles, genoux, hanches, épaules
- Respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale
- Épaules abaissées et en arrière
- Menton parallèles au sol
- Tete droite

Position anatomique de base

L'analyse de la posture se fait à partir d'une **position anatomique de base**:

- Pieds serrés
- Bras le long du corps
- Muscles relâchés
- Tête droite
- Regard devant



Le scan postural

scanner la posture, depuis la position anatomique de base, sur l'ensemble des plans avant de commencer l'activité afin de détecter d'éventuelles pathologies

Position de la tête, des épaules, du bassin, placement du des appuis, courbure de la colonne vertébrale



Mauvaise posture récurrente

Bassin trop en avant



Mauvaises posture récurente

Lordose lombaire trop
importante



Mauvaise posture récurente

Épaules enroulées
vers l'avant



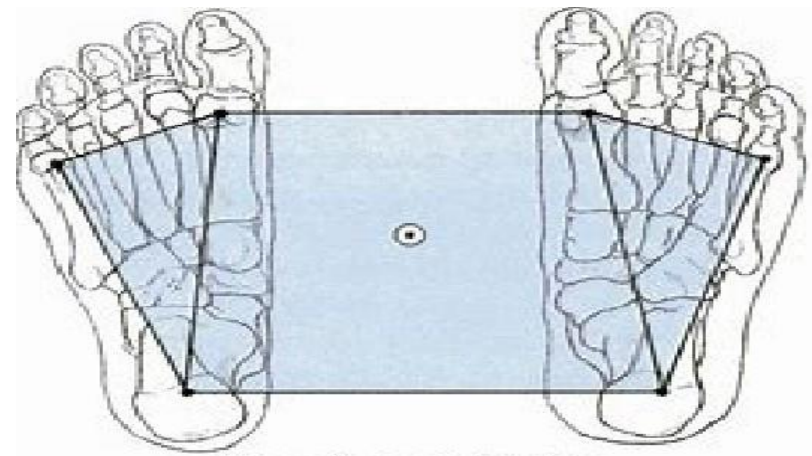
Mauvaise posture récurrente

Cyphose dorsale trop
importante (dos
vouté)

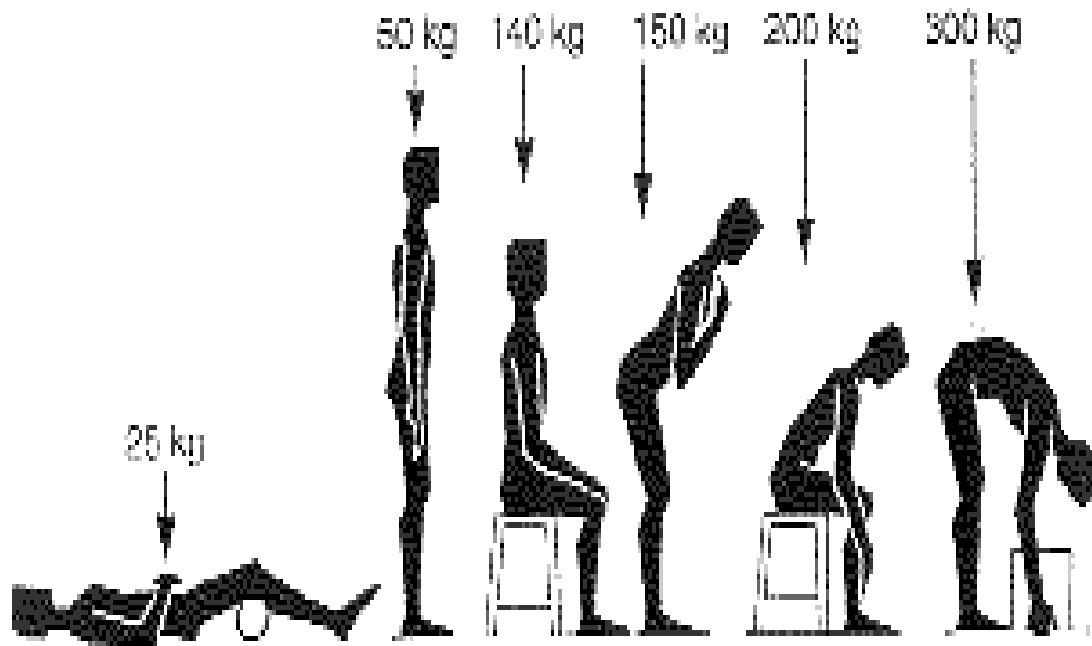


Le polygone de sustentation

- Le polygone de sustentation correspond à la **surface entre les appuis**.
- Pour une personne debout, il correspond à la surface d'appui des pieds au sol.
- Si le centre de gravité se trouve dans le polygone de sustentation alors il n'y a pas de déséquilibre.
- Pour améliorer sa stabilité, il suffit donc d'augmenter son polygone de sustentation et d'y rapprocher son centre de gravité.



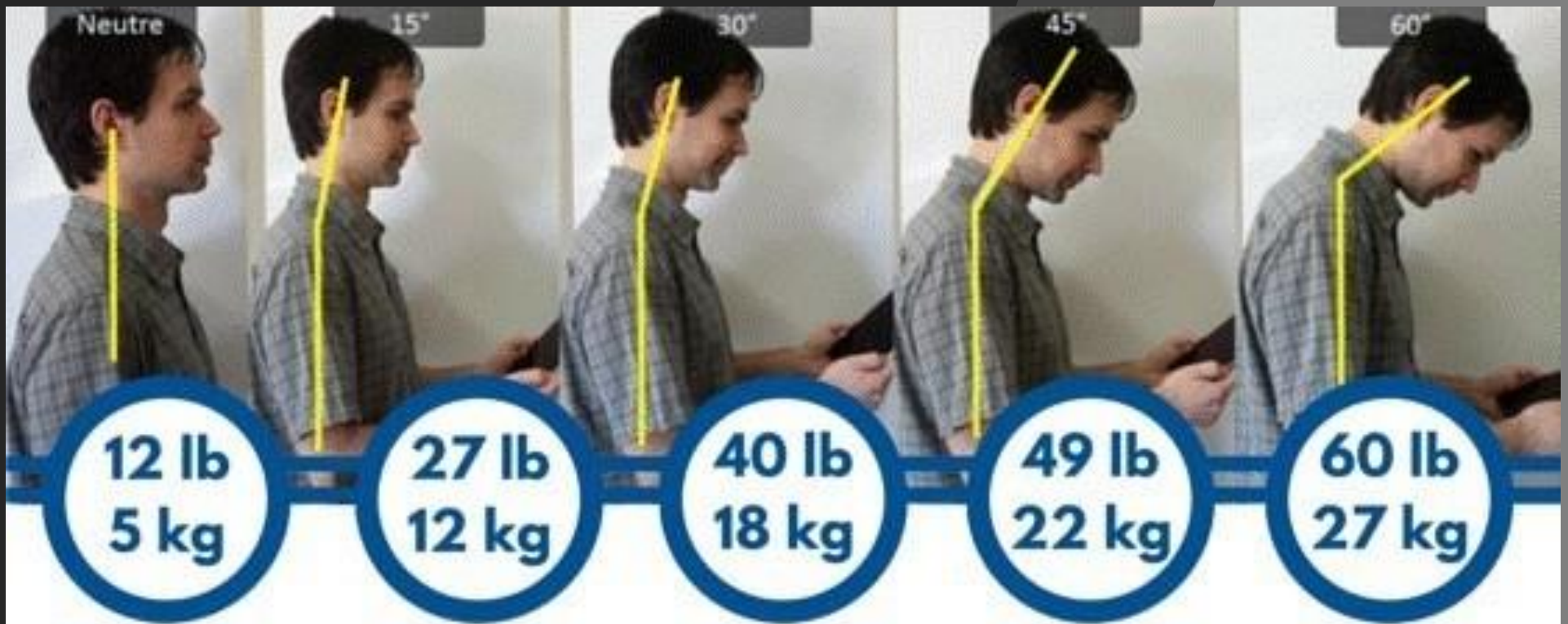
Pression disques intervertébraux



- Selon votre posture et votre placement, la charge subit par les disques intervetébraux sera bien différente...

Autre exemple,

le poids de la tete
varie énormément
selon son inclinaison



Postures dangereuses en mouvement

Support vidéo



Les machines guidées

Intérêts ?
Inconvénients ?



Les machines guidées

Intérêts:

- Restreindre le mouvement dans un axe prédéfini
- Permet d'isoler certains muscles
- Complète le travail effectué aux charges libres.
- Idéal en sortie de blessure et réathlétisation.

Inconvénients:

- Pas adaptées à toutes les morphologies
- Ne travaille pas les muscles stabilisateurs



Les charges libres

Les différents types de charges additionnelles : haltères, barres, kettlebells, disques ou poids du corps

Avantages ?

Danger ?



Les charges libres

Les différents types de charges additionnelles : haltères, barres, kettlebells, disques ou poids du corps

Avantages:

- Mouvement naturel, pas de trajectoire imposée
- Travail en 3 dimensions
- Fait intervenir les muscles stabilisateurs

Danger:

- Perte de la posture sous la contrainte de la charge
- Dénaturer le mouvement et effectuer une compensation
- SEUL VRAI DANGER : **NE PAS MESURER L'INTENSITE**



Le blocage respiratoire



Le blocage respiratoire

Technique de respiration permettant
un meilleur maintient du dos.

Technique utilisée pour les efforts
maximaux.

Permet une pression intra-
abdominale accrue pour
augmenter le maintien de la
colonne vertébrale et diminuer
le risque de blessures.

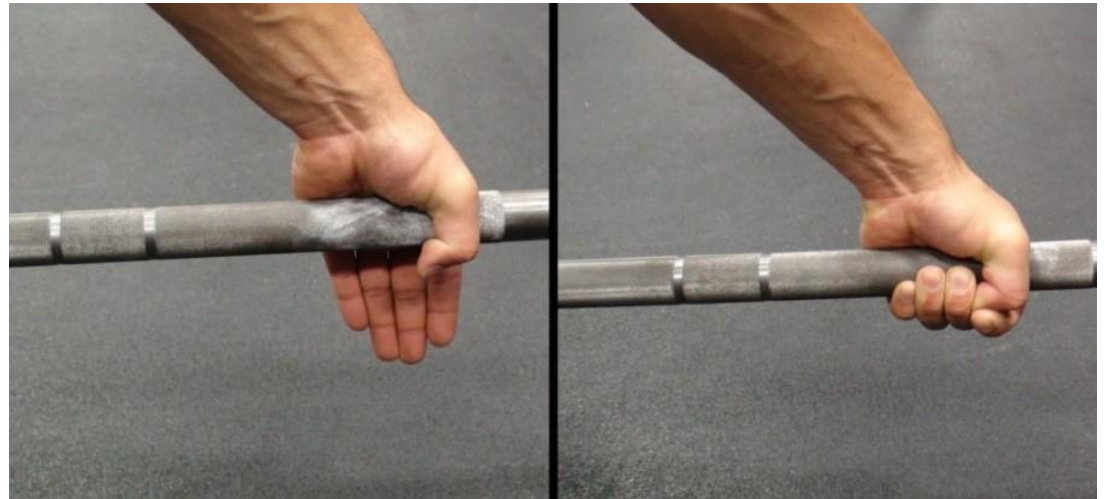
Mode d'emploi:

Prenez une grande respiration,
bloquez là, contractez la sangle
abdominale et le périnée.

La descente du diaphragme combinée
à la contraction des abdominaux et
du plancher pelvien permet de créer
un « caisson abdominal fort »
permettant un solide maintien du dos.

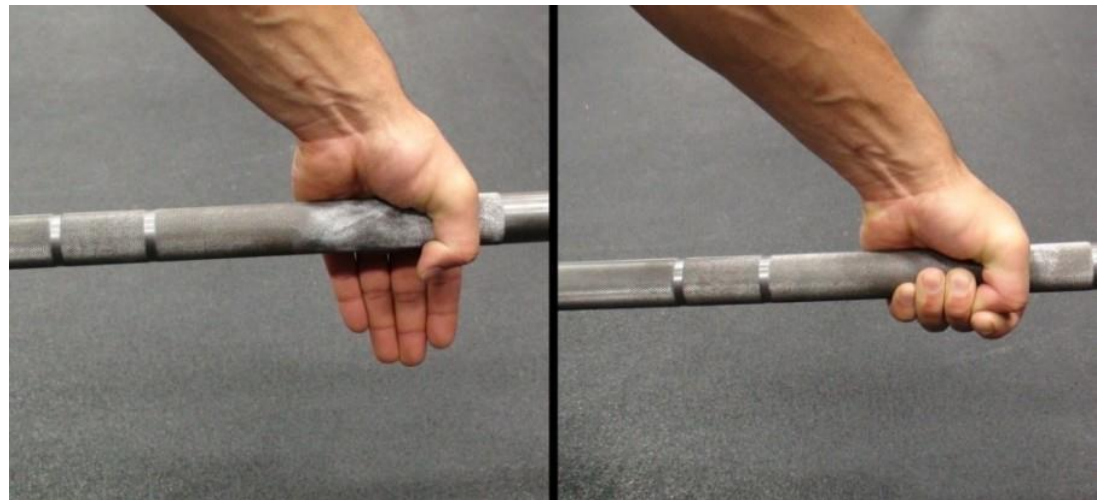


Crochetage (Hook Grip)



Crochetage (Hook Grip)

- **Technique de prise de barre** permettant à celle-ci de ne **pas glisser ou rouler**.
 - Utile si le grip est facteur limitant en musculation
- A utiliser pour tous les **mouvements de tirage** (Rowing, soulevé de terre, arraché, épaulé jeté).



Rôle du coach

- Le rôle du coach est central afin de réguler les charges et l'intensité de la pratique du sportif.
- Il est le garant de l'intégrité physique du pratiquant.
- Pour cela il faut impérativement prendre le temps d'analyser la posture de votre athlète avant toute activité mais également pendant les exercices