

Révision mobilité / réveil SN



ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

Samuel giovenco  
BPJEPS af 2026 V1

# RÉVEIL ET ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX AVANT ENTRAÎNEMENT DE VITESSE ET EXPLOSIVITÉ

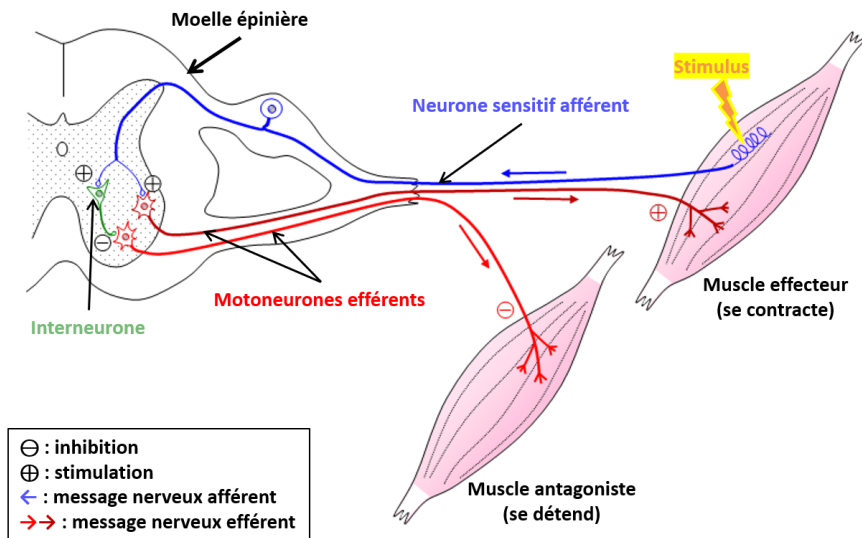


Comment « Réveiller » son système nerveux ?

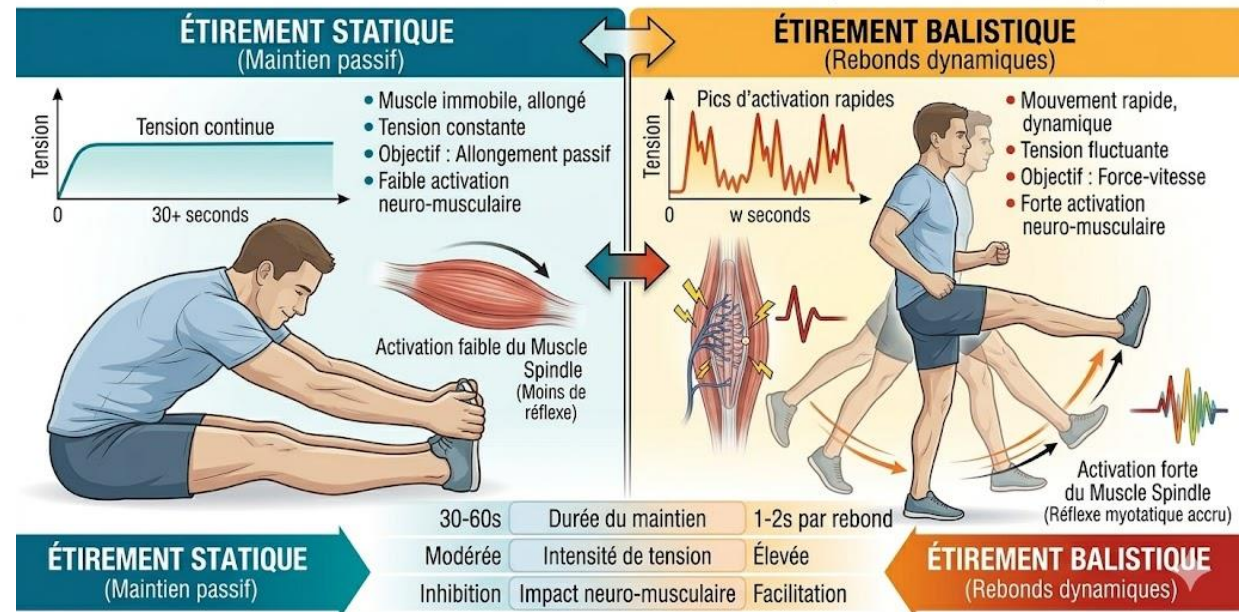


# Attention aux étirements avant une séance de sport !

Vous pouvez avoir des étirements dynamique dit balistique mais les étirements long et passif sont à proscrire. Un étirement passif va venir « endormir » votre organe tendineux de golgi et vous n'aurez plus la capacité d'utiliser son mécanisme de protection. Le fameux rebond.

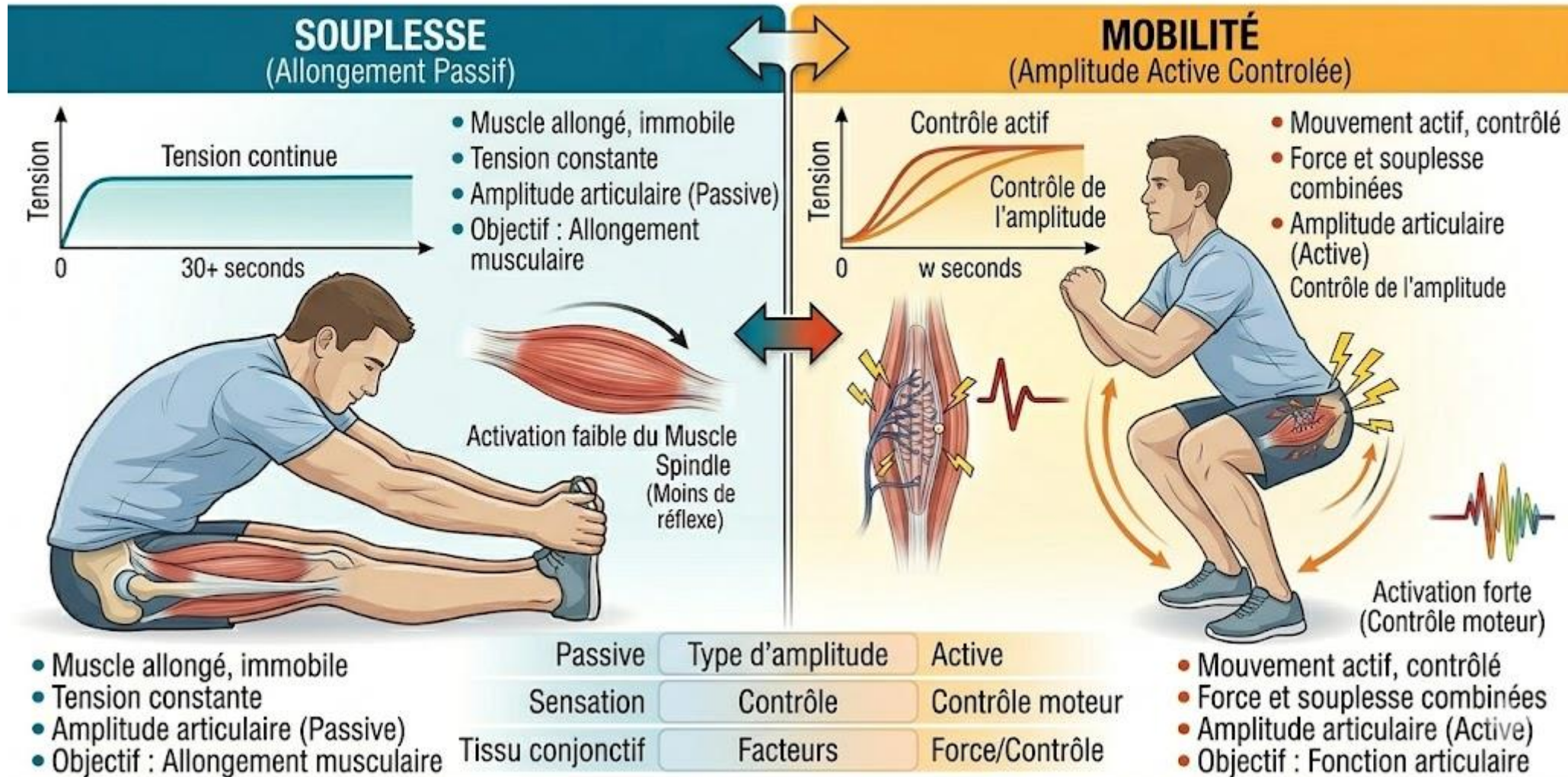


## COMPARAISON DES ÉTIREMENTS : STATIQUE ET BALISTIQUE



# Mobilité VS Etirement

## DIFFÉRENCE ENTRE MOBILITÉ ET SOUPLESSE



# Mobilité VS Souplesse pour la cheville

Étirement passif



Mobilisation passive



Mobilité de cheville

En plus du chevalier servant  
Demandez à votre athlète de  
relever le pied à l'aide de son  
tibial antérieur



Renforcement tibial  
antérieur



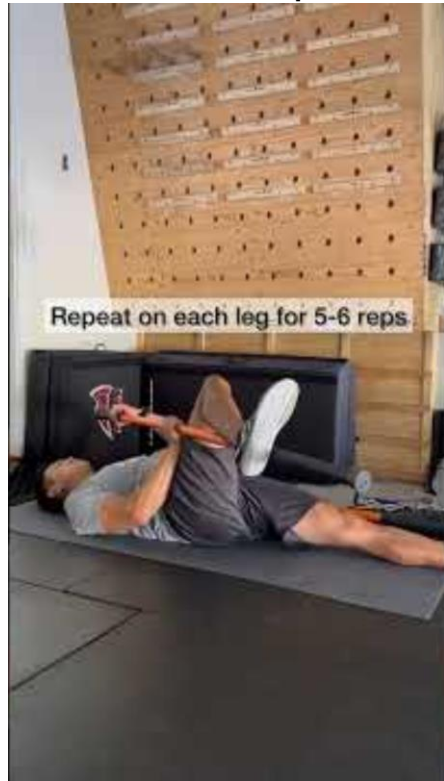
# Mobilité VS Souplesse pour la hanche



Le 90 / 90 sans intention de contrôle moteur n'est pas la mobilité !

Rotation interne de hanche  
Mobilité

Mobilisation passive



Rotation externe de hanche  
Mobilité



# Mobilité VS Souplesse pour les épaules

Mobilisation passive



Mobilité rotation externe



Mobilité élévation



# Mobilité VS Souplesse thoracique

Rotation passive



Rotation active



Mobilité



En position vous allez pousser dans la box pendant 10sec puis relâcher et gagner de l'amplitude puis répéter le processus 3 fois



# GAGNER EN MOBILITÉ : L'ÉQUILIBRE MUSCULAIRE ET LE CONTRÔLE MOTEUR

## 1. LE MÉCANISME DE LA MOBILITÉ (Amplitude Active Contrôlée)

**MOBILITÉ = SOUPLÈSSE + FORCE + CONTRÔLE**

**RENFORCER L'AGONISTE**    **ÉTIRER L'ANTAGONISTE**

Quadriceps  
Glûtes  
Hamstrings

$F_{AP}$

$F_{NR}$



The diagram illustrates the mechanics of a squat. On the left, a woman stands upright. On the right, she is in a squatting position. A green arrow labeled  $F_{AP}$  points upwards from the center of her body, representing the propulsive force. A green arrow labeled  $F_{NR}$  points downwards from the knee joint, representing the force of resistance. To the right, two anatomical diagrams show the quadriceps and hamstrings. The quadriceps are highlighted in green, indicating they are the agonists to be strengthened. The hamstrings are highlighted in blue, indicating they are the antagonists to be stretched.

## 2. LA PRODUCTION DE FORCE EN AMPLITUDE COMPLETE

**MOBILITÉ : Production de force dans une amplitude fonctionnelle**




The diagram shows a sequence of three exercises: a lunge with a barbell, a standing overhead squat, and a standing overhead squat with a barbell. Each exercise is accompanied by a graph of Force vs. Amplitude. The graphs show that force increases as the amplitude increases, reaching a peak at the end of the range of motion. The text 'MOBILITÉ : Production de force dans une amplitude fonctionnelle' is written next to the final graph.

## 3. COMPARAISON DIRECTE : MOBILITÉ VS. SOUPLÈSSE

**SOUPLÈSSE :**  
Amplitude passive simple  
(Exemple : Étirement passif)

**MOBILITÉ :**  
Amplitude active et contrôlée  
(Exemple : Mouvement fonctionnel)



The diagram compares two types of movement. On the left, a woman is performing a passive stretch against a wall. On the right, a woman is performing an active, controlled movement (a lunge). The text 'SOUPLÈSSE : Amplitude passive simple (Exemple : Étirement passif)' is written next to the stretch, and 'MOBILITÉ : Amplitude active et contrôlée (Exemple : Mouvement fonctionnel)' is written next to the lunge.

## 4. ROUTINE D'EXERCICES CIBLÉS POUR LA MOBILITÉ

**a. ÉTIRER L'ANTAGONISTE (Passive)**

**b. RENFORCER L'AGONISTE (Active)**

**c. EXERCICE DE CONTRÔLE ACTIF**

**d. EXERCICE DE FORCE EN FIN D'AMPLITUDE**



The diagram shows four exercises: a. Étirer l'antagoniste (Passive) - a woman lying on her back with one leg raised and bent. b. Renforcer l'agoniste (Active) - a woman sitting on a bench with one leg raised and bent. c. Exercice de contrôle actif - a woman sitting on a chair with one leg raised and bent. d. Exercice de force en fin d'amplitude - a woman performing a squat with a barbell.