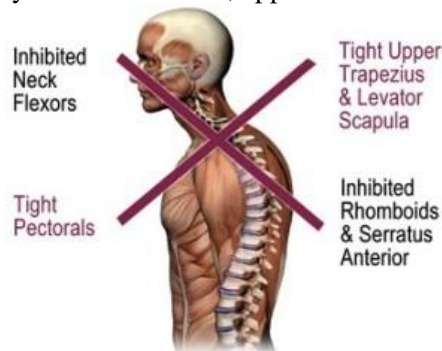


Les syndromes de la sédentarisation II

Dans un précédent article (« Sport, Santé et Préparation physique - avril 2015 » lien en bas de page), nous nous étions attachés à observer et définir les effets directs de la sédentarisation sur notre corps. Nous avons parcouru le fruit des travaux du Dr Vladimir JANDA, par une mise en évidence d'un syndrome lombaire, appelé le « Lower Cross Syndrome ».



Upper Crossed Syndrome

Ainsi, nous avons pu discerner les tensions musculaires qui s'installent au regard d'un manque d'activité notoire dans notre quotidien.

Dans une même logique, le Dr JANDA a également expliqué dans ses recherches, l'existence d'un deuxième syndrome, dû au manque d'activité corporelle, appelé le « **Upper Cross Syndrome** », ou « **syndrome de déséquilibre dorsal** » en français.

Un syndrome limitant la mobilité supérieure du tronc

Suivant la même démarche, ses études démontrent un manque d'équilibre musculaire avec des muscles relâchés et des muscles tendus dans la partie supérieure du tronc. Ainsi, les fléchisseurs profonds du cou, le grand dentelé et les trapèzes moyens et inférieurs expriment une faible tension, et donc un faible maintien. D'autre part, le muscle trapèze supérieur, les muscles responsables de l'élévation scapulaire et les muscles sterno-cléido-mastoïdien (muscles du cou) se trouvent excessivement contractés et raccourcis.

La principale conséquence de cette disposition musculaire demeure un grand manque d'extension des vertèbres dorsales. L'effet direct de ce manque de mobilité se traduit par un manque notable de rotation de la colonne.



Vous comprendrez donc aisément les « ravages » de « l'inhibition réciproque » entre muscles agonistes et muscles antagonistes ; il s'en suit de façon évidente une limitation de la variété des mouvements de la partie supérieure du tronc.

De toute façon, au regard de la principale occupation de beaucoup d'entre nous, on se demande bien à quoi servent ces muscles... Bref, trêve de plaisanterie, les conséquences du syndrome de déséquilibre dorsal s'expriment aussi bien dans notre quotidien que lors de nos activités sportives. Ce modèle de déséquilibre musculaire se produisant un grand nombre de fois dans nos journées, il convient de combattre son apparition et son installation de manière profonde à l'aide d'exercices correctifs ciblés.

Exercices correctifs

Par exemple, une mise en relation entre les fixateurs des omoplates et un gainage actif du tronc peut faire partie d'une stratégie d'entraînement utilisant un outil maintenant répandu: le TRX.

Il convient ici de produire des fermetures d'omoplates prononcées en conservant les épaules basses et en arrière, tout en gardant un gainage actif du corps, et ce dans le but de favoriser un corps rectiligne.

Il est important dans cet exercice de maintenir une bascule neutre du bassin afin de ne pas exprimer une contrainte sur le grand dorsal, qui possède une insertion brachiale.



Dans le même ordre d'idée, l'utilisation d'un simple élastique peut amener à redynamiser des zones musculaires trop relâchées.

Il convient bien ici de sensibiliser le corps de manière plus globale, et non d'isoler le travail d'un seul muscle en ne faisant pas appel à des coordinations musculaires riches en termes de prévention des blessures.

Dans l'exercice ci-dessous, la cohésion du travail de l'épaule et de l'omoplate est bien sûr primordiale, mais celle-ci sera d'autant plus profitable si une bonne stabilité du bassin et du tronc demeure réelle.

Dans une planification d'entraînement, ce type d'exercices peut être utilisé au cours d'un échauffement, ou même conceptualiser dans une routine préventive de blessures.



Conclusion

Autant la constatation de ces syndromes, mis en évidence par le Dr Vladimir JANDA, peut paraître éloignée des préoccupations des sportifs de haut niveau et professionnels (et encore ...), autant remobiliser et redynamiser des zones de relâchement devient incontournable pour la plus grande partie des sportifs que nous avons dans nos séances.

Formuler et articuler des exercices correctifs ciblés lors de vos contenus d'entraînement devient alors un objectif incontournable dans vos apprentissages moteurs.

Le travail des MOBILITÉS devient alors PRIMORDIAL !!!

Cyril LE GOAZIGO

Diplôme Européen de Préparateur Physique