

**Mobilité**

**-**

**Guide du corps  
massif en santé  
& en  
mouvement**

**écrit par Léo Gayrard, psychologue diplômé d'état**

**Introduction ... p3**

**Comment faire ... p4**

**Tension, douleur, blessure ... p10**

**Augmenter sa résistance ... p12**

# Introduction

Il existe plusieurs raisons de s'orienter vers ce que l'on appelle communément la *mobilité*.

Une seule va nous intéresser aujourd'hui : celle de vouloir bouger et exercer sa force librement. C'est à dire sans douleur, blessure ou inconfort d'une mobilité réduite.

La majorité des dynamiques concernant la mobilité sont orientées vers le fait de gagner de l'amplitude dans un mouvement. Ce n'est à mon sens que le début du travail. Il s'agit de gagner de l'amplitude, pour pouvoir y devenir fort.

Si vous n'êtes toujours pas au courant : la blessure (ou tension ou douleur) est un signe de faiblesse. C'est à dire que la blessure arrive dans une situation de faiblesse, vous vous retrouvez par accident (ou non) dans une position où la charge exercée sur une zone est trop forte pour ce qu'elle peut endurer.

Cela arrive notamment si vous vous retrouvez dans une amplitude dans laquelle vous n'avez pas l'habitude d'être.

Beaucoup de pratiquants de sports de force passent leurs préparations en ayant à minima une douleur quelque part. Ce n'est pas une situation que vous devez accepter. Vous devez vous renforcer. Et notamment vous renforcer dans des amplitudes extrêmes.

# Comment faire

Nous allons voir dans ce chapitre quels exercices pratiquer pour vous rendre mobile et fort.

Commençons par des conseils, puis nous verrons la mobilité *générale* et nous finirons sur des exercices pour cibler les zones qui sont le plus à même de poser problème.

Je ne saurais que vous conseiller de considérer la mobilité comme une pratique à part entière, plutôt que d'en faire au début de vos sessions d'entraînement en tant qu'échauffement.

Le raisonnement étant que lors de votre entraînement vous devez être spécifique, c'est à dire que si vous avez du squat, votre objectif est le squat. Faire de la mobilité passe après *à ce moment là*. Si vous avez des objections, je vous invite à vous procurer le *Guide psychologique pour arrêter d'être une petite sal\*pe dans les sports de force*.

Faites le plutôt en tant qu'exercice d'assistance ou bien même dans une session dédiée à la mobilité.

Il est de la plus **haute importance** de pratiquer une **surcharge progressive** dans vos exercices en général et **encore plus** lorsqu'il s'agit de mobilité. Même si les exercices vous paraissent trop simples, trop légers, vous prendrez votre mal en patience et rajouterait de la charge petit à petit et au fur et à mesure.

**Pour sélectionner quel protocole mettre en place il vous faut identifier quel type de tension / douleur / blessure vous avez. Je vous proposerai plus loin un classement qui correspond à plusieurs possibilités de protocoles.**

Les premiers exercices sont ceux de la mobilité que j'appelle ici *générale*. C'est à dire toucher ses pieds avec ses mains etc.

On ne va pas s'y attarder, notamment parce que les possibilités sont quasi infinies. A vous de trouver la session qui marche le mieux pour vous. Il s'agit de trouver des mouvements qui puissent cibler les différentes articulations.

Tentez d'en faire tous les jours pendant suffisamment longtemps. La mobilité est un *confort* et ce confort augmente la marge des efforts que vous êtes capable d'encaisser pour devenir plus fort.

### **Bas du dos / hanches**

Pour les exercices spécifiques, commençons par la zone dont les gens se plaignent le plus souvent : le bas du dos.

Beaucoup d'athlètes ont des douleurs dans le bas du dos lorsqu'ils poussent trop fort le squat ou autre exercice utilisant cette zone. Le premier conseil que je peux vous donner est celui de faire du jefferson curl et d'essayer de devenir monstrueusement fort dessus. Pour le moment 100%, et ce n'est pas une façon de parler, des gens qui sont venus me voir pour cela ont réglé de manière durable ce problème en faisant du jefferson curl.

Le jefferson curl est un soulevé de terre où l'on tente d'avoir le dos le plus arrondi possible en début de mouvement, quitte à commencer en déficit, et de se relever en tentant de redresser les vertèbres l'une après l'autre en commençant par le bas et finir le mouvement en redressant le haut du dos puis les cervicales. Pour la descente il faut faire l'inverse, commencer par les cervicales, haut du dos etc jusqu'à arrondir le bas de votre dos pour reposer la barre au sol.

Une variation est de faire des mouvements latéraux, d'abord sans charge puis en rajoutant.

Il est aussi possible que tout cela soit dû à une faiblesse / tension au niveau des hanches, qui a donc pour effet de ne pas

prendre la charge correctement et qui se transfère sur votre pauvre bas du dos sur-stimulé. Dans ce cas vous allez faire des étirements de cette zone en rajoutant de la charge au fur et à mesure.

Selon le protocole que vous souhaitez appliquer (se reporter au chapitre sur le type de douleur), les meilleurs exercices pour s'occuper de cela sont d'abord les plus simples : squat et deadlift. Si vous souhaitez vous concentrer plus sur le problème : les squats latéraux et les fentes (avec le plus d'étirements possible, dont celui d'avancer votre genou le plus possible ce qui aura pour effet de renforcer à la fois votre genou et votre cheville) sont vos meilleurs outils.

Vous l'aurez compris, le travail à faire : rendre mobile puis rendre fort. N'oubliez cependant pas : on fait toujours avec ce qu'on a.

## Épaules / coudes

Je mets épaules et coudes dans la même catégorie car il arrive que régler les problèmes de l'un enlève ceux de l'autre.

Commençons par le cas où les deux sont le plus liés. Les problèmes dû à la position du squat en *low bar*.

La solution qui marche le mieux quand il y a une position dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise c'est d'essayer d'y passer le plus de temps possible. Vous allez donc rajouter dans votre routine de mobilité générale un bâton / manche à balais pour prendre cette position de low bar squat et tenter au possible de *forcer* dedans c'est à dire d'aller encore plus loin dans l'étirement que ce que vous faites habituellement, et surtout essayer de faire des rotations d'épaules **dans** la position étirée.

C'est là un point extrêmement important de la mobilité d'épaule, c'est à dire sa capacité à bouger et exercer de la force même dans les positions étirées.

Si vos épaules sont sensibles (et faibles) vous allez dans votre session de mobilité les étirer (en même temps ainsi que l'une après l'autre, il vous faut une variété de stimuli) que cela soit avec un bâton dans votre dos comme vu au dessus avec la position de squat, soit mettre votre main dans votre dos. Essayer plusieurs positions pour votre main dans le dos, notamment l'orientation de votre main, ouverte contre votre dos, poing fermé, dans un sens, un autre etc. A vous de sentir ce qui étire le mieux.

Une fois là vous allez essayer d'ouvrir la cage thoracique en appliquant le plus de force possible et supportable selon le degré de douleur, d'ouvrir la cage et de pousser sur votre main. En suite l'exercice le plus important à faire est de faire bouger votre épaule, lui faire faire le boulot qu'elle est censée faire et qu'elle peine à faire étant donné que vous avez ces inconforts / tensions / douleurs / blessures.

Son boulot est élévation, dépression, adduction, abduction. Vous pouvez séparer ces mouvements et aussi les enchaîner en faisant comme des *moulinets* avec votre épaule, le tout en essayant de produire de la force d'étirement avec la main que vous avez dans le dos.

Ce principe est le même à appliquer sur tous les étirements. L'étirement seul ne suffit pas, il faut trouver un moyen de produire de la force, quitte à ce que cela soit uniquement contre vous même comme dans le cas vu au dessus.

L'étape d'après est une application plus intense de la charge.

Pour cela vous allez utiliser le *bench press* (développé couché). Il y a deux façons d'augmenter la mobilité et de renforcer l'extrémité de l'amplitude.

La première est de faire une pause très longue en bas du mouvement, tout en restant en tension cependant. Par exemple

pour le bench, si vous avez la barre posée contre votre torse, la tension n'est pas optimalement exercée sur les articulations épaules / coudes. Il vous faut la tenir le plus près possible de votre torse, sans qu'elle le touche. Ce format d'exercice se fait avec une seule répétition, mais en tenant la barre entre 10 et 50 secondes (pour une programmation optimale de ces exercices de renforcement, référez vous à l'ouvrage *Comment faire son propre programme ou en personnaliser un qui existe déjà*).

La deuxième façon est un effort en isométrie. Vous allez utiliser une surface où reposer la barre (pins de sécurité ou rack) de manière à ce qu'elle soit le plus proche possible de votre torse en position de bench press (avec votre pontage habituel). Vous allez charger la barre suffisamment lourd pour que vous puissiez forcer le plus possible sans qu'elle bouge. L'effort est plus court que sur l'exercice précédent, je vous recommanderais entre 5 et 20 secondes.

Pour ce qui est du coude, il s'agit très peu souvent de mobilité, mais plus comme je vous l'ai proposé plus tôt d'une dynamique avec d'autres articulations ou simplement d'une inflammation, dans ce cas référez vous au chapitre suivant.

Vous trouverez sur internet beaucoup de coaches ultra spécialisés sur ces thématiques qui vont vous proposer tout un tas de micro exercices, un pour chaque mouvement que votre poignet peut faire. Si vous les suivez vous passerez toutes vos sessions à isoler chaque fonction de chaque articulation sans utiliser de charge supérieure à 2kg sans plus avoir de temps pour faire vos exercices principaux.

## **Cervicales**

Il est très rare d'avoir à faire un travail particulier sur les cervicales, à moins de faire un sport de contact. Si pour une raison ou pour une autre c'est votre cas, un harnais de tête est votre



meilleur outil. Il faut viser l'étirement contrôlé et une partie concentrique explosive. Utilisez le pour travailler tous les axes et amplitudes que vos cervicales sont capables de produire.

## **Genoux**

Pour travailler la mobilité de vos genoux je ne connais aucun meilleur exercice que le sissy squat. Ce squat s'effectue en ayant le moins de flexion de hanche possible (voire aucune) et en avançant vos genoux le plus possible jusqu'à toucher le sol si possible. Vous pouvez le faire en assisté, c'est à dire par exemple en vous tenant quelque part. Pour progresser dessus vous pouvez le faire sans assistance puis finalement en rajoutant de la charge comme par exemple comme sur un gobelet squat.

Ici vous porterez toute la charge de votre corps sur l'avant du pied sans vous soucier que vos talons soient en contact avec le sol.

Si vous ne pouvez pas fournir cet effort (douleur ou autre) il faut vous procéder comme sur n'importe quel exercice que vous ne pouvez pas atteindre, c'est à dire trouver une façon de régresser. Tout est une histoire de gestion de la charge. Toujours.

# Tension, douleur, blessure

Pour tout ce qui est tension, douleur ou blessure je vous propose de les classer en trois catégories.

**La première catégorie** est l'altération (que cela soit une tension, une douleur ou une blessure, ici le diagnostic nous importe peu, ce qui nous intéresse c'est ce que nous pouvons en faire) qui ne demande aucun changement.

C'est à dire par exemple une inflammation passagère dont vous savez que vous la sentez mais que cependant vous n'avez besoin de rien changer dans vos entraînements (même pas intensité ou volume), vous pouvez faire comme prévu, et vous savez qu'elle va passer.

Énormément de sensations sont de cette nature malgré qu'elles puissent être spectaculaires.

L'important lorsque vous faites un exercice est de ne pas changer votre technique pour éviter le ressenti d'une altération. Je vous explique : beaucoup d'athlètes vont avoir une appréhension d'une altération (existante ou non) et vont donc consciemment ou pas modifier quelque peu leur technique (moins avancer les genoux que d'habitude ou autre). C'est le pire que vous puissiez faire, et en général l'effet produit sera l'inverse que celui escompté.

A vous de gérer votre charge pour pouvoir faire correctement votre exercice.

**La deuxième catégorie** est une altération qui demande une légère modification de votre programmation. C'est à dire que cette altération semble ne pas passer seule, il va donc vous falloir réduire soit intensité, volume ou fréquence pour pouvoir lui permettre de passer. Pour en suite vous remettre à l'entraînement en réglant ce qui a posé problème. C'est à dire ce qui a fait que

vous étiez trop faible. Cela peut être : sous alimentation, effort trop élevé, mauvaise technique, mauvaise récupération etc.

**La troisième catégorie** est la dernière. Si même une diminution de votre programmation ne suffit pas, cela signifie que vous allez devoir changer la nature de votre entraînement.

Par exemple même en baissant la fréquence, l'intensité et le volume de votre squat, une partie utilisée dans votre squat ne passe pas et vous empêche de le faire (le fait que cela vous empêche est important à noter, certaines fois des altérations demeurent mais n'handicapent pas votre mouvement, si vous arrivez à progresser et que l'altération n'empire pas, vous pouvez continuer) vous allez donc devoir retirer pour le moment le squat de votre entraînement.

Vous allez devoir mettre en place un protocole exprès pour vous renforcer et permettre à cette faiblesse de disparaître comme par exemple avec du sissy squat comme vu dans le chapitre précédent.

**Je tiens à préciser qu'il existe beaucoup de cas, notamment des douleurs d'épaules ou de coudes, qui sont causés uniquement par une mauvaise technique au bench press.** Par exemple si vous ne savez / pouvez pas utiliser vos épaules correctement (dépression), il est logique que la tension produite va vous limiter et que cette limite va se faire ressentir à un moment ou un autre.

Donc avant de vous lancer dans une recherche frénétique de la mobilité (exemple powerlifters qui font 30 minutes de préhab / mobilité avant de toucher la moindre barre à vide), renforcez vous et soyez sûr d'avoir une exécution du mouvement qui ne vous met pas en situation de faiblesse.

# Augmenter sa résistance

Il est important de considérer que la force est plus rapide à acquérir que la résistance.

Qu'est-ce que cela signifie ? Que votre corps est plus rapidement capable de produire une intensité d'effort qu'il n'est capable de l'encaisser.

Donc si vous vous entraînez sans jamais vous laisser de marge, vous allez potentiellement vous heurter à la faiblesse de vos tendons, ligaments etc.

Cette résistance *suffisante* peut tout à fait venir de manière naturelle, sans même que vous y prêtiez attention, si votre programmation lui laisse le temps.

Vous pouvez aussi si c'est opportun, travailler dessus.

Pour travailler dessus, tous les exercices et protocoles proposés jusqu'ici fonctionnent très bien.

Une autre façon (et qui notamment marche délicieusement bien sur les tendinopathies) est celui d'un effort avec un très gros tempo sur la phase négative du mouvement, lié à une grande intensité (si possible, n'oubliez pas que la gestion de la charge est le premier facteur de santé de votre corps de ce point de vue là).

Par exemple j'ai réussi à complètement soigner des déchirures partielles du tendon du genou avec des squats lourds avec 6 secondes de tempo sur la phase négative.

Voilà vous êtes prêts à rendre votre corps fort et en bonne santé !