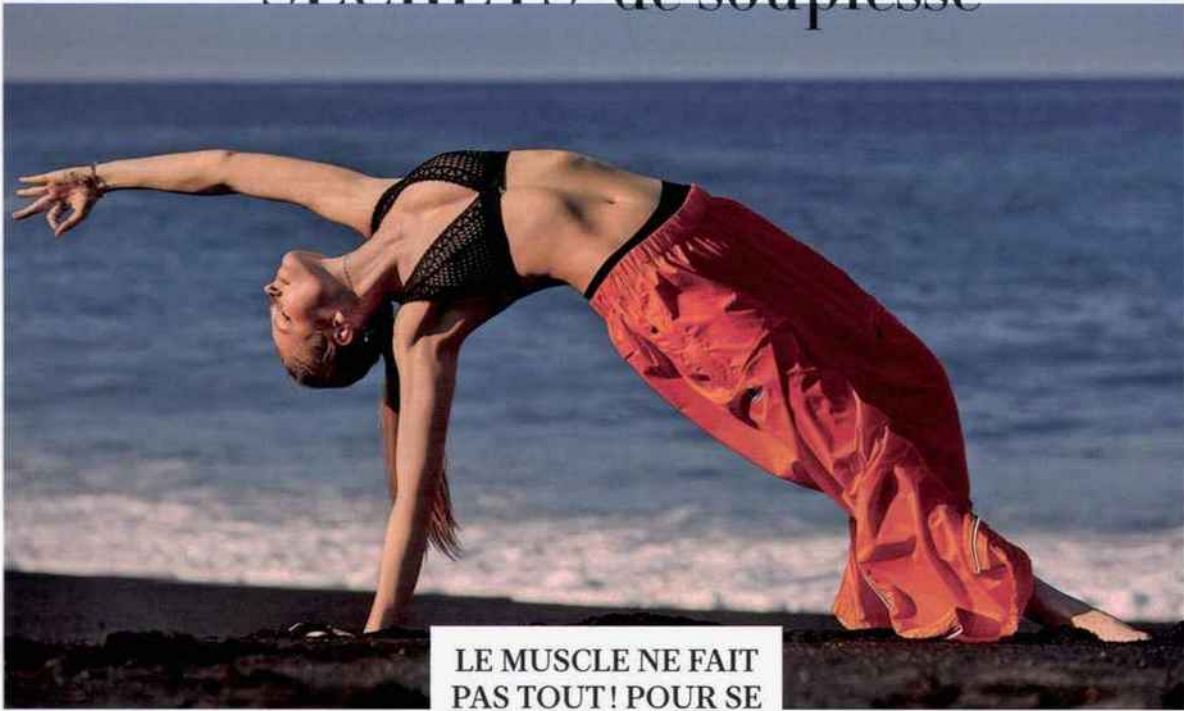




Notebookbien-être

# SECRETS de souplesse



LE MUSCLE NE FAIT PAS TOUT! POUR SE DESSINER UN CORPS

HARMONIEUX, FLUIDE ET MOBILE, ON SE MET À L'ÉCOUTE DE NOS FIBRES LES PLUS PROFONDES.

## PARTIR SUR DE BONNES BASES AVEC CHRISTOPHE RUELLE

Équilibre, mobilité douce, flexibilité... Le préparateur sportif lance ce printemps une méthode de coaching en 12 modules vidéo, qui entraînent le physique et le mental, avec la respiration en trait d'union. Il nous partage ses fondamentaux pour accéder à toujours plus d'ouverture, en mode sécurisé.

### 1 DISSOCIER ÉTIREMENTS ET ASSOUPLISEMENTS

Les premiers concernent les muscles et ne doivent jamais être pratiqués à froid, sous peine d'en casser les fibres. Les seconds ciblent les ouvertures articulaires par une mise en tension des tendons. Ils s'abordent même sans échauffement. Les deux doivent être travaillés – ils consolident mutuellement leurs gains –, mais pas forcément en même temps.

### 2 TRAVAILLER LOIN DES SPORTS D'INTENSITÉ

Plus question de s'étirer juste avant ou après un effort soutenu – musculation, HIIT (entraînement fractionné de haute intensité), crossfit, course... –, au risque de créer des microlésions musculaires. Programmer vos séquences souples à plusieurs heures de distance ou, mieux, le lendemain.

### 3 VISER COURT MAIS RÉGULIER

La fréquence idéale côté souplesse, c'est quinze minutes minimum, quatre à cinq fois par semaine. « Mais une séance hebdomadaire d'une heure, c'est déjà bien », rassure le coach. Ritualiser un temps pour soi, et se donner la peine de comprendre ce qu'on étire vraiment augmentent les chances de réussite. Les personnes travaillant en position assise ou debout peuvent se ménager quelques minutes deux fois par jour pour dénouer le corps.

### 4 FAIRE DE LA RESPIRATION UNE ALLIÉE

En inspirant, ajustez votre posture et visualisez l'oxygène qui pénètre les tissus. En expirant, détendez avec conscience les tensions, laissez aller tout le corps. C'est dans cette étape de décompression musculaire que l'on gagne des millimètres.

PAR NADIA HAMMAM

PHOTO TAKAY. PHOTO IVAN SOLDI



## 5 VISUALISER AVEC INTENSITÉ ET PRÉCISION

Le mental est un outil fantastique, à condition de lui laisser du champ. Mode d'emploi ? S'installer dans l'exercice, mettre de l'attention sur le placement, le mouvement, la qualité du geste, le ressenti. Ensuite, conscientiser ce que l'on vise, en imaginant jusqu'aux sensations que l'on éprouverait en cas de succès. En intégrant tous ces éléments, le mental élabore, l'air de rien, une stratégie pour la séance suivante. Jour après jour, le cerveau construit des connexions neuronales : la logistique physiologique suivra.

*chrisruelle.com*

## TROIS ROUTINES QUI MARCHENT

### LA PLUS PRÉCISE :

#### LE STRETCHING POSTURAL

**C'est quoi ?** Une technique qui croise auto-étirements et contractions musculaires profondes, pour orchestrer un rééquilibrage global de notre corps.

**Concrètement ?** Les cours font la part belle au travail d'appui et aux exercices statiques d'auto-agrandissement, de mobilisation des muscles érecteurs de la colonne vertébrale, d'éloignement des segments en opposant tête et fesses.

**Les avantages ?** Le stretching postural améliore le tonus musculaire, la stabilité, la concentration. Le renforcement des muscles profonds consolide les progrès en souplesse articulaire.

**Le :** en travaillant les fibres musculaires de la profondeur à la superficie, il aide à venir à bout de tensions liées aux postures professionnelles et à certains sports.

**Pour qui ?** Celles qui recherchent

une approche progressive et une méthodologie claire.

**Où pratiquer ?** Tout un réseau d'enseignants est accessible sur le site du [stretching postural](http://stretching-postural.com).

*stretching-postural.com*

### LA PLUS GRACIEUSE : LA BARRE AU SOL

**C'est quoi ?** Inventé par le chorégraphe russe Boris Knassief, l'entraînement régulier du danseur est ici pratiqué sans barre, en position assise ou allongée.

**Concrètement ?** Mobilisation du dos, ouverture des hanches et des épaules... Entre renforcement et stretching, certains muscles sont travaillés dans la longueur, d'autres se détendent, lors d'un enchaînement structuré comme un cours de danse. Attention, c'est « challenging » !

**Les avantages ?** Une silhouette allongée, des pointes de pieds jusqu'à la tête. Grâce et allure assurées.

**Le :** des variantes voient le jour chaque année. Breakfast Barre spécial matin ; Barres Strong & Flex ou Stretching pour la souplesse...

**Pour qui ?** Les danseuses dans l'âme.

**Où pratiquer ?** Le studio Dance Floor Paris en fait sa spécialité.

Cours par Zoom sept jours sur sept, et bientôt en vidéo à la demande.

*dancefloor-paris.com*

### LA PLUS PLANANTE : LE YIN YOGA

**C'est quoi ?** Cette jeune discipline inspirée d'un yoga taoïste ancestral propose une vingtaine de postures d'assouplissement au sol.

**Concrètement ?** Dragon, pigeon, enfant, papillon... : des postures lentes, voire immobiles, à tenir entre 2 et 7 minutes. Priorité à la respiration et aux visualisations

pour détendre les tissus. Rigidités physiques ou émotionnelles, on abandonne tout au tapis.

**Les avantages ?** Les séances quasi méditatives sont idéales pour en finir avec les pensées en boucle. Sommeil profond garanti.

**Le :** certains enseignants lui associent la sonothérapie – gongs koshi (petits carillons), kigonki... – qui relaxe le système nerveux.

**Pour qui ?** Celles qui aiment l'introspection et l'imaginaire des arts énergétiques d'Asie.

**Où pratiquer ?** Les centres Qee proposent des cours en visio et une riche vidéothèque.

*qee.fr*



## LA DIÉTÉTIQUE DE LA FLEXIBILITÉ

Des protéines pour gagner en muscles, des glucides pour courir un marathon... Et pour gagner en mobilité articulaire, on mange quoi ? C'est officiel : tous les aliments riches en bons acides gras, oméga-3 en tête, protègent le cartilage et favorisent l'élasticité. On se fait plaisir avec des poissons gras (sardines, maquereaux), pleins d'oléagineux, et avec une palette d'huiles végétales première pression à froid (noix, lin, cameline). Pleins feux sur les fruits et les légumes riches en vitamine C, qui contribue à la formation du collagène, allié majeur de la souplesse. Enfin, les végétaux à forte charge hydrique accroîtront votre potentiel souplesse en épaississant les poches de liquide synovial, qui enrichit les jointures. Rien de mieux que l'eau pour huiler les rouages !