

**COMPRENDRE
LA MOBILITÉ ET
FLEXIBILITÉ EN
TAEKWONDO**

PEAK

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- 1 Blessures communes et ses mécanismes
- 2 Importance de la préparation physique
- 3 Besoins du sport
- 4 Démystifier la mobilité et la flexibilité
- 5 Comment appliquer la mobilité au sport
- 6 Partie pratique
- 7 Questions



PRÉSENTATION

- ➡ Kinésiologue et kinésithérapeute sportif
- ➡ Préparateur physique Bishop's, UQTR, Académie les Estacades
- ➡ Président-Fondateur d'Entrainement Peak
- ➡ Plus de 50 équipes sportives sous notre charge
- ➡ Œuvre principalement en Mauricie



BLESSURES COMMUNES

Source: Kazemi, M., Chudolinski, A., Turgeon, M., Simon, A., Ho, E., & Coombe, L. (2009). Nine year longitudinal retrospective study of Taekwondo injuries. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 53(4), 272–281.

BLESSURES COMMUNES

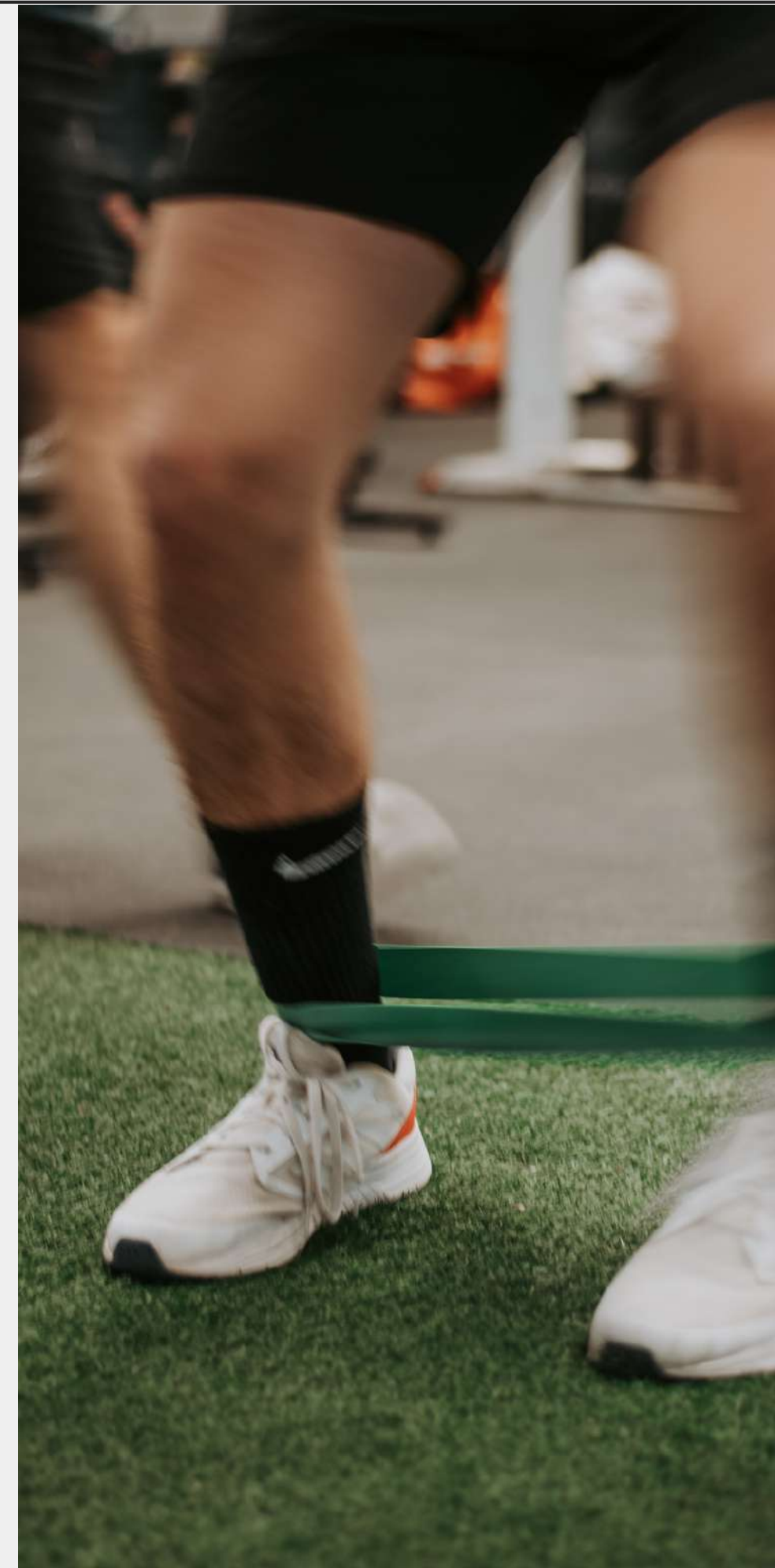
Source: Kazemi, M., Chudolinski, A., Turgeon, M., Simon, A., Ho, E., & Coombe, L. (2009). Nine year longitudinal retrospective study of Taekwondo injuries. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 53(4), 272–281.

DIAGNOSTIC	FRÉQUENCE	POURCENTAGE
CONTUSION	319	36.25
SPRAIN	166	18.86
STRAIN	129	14.66
FRACTURE	69	7.84
JOINT DYSFONCTION	64	7.27
CONCUSSION	52	5.91
OTHER	41	4.66
LACERATION	18	2.05
DISLOCATION	11	1.25
EPISTAXIS	11	1.25

MÉCANISME DE BLESSURE

- ➔ Impact traumatique (stress mécanique)
- ➔ Amplitude de mouvement trop grande
- ➔ Mouvements répétitifs (surutilisation)

Tout résulte de l'équation suivante :
Demande Physique › Capacité du corps



IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

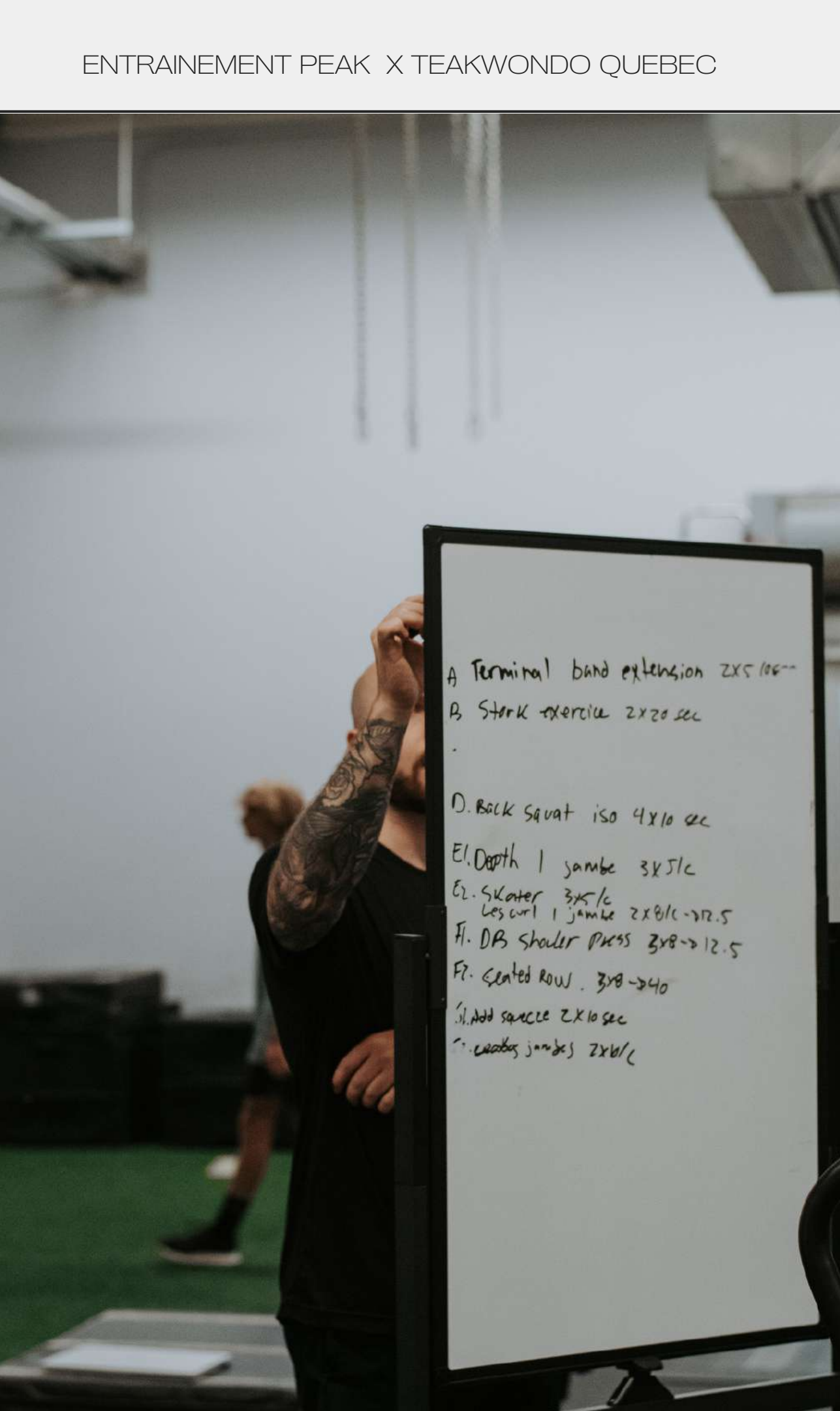
PRÉVENTION DES BLESSURES

- Un athlète blessé ne peut pas performer.
- Augmentation des tissus osseux, tendineux, musculaires, ligamentaires, etc.

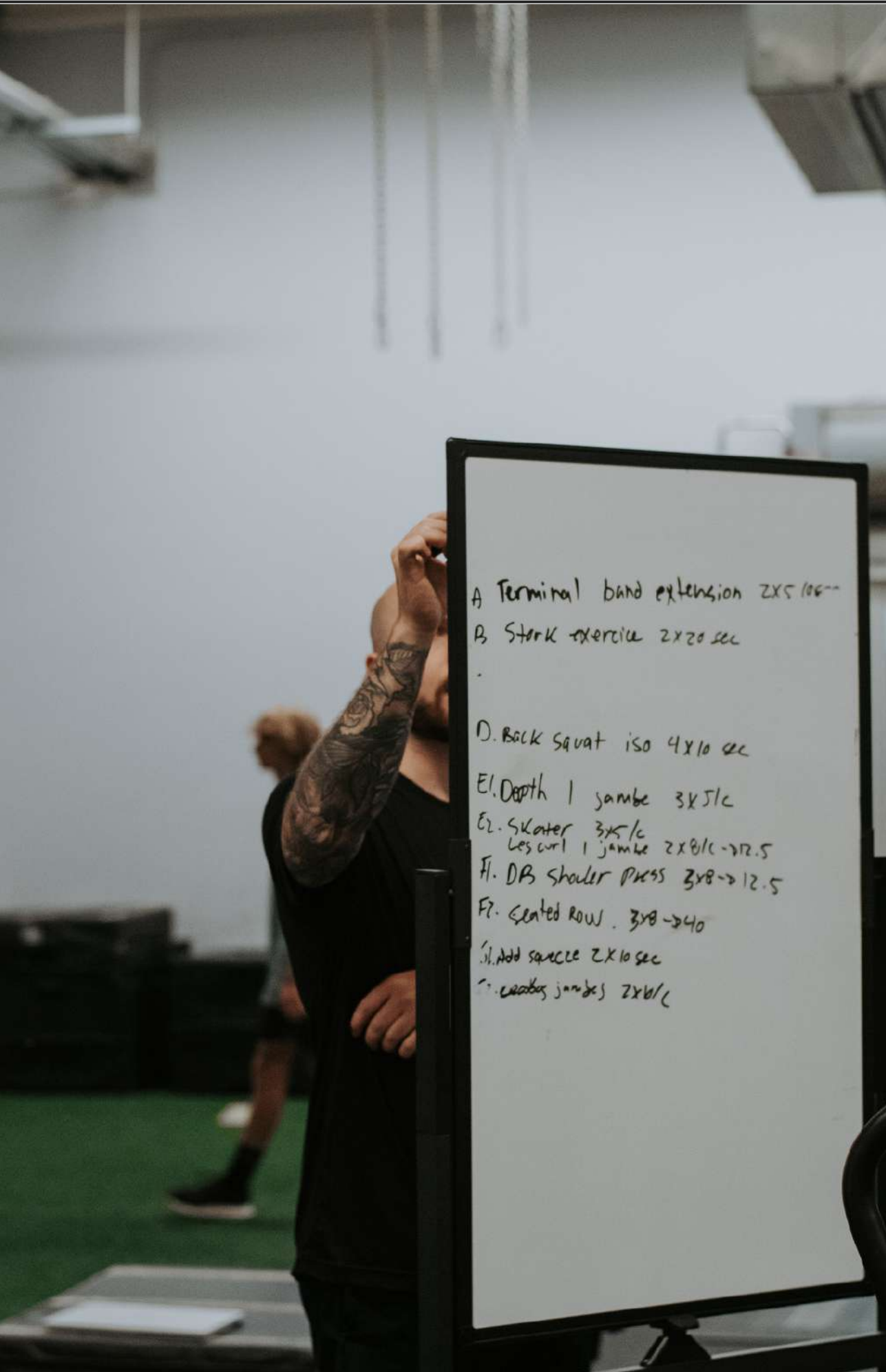
AUGMENTATION DES PERFORMANCES

- La préparation physique travaille directement les qualités physiques nécessaires au sport.
- Quels sont les qualités physiques du taekwondo?

BESOINS DU SPORT



A Terminal band extension 2x5/10"
B. Stork exercice 2x20 sec
-
D. Back Squat iso 4x10 sec
E1. Depth 1 jambe 3x5/c
E2. Skater 3x5/c
Les curl 1 jambe 2x8/c - 12.5
F1. DB Shoulder Press 3x8 -> 12.5
F2. Seated Row 3x8 -> 40
S1. Add saccée 2x10 sec
S2. Les curl jambe 2x8/c



BESOINS DU SPORT

FORCE

Garder l'amplitude de mouvement + force de frappe

CAPACITÉ AÉROBIE

Capacité à utiliser de l'oxygène

AGILITÉ

Capacité à changer de direction et de vitesse en réaction à un stimuli externe

CAPACITÉ ANAÉROBIE

Effort Intense et court

VITESSE

Atteindre rapidement la cible lors d'un coup

PUISSANCE

Force x vitesse

FLEXIBILITÉ

MOBILITÉ



FLEXIBILITÉ

- Flexibilité: Capacité à un muscle à s'étirer de manière passive .
- Nécessaire à la mobilité
- Surévalué en terme de prévention de blessure.
- La flexibilité est un outil parmi plusieurs.
- Avant effort: Étirements actifs/ballistiques
- Après Effort: Étirements statiques (Durée 60 secondes 3-4x)
- Étirement PNF et Organe tendineux de golgi (Protection et inhibition)

MOBILITÉ

- Mobilité: Capacité à un articulation à bouger de manière active.
- Mobilité nécessite de la force pour aller dans les amplitudes de l'articulation.
- La mobilité est une résultante de la souplesse, force, système nerveux, Coordination, proprioception.
- Indicateur de comment l'athlète bouge.



POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- ➔ Flexibilité + Mobilité = Capacité du corps à bouger dans l'espace.
- ➔ Réduction des risques de blessures (Claquages, Douleurs articulaires, dysfonctionnement articulaire/musculaire, compensations, etc.)
- ➔ Hausse des performances : Atteindre la cible, bloquer, éviter, force dans les amplitudes active, etc.)

LE CORPS EST UNE CHAÎNE



Superficial Back Line



Superficial Front Line



Lateral Line



Spiral Line



Arm Line



Deep Front Line

COMMENT TRAVAILLER SA MOBILITÉ?



COMMENT TRAVAILLER SA MOBILITÉ?

- Relaxation du Système nerveux
- Relâchement musculaire
- Augmentation de l'amplitude articulaire
- Augmentation de la force
- Principe Mobilisation – Activation – Intégration (Rehab U)

ÉTAPE 1 : MOBILISATION

Objectif : Créer de l'espace et adresser les causes qui limite la mobilité.

- Diminuer les tensions musculaire/Relâcher les muscles tendus ;
- Améliorer la souplesse des muscles ;
- Améliorer le mouvement articulaire ;
- Améliorer la capacité de dissociation des membres et segments.

Outils :

- Auto-massage (foam Roller – Balle) ;
- Étirements PNF.



ÉTAPE 2 : ACTIVATION

Objectif : Activer et prendre conscience des structures pouvant aider à la mobilité.

- Activer les muscles inhibés ;
- Améliorer le recrutement et à la capacité à contracter certains muscles ;
- Améliorer la capacité de dissociation des membres et segments ;
- Améliorer la stabilité proximale pour la mobilité distale.

Outils :

- Contraction isométrique ;
- Exercices ciblés et posturaux.



ÉTAPE 3 : INTÉGRATION


Objectif : Amener et incorporer le concept de mobilité dans les mouvements complexes et spécifiques.

- Identifier les mouvements nécessaires ;
- Progresser à faible intensité jusqu'à intensité élevé.

Outils :

- Mouvements complexes ;
- Excentrique (Rétroaction + Contrôle moteur).



The background image shows two men in a gym. The man on the left is wearing a grey zip-up jacket and has his hands raised in a martial arts stance. The man on the right is wearing a grey polo shirt with an Under Armour logo and is holding a white document. The text is overlaid in the center of the image.

***DES QUESTIONS
SUR LA PARTIE
THÉORIQUE?***

PARTIE PRATIQUE

<i>MOBILITÉ</i>	<i>FLEXIBILITÉ</i>
<p>Mobilisation :</p> <ul style="list-style-type: none">• Foam Roller 1 minute sur une région + tendue• Étirement Psoas + Latéroflexion• Scorpion• Shin Boxe (Progression 1-2-3) <p>Activation :</p> <ul style="list-style-type: none">• Équilibre 1 jambe avec head turns (Système vestibulaire)• Glutebridge + Hip Sweep• Seated Hip Flexor Activation• Airbonne Squat	<p>Étirement Dynamiques/Ballistique :</p> <ul style="list-style-type: none">• Balancement des jambes avant-arrière et latéral• Fentes latérales "Side to side" en position basse <p>Étirement Statique et PNF :</p> <ul style="list-style-type: none">• Ischio-Jambiers• Quadriceps



***DES QUESTIONS
SUR LA PARTIE
PRATIQUE?***

Alexandre Beaudoin-Faubert
Alexandre@entrainementpeak.com

450-916-3605



Entrainementpeak

Liens utiles:

***Exercices Mobilisation-Activation-
Intégration: [https://rehab-
u.com/exercises/](https://rehab-u.com/exercises/)***

voilà

PEAK

DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE