

Conscience corporelle



Gagner en contrôle somatosensoriel

Objectifs : Diriger l'attention vers l'intérieur et développer la conscience corporelle à basse vitesse.

Matériel : aucun.

Fréquence : 2 à 3 séances par semaine.

1. Phase 1 : Relâchement de la chaîne cervico-thoracique

Objectifs : Corriger la projection de la tête vers l'avant, abaisser les épaules, relâcher les trapèzes supérieurs et libérer la rotation thoracique.

Exercice 1 : Double menton et ouverture thoracique au mur

3x10 | Debout, le dos appuyé contre un mur, talons à 10 cm du mur. Plaquer les lombaires au sol/mur, ramener le menton vers l'arrière pour coller l'arrière du crâne au mur (créer un double menton sans pencher la tête). Placer les bras en "W" contre le mur et les faire glisser lentement vers le haut en "Y" sans décoller la tête ni le bas du dos.

Sensation recherchée : Auto-agrandissement de la colonne, ouverture du sternum et absence totale de tension dans les trapèzes.

V1 (Maintien statique en "W") : Plaquage cervical et lombaire fixe avec respiration diaphragmatique lente (4x30 secondes).

V2 (Glissé dynamique) : Montée et descente des bras en 5 secondes aller / 5 secondes retour (3x8).

V3 (En appui unipodal) : Réaliser le glissé au mur en maintenant un genou monté à 90° (2x3x6).



Exercice 2 : Décompression des omoplates en quadrupédie (Scapular push-up to cat-cow)

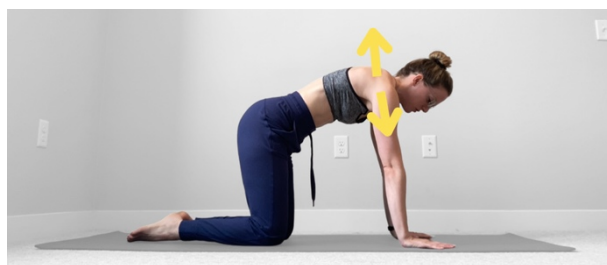
3x10 | À quatre pattes au sol, bras tendus verrouillés. Laisser descendre le buste entre les omoplates sans plier les coudes (rétraction), puis repousser le sol au maximum en écartant les omoplates (protraction) tout en maintenant la nuque alignée avec le reste du dos.

Sensation recherchée : Dissociation complète entre le travail des omoplates et la tension du cou.

V1 (Isolation scapulaire) : Mouvement lent de protraction/rétraction sur 4 secondes (3x10).

V2 (Enfilage d'aiguille / Thread the needle) : Enfiler un bras sous le buste pour poser l'épaule au sol et ouvrir la cage thoracique vers le ciel (2x3x6).

V3 (Bird-dog avec fixation des omoplates) : Tendre le bras et la jambe opposés en maintenant l'épaule d'appui basse et l'omoplate ancrée (3 x 8 répétitions par côté).



2. Phase 2 : Alignement lombo-pelvien et verrouillage des hanches

Objectifs : Éliminer le décrochage latéral du bassin (*Trendelenburg*) et la bascule en antéversion excessive lors de la pose du pied.

Exercice 3 : Équilibre unipodal avec nivellement du bassin (Pelvic drop and hike)

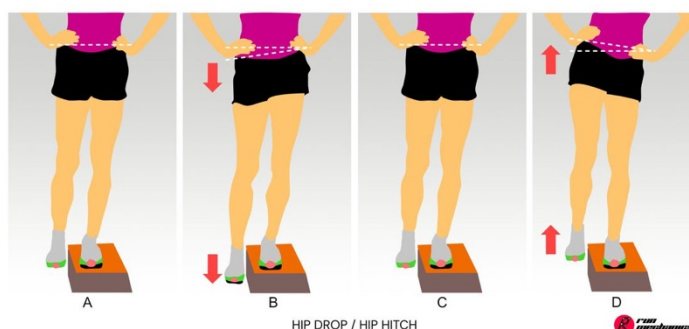
2x3x10 | Debout en appui sur une seule jambe (pied nu). Laisser descendre volontairement la hanche de la jambe libre vers le sol (décrochage), puis contracter le moyen fessier de la jambe d'appui pour remonter la hanche au-dessus du niveau horizontal.

Sensation recherchée : Ressentir l'action du moyen fessier de la jambe de terre qui "verrouille" le bassin et empêche la hanche de disloquer.

V1 (Nivellement contrôlé) : Descente en 3 secondes, montée en 1 seconde, pause de 2 secondes en position haute alignée (2x3x8).

V2 (Maintien neutre les yeux fermés) : Verrouiller le bassin parfaitement horizontal et fermer les yeux (2x3x20 secondes).

V3 (Rotation de hanche suspendue) : En position haute verrouillée, effectuer des micro-rotations internes/externes de la jambe libre sans faire bouger la hauteur du bassin (2x3x6).



Exercice 4 : Bascule pelvienne en fente basse avec rétroversion active

3x6 | En position de fente basse, un genou au sol. Alternier volontairement une position d'antéversion (cambrer le bas du dos, sortir les fesses) et une position de rétroversion stricte (serrer le fessier arrière, rentre le bas-ventre, effacer le creux lombaire).

Sensation recherchée : La différence exacte entre un bassin "ouvert/instable" et un bassin "bloqué/puissant".

V1 (Maintien en rétroversion) : Maintenir la rétroversion maximale en poussant légèrement les hanches vers l'avant (2x4x30 secondes).

V2 (Transitions lentes) : Passer 4 secondes en antéversion puis 4 secondes en rétroversion en observant le déplacement du centre de gravité (3x6).

V3 (Passage en appui unipodal) : Partir de la rétroversion en fente et monter lentement sur la jambe avant en position "armée" sans perdre la rétroversion (2x3x6).



3. Phase 3 : Contrôle du griffé et effacement de l'overstriding (Pied sous le centre de gravité)

Objectifs : Sentir la trajectoire de la jambe lors de la phase de suspension (*swing*) et apprendre à rabattre le pied directement sous les hanches sans aller le poser trop en avant.

Exercice 5 : Marche A-march ultra-lente avec griffé sous la hanche (Slow-mo claw)

3x8 | Debout sans vitesse. Monter un genou à 90° (position "armée"). Déplier très légèrement le bas de la jambe vers l'avant, puis effectuer une action de griffé volontaire vers le bas et l'arrière pour poser le bol du pied strictement sous le bassin.

Sensation recherchée : Sentir que le sol est "tiré" vers l'arrière et non "frappé" vers l'avant.

V1 (Guidé contre un mur) : Une main appuyée au mur pour se concentrer uniquement sur la trajectoire du pied (2x3x8).

V2 (Autonomie au ralenti 10 secondes) : Mouvement complet réalisé sur une durée de 10 secondes par répétition (2x3x6).

V3 (Griffé les yeux fermés) : Monter le genou, fermer les yeux, exécuter le griffé et valider visuellement à l'atterrissage si le pied est bien sous la hanche (2x3x6).



Exercice 6 : Ancrage du tripode plantaire en charnière de hanche (Single-leg tripod reset)

2x3x30" | Debout pieds nus sur une jambe. Étaler les orteils au sol et ressentir les 3 points d'appui (base du gros orteil, base du petit orteil, talon). S'incliner légèrement vers l'avant en basculant les hanches, puis revenir en position verticale en griffant le sol avec le dessous des orteils.

Sensation recherchée : L'accroche active de la voûte plantaire qui stabilise toute la chaîne postérieure.

V1 (Maintien du tripode) : Équilibre unipodal pieds nus en agrippant légèrement le sol avec les orteils (2x3x30 secondes).

V2 (Charnière de hanche lente) : Incliné à 45°, revenir en position verticale en 4 secondes par la force du pied et du fessier (2x3x6).

V3 (Charnière avec fermeture des yeux en haut) : Arriver en position haute armée et bloquer 3 secondes les yeux fermés (2x3x6).

4. Phase 4 : Flow somatosensoriel et fluidité des transitions

Objectifs : Éliminer les à-coups et les hachures dans le mouvement, lier le haut et le bas du corps avec une respiration fluide.

Exercice 7 : Flow du sprinter (Du Guerrier III à la position A-pose)

2x3x6 | Enchaînement continu au ralenti. Partir debout, s'incliner lentement vers l'avant sur une jambe pour arriver en position du plongeur / Guerrier III (buste et jambe arrière parallèles au sol) sur 4 secondes. Marquer 1 seconde de pause, puis redresser le buste de manière très fluide sur 4 secondes pour amener la jambe arrière directement en position armée ("A-pose") sans jamais toucher le sol.

Sensation recherchée : Continuité parfaite du mouvement, absence de perte d'équilibre et contrôle de la trajectoire du bassin.

V1 (Avec effleurage du mur) : Conserver le bout des doigts au mur pour assurer la fluidité sans blocage (2x3x6).

V2 (Autonomie totale à 10% de vitesse) : Exécution libre au ralenti avec respiration calme.

V3 (Flow sol-debout) : Partir de la position 90/90 au sol, monter en fente puis enchaîner sur la position armée unipodale en un seul mouvement continu (2x3x4).



Exercice 8 : Balancier des bras au ralenti avec relâchement des épaules (Slow-mo arm swing)

3x20" | Assis au sol, jambes croisées ou tendues, le dos bien droit. Réaliser le mouvement de bras du sprint à 10% de la vitesse. Se concentrer sur l'ouverture de l'angle du coude à l'arrière (120°), la fermeture à l'avant (90°), et vérifier l'absence totale de crispation des mâchoires, des trapèzes et du visage.

Sensation recherchée : Sensation de bras "ourlés" et d'épaules basses qui fonctionnent comme des balanciers passifs guidés par le tronc.

V1 (Assis au sol avec respiration synchronisée) : 1 cycle de bras lent sur une inspiration, 1 cycle sur une expiration (3 x 45 secondes).

V2 (Debout en appui unipodal) : Réaliser le balancier des bras au ralenti en maintenant l'équilibre sur une jambe (3 x 30 secondes par côté).

V3 (Balancier yeux fermés avec arrêt au signal) : Réaliser le balancier yeux fermés, s'arrêter subitement et scanner mentalement : Où sont mes épaules ? Ma mâchoire est-elle serrée ? (3 x 30 secondes).

