

Sommaire

Introduction	9
Posture	11
Qui peut affirmer détenir une bonne posture?	11
Comment peut-on vivre avec des déséquilibres?	12
Le quotidien modèle notre corps, nos gestes et notre posture	13
Pourquoi conserve-t-on ces asymétries, ces déséquilibres?	16
Pourquoi optimiser sa posture?	17
Un corps interconnecté	19
Que se passe-t-il lorsque le corps est en mouvement?	19
Comment cela fonctionne? Chaînes musculaires	22
Pourquoi nos gestes et postures ne sont-ils pas optimaux spontanément?	34
Pourquoi corriger, équilibrer et renforcer? Quels apports?	35
Agir sur le geste et la posture	39
Par où et comment agir pour faire évoluer la posture ou le geste?	39
Où, quand, comment, pour qui?	41
Quels sont les apports de cette méthode?	41
Comment s'y prendre?	42
Pourquoi réaliser les mouvements avec un appui avant-pied?	44
Quelle posture maintenir durant les exercices?	46
Quelle respiration adopter durant les exercices?	47
Exercices	49
Prise en main du lancer et de la réception	49
Classification des exercices	51
Séquence	79
Échauffement	79
Séquence de base	81
Séquence confirmée	82
Niveau de difficulté	87
Jouer à deux	88
Quand cela devient un jeu en salle ou en extérieur	89

De l'intérêt d'un corps connecté	93
Course à pied et marche.....	93
Football & rugby.....	97
La place du haut du corps dans les sports de glisse.....	114
La connexion bras/buste/bassin dans la pratique du tennis.....	119
Gymnastique.....	121
Conclusion	125
Remerciements	126
Bibliographie	127

Introduction

Il suffit de parler de posture lors d'un dîner pour voir tout le monde se redresser. Cependant, combien de personnes adoptent spontanément une posture adaptée? L'ajustement conscient de la posture, en faisant varier volontairement la longueur des muscles et leur degré de contraction pour corriger l'assiette des épaules, la bascule du bassin, la rectitude du dos... ne dure qu'un temps et, très rapidement, les défauts réapparaissent. Durant cette brève correction posturale, nous prenons conscience que certains groupes musculaires sont davantage sollicités, ceux-ci n'étant tout simplement pas habitués à fonctionner ainsi. Il ne s'agit donc pas seulement de chercher à se tenir droit mais également de construire un corps qui se tient droit. Les exercices que nous vous proposons dans cet ouvrage donnent les moyens de renforcer et de calibrer globalement le système musculaire pour que le corps se redresse de lui-même.

L'intérêt d'un travail postural va au-delà de la simple apparence car la posture constitue l'assise sur laquelle se construit chaque mouvement. On distingue la posture en statique et la posture en dynamique au cours de laquelle nous cherchons à ne pas ployer sous les contraintes qui apparaissent lorsque nous mettons notre corps en mouvement. Des contraintes autoproduites essentiellement, comme nous le verrons, qui proviennent de toutes les directions, un peu comme si nous étions bousculés à chaque pas. En recréant ces contraintes et en leur résistant volontairement, c'est-à-dire en ne se laissant pas emporter et mobiliser par elles, on calibre et renforce progressivement les muscles dédiés au maintien de la posture. C'est la répétition d'une gestuelle canalisée et maîtrisée qui développe et façonne la posture, la base du travail postural que nous vous proposons.

Il ne faut pas oublier pour autant que l'efficacité et la précision de l'ensemble de nos gestes dépendent de l'interconnexion entre les différents segments du corps. Une continuité musculaire¹ qui forme ce que l'on nomme les *chaînes musculaires*. Elles relient chaque partie du corps jusqu'aux points d'appui et assurent l'ancrage et la construction du mouvement. Travailler sa posture par le mouvement, c'est rendre plus

1. Muscles, tendons, fascias...

efficace cette interconnexion et par là-même transférer spontanément ces compétences dans la marche, la course, ou toutes autres activités physiques et sportives.

Nous sommes des bipèdes, c'est-à-dire que nous sommes en permanence en équilibre sur seulement un ou deux appuis. Dans ce cadre, il y a donc peu d'intérêt à travailler assis ou allongé car nous nous éloignons fortement de notre mode de fonctionnement et shuntons la connexion entre les différents segments composant notre corps, et notamment la connexion haut/bas essentielle dans nos déplacements. Le plus difficile est de se tenir debout et de gérer l'ensemble des contraintes produites dès que nous nous mobilisons. Dès lors, nous apprendrons à développer l'équilibre, la stabilité, la posture et les points d'ancrage en position debout sans autres appuis que les pieds.

Le maintien d'une posture équilibrée et la connexion entre les différentes parties du corps sont des éléments fondamentaux dans un souci d'efficacité et de préservation. Reste à développer cet ensemble ! Au-delà du constat postural, le plus important est de savoir vers quoi il est possible de tendre et comment y parvenir. Comprendre, respecter et maîtriser son corps.