

## SOMMAIRE

Préambule.....	9
Destination de l'ouvrage et utilisation.....	13
Introduction.....	15
Tendre vers une certaine neutralité posturale.....	16
Instabilité et prévention des entorses.....	17
Construire son corps, tendre vers une autre dynamique corporelle.....	18
Chapitre 1: Connaître, comprendre et ressentir son mode de fonctionnement.....	19
Gestuelle et variabilité posturale.....	20
Mille et une gestuelles.....	20
Mille et une organisations du corps, la variabilité posturale.....	22
Variabilité posturale et contraintes mécaniques.....	22
Test de variabilité posturale.....	25
Une architecture instable.....	29
Origine et contrôle du positionnement des articulations et de la stabilité de la jambe.....	32
Quels éléments contrôlent le positionnement du genou et de la cheville?.....	32
Développer le ressenti corporel – zone EAD.....	35
Évolution de la répartition de la pression et organisation des jambes.....	35
Défaut d'orientation et déficit de maintien des éléments osseux.....	39
Orientation des segments en phase de suspension.....	39
Défaut d'orientation en phase d'appui.....	41
Impact d'un défaut d'orientation du pied dans la pratique du ski alpin.....	41
Impact d'un défaut d'orientation en appui sur l'équilibre.....	44
Impact d'un défaut d'orientation du pied dans la pratique du trail.....	46
Impact d'un défaut d'orientation sur la réactivité des appuis.....	47
Défaut de maintien.....	48
Chapitre 2: Tests posturo-dynamiques EAD.....	49
Modalités des Tests à visée posturo-dynamique.....	50
Figure EAD.....	51
Pourquoi et comment filmer les tests.....	52
Comment et pourquoi placer les pieds.....	53
Observables.....	53
Tests à visée posturo-dynamique.....	54
Test de flexion/extension.....	54
Test de bondissements.....	57

Test du pas chassé triangulaire.....	66
Test du ¼ de tour interne et externe.....	69
Test de pivotement.....	72
Conclusion.....	73
<b>Chapitre 3: Travail préparatoire.....</b>	<b>75</b>
<b>Apprendre à dissocier chaque articulation.....</b>	<b>76</b>
Sous-talienne - Mouvement d'inversion et d'éversion du pied.....	76
Cheville - Mouvement de flexion/extension du pied.....	80
Genou - Mouvement de rotation externe/interne du tibia.....	82
Hanche - Mouvement de rotation externe/interne du fémur.....	84
<b>Assouplissement et dissociation du pied.....</b>	<b>89</b>
Position neutre.....	90
Exercice pas croisés, samba.....	90
Engagement et désengagement de la sous-talienne.....	92
Exercice de dissociation de l'avant-pied.....	94
<b>Chapitre 4: Correction technique et renforcement.....</b>	<b>97</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>98</b>
Renforcement.....	98
Travailler par plan.....	98
Vitesse d'exécution, concentration, ressenti corporel et détente.....	101
Respiration et engagement du transverse.....	101
<b>Exercices pour gérer les contraintes verticales.....</b>	<b>102</b>
Marche et course sur place (MSP, CSP).....	102
<b>Samba et double gainage du pied.....</b>	<b>112</b>
Samba et double gainage du pied.....	112
Rebonds sur place.....	114
<b>Exercices pour gérer les contraintes frontales.....</b>	<b>115</b>
Glissé EAD.....	116
EAD step touch.....	118
EAD touch.....	120
Les pas chassés.....	122
Pas chassés 50/50.....	124
Pas chassés 50/50 retenus.....	125
Pas chassés triangulaires.....	127
Ancrage postural psycho-neuromoteur interne dans le plan frontal.....	130
Side.....	132
Pas chassés carrés.....	134
Ancrage postural psycho-neuromoteur externe dans le plan frontal.....	136
<b>Exercices pour gérer les contraintes horizontales.....</b>	<b>136</b>
Back 45°.....	136

Exercice de la cigarette.....	138
Pivot et pirouette.....	140
¼ de tour sauté interne et externe.....	142
Ancrage postural psycho-neuromoteur interne et externe dans le plan horizontal.....	144
<b>Exercices pour gérer les contraintes produites lors d'un déplacement dans le plan sagittal.....</b>	<b>146</b>
Front/Back.....	146
Front touch.....	148
Pas chassés front/back.....	150
Exercice de course en cercle, en 8 et en S.....	152
Exercice de marche et de course avec élastique.....	153
<b>Comment bondir.....</b>	<b>154</b>
Bondissement deux pieds/un pied.....	155
Bondissement 2 pieds/2 pieds.....	157
Cloche-pied, bondissement 1P/1P.....	161
<b>Exercices complémentaires : développer la dextérité de la hanche.....</b>	<b>162</b>
EAD touch balayage.....	162
Hip circle - Enclencher la rotation externe de hanche.....	164
<b>Chapitre 5: Inscrire la nouvelle gestuelle et posture.....</b>	<b>169</b>
<b>Programmation.....</b>	<b>170</b>
Apprentissage.....	170
Autogestion et routine hebdomadaire.....	177
<b>Agir sur la dynamique de la marche.....</b>	<b>180</b>
Points clés durant la marche.....	181
Marcher les pieds écartés ou serrés?.....	183
Orientation des pieds lors du déplacement.....	185
Pour marcher, apprends à courir.....	185
Force de réaction au sol et technique.....	186
Marche avant-pied et renforcement des mollets.....	187
Marcher dans le sable pour développer le gainage.....	187
Analyse et amélioration technique de la marche sur tapis.....	188
Monter et descendre un escalier et entretenir sa posture.....	190
<b>Se lever et s'asseoir.....</b>	<b>194</b>
<b>Stimuler le système érecteur et libérer le bassin.....</b>	<b>194</b>
Exercices au sol.....	196
Exercices debout.....	201
Routine, séquence.....	202
<b>Chapitre 6: Transferts au quotidien et dans la pratique sportive.....</b>	<b>203</b>
<b>Intérêt des principes d'EAD dans la course à pied.....</b>	<b>204</b>
<b>Intérêt des principes d'EAD dans la pratique du trail.....</b>	<b>206</b>

Intérêt des principes d'EAD dans la pratique du football et du rugby.....	209
Analyse vidéo.....	210
Tendre vers le geste parfait.....	211
Résultat, conséquence et objectif.....	213
Gérer les contre-pieds.....	214
Intérêt des principes d'EAD dans la pratique du golf.....	215
Intérêt des principes d'EAD dans la pratique du ski alpin.....	218
Intérêt et mise en place dans la prévention des blessures et des chutes, et dans la rééducation.....	221
Développer une routine chez les séniors.....	221
Rééducation et plan instable.....	223
Rééducation et entorse.....	224
La part technique du geste, un axe de traitement à part entière.....	224
Semelles et chaussures dites « correctrices ».....	226
Chapitre 7: Ouverture.....	229
Employer la marche et la course sur place pour améliorer la motricité, le tonus musculaire, la coordination et la symétrie.....	230
Tests dynamiques.....	230
Résultats.....	232
Développer ses habiletés.....	233
Progression.....	236
Favoriser l'apprentissage moteur par le ressenti corporel et la visualisation.....	238
Faciliter par la visualisation l'acquisition d'une nouvelle posture et gestuelle.....	238
Comment inclure la visualisation dans le déroulement d'une séance à visée posturo-dynamique.....	244
Analyse du pied en statique et en dynamique.....	249
Conclusion.....	253
Annexe.....	255
Exercices de renforcement sectoriel.....	256
Abduction de hanche.....	256
Rotation de hanche sur le côté.....	256
Rotation de hanche sur le dos.....	259
Exercice avec step face au miroir.....	259
Fente avant dynamique.....	260
Glossaire.....	263
Bibliographie.....	269

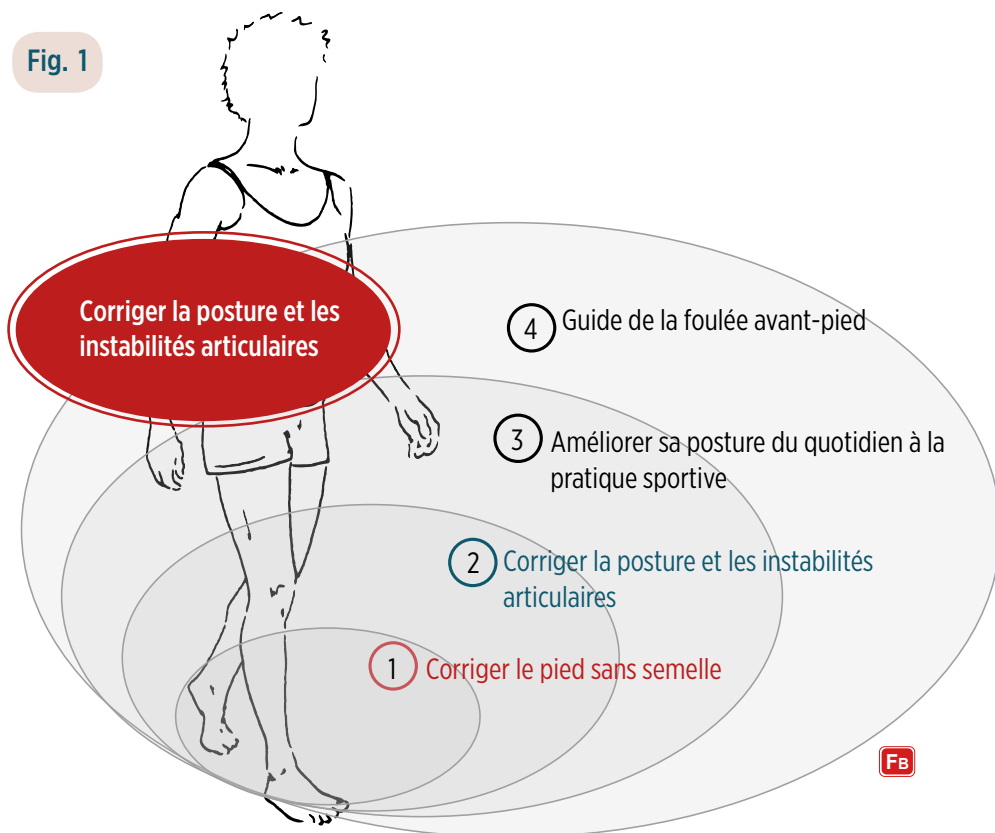
# Préambule

Ce nouvel ouvrage me permet, depuis la parution de *La marche et la performance sportive* et de *La course à pied, posture, biomécanique, performance*, maintenant tous les deux indisponibles, de reprendre, de mettre à jour et de compléter les notions relatives aux principes posturo-dynamiques d'EAD. De ce fait, pour ceux qui ont lu ces deux ouvrages, vous retrouverez des dessins (mis à jour) et des passages remaniés issus de ces deux ouvrages. C'est également le moyen de préciser ma pensée et d'affiner les protocoles d'analyse et de correction. Mais également d'ajouter de nouvelles notions pour agir plus efficacement sur notre posture et notre dynamique corporelle au travers des compréhensions et des avancées que j'ai pu réaliser : *analyse et amélioration de la marche, mise en application de ces principes dans la pratique du football, amélioration de la motricité et des habiletés dans le cadre d'une maladie neuro-dégénérative, pourquoi et comment associer un travail posturo-dynamique et la foulée avant-pied, apport de la visualisation et de l'imagerie mentale dans la correction de la statique et de la dynamique corporelle...* J'ai également profité de cette édition pour intégrer quelques passages d'articles écrits depuis qui ont été plus ou moins remaniés pour répondre aux attentes de l'ouvrage et des lecteurs.

Quatre livres sont liés (fig. 1) pour vous donner les moyens d'agir globalement sur votre posture et votre dynamique corporelle. Le premier ouvrage, intitulé *Corriger le pied sans semelle*, est consacré, comme son titre l'indique, à corriger, équilibrer et renforcer la base de notre édifice corporel, le pied, sur lequel se construit l'ensemble de notre posture et de notre gestuelle. La présence de défauts de statique et de dynamique à ce niveau se répercute irrémédiablement sur le reste du corps et altère notre locomotion. Le deuxième ouvrage, que vous avez entre les mains, intitulé *Corriger la posture et les instabilités articulaires*, étend la correction aux jambes, au bassin et à la colonne vertébrale ; certains éléments et exercices se retrouvant de fait dans les deux ouvrages. Le troisième ouvrage, *Améliorer sa posture, du quotidien à la pratique sportive*, permet, grâce à une action descendante depuis les bras jusqu'aux pieds, d'équilibrer et de renforcer l'ancrage et le gainage global du corps et d'interconnecter ses segments. Le dernier ouvrage, intitulé *Guide de la foulée avant-pied*, au-delà du fait d'apprendre à courir différemment en changeant de technique de prise d'appui et de développer une foulée plus légère et réactive, donne les moyens de construire une autre dynamique corporelle en renforçant et homogénéisant le tonus au sein du corps. Une action qui complète le travail postural mis en place avec les trois premiers ouvrages.

Cette réflexion est le fruit d'un travail d'analyse de la biomécanique multi-sport, du geste technique, des automatismes et de la posture, qui a débuté à la fin des années 90 dans un souci de préservation du corps et d'efficacité.

Fig. 1

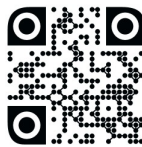


Afin de mieux visualiser certains exercices ou mouvements, l'ouvrage comporte des flashcodes (type Qr code), codes barres en deux dimensions, qui vous permettent d'accéder à des vidéos depuis votre mobile. Vous trouverez ces flashcodes tout au long de l'ouvrage. Pour les consulter, téléchargez depuis votre smartphone une application « Qr code » ou « Flashcode ».

Une fois installée, lancez l'application sur votre smartphone et visez le flashcode qui vous fera accéder au contenu multimédia. Abonnez-vous à la chaîne YouTube de l'ouvrage car progressivement d'autres vidéos s'ajouteront à celles déjà en ligne. Si vous ne disposez pas d'outils technologiques permettant de les lire ou si vous préférez les voir directement sur YouTube, voici l'url qui vous permettra de les visualiser : <http://bit.ly/corrigerpostureqrcode>

Dans cet ouvrage, nous écartons de la réflexion l'ensemble des malformations, déformations traumatiques ou congénitales ainsi que les atteintes neurologiques, musculaires ou encore les maladies, affections et lésions... qui altèrent le fonctionnement et la biomécanique du corps. Nous ne parlons ici que des défauts de statique, de posture et de maintien qui sont réversibles.

## Page Youtube



A screenshot of a YouTube channel page. The channel name is 'Adverbum Editions'. The main video is titled 'Corriger la posture et les instabilités articulaires' with 37 videos and 2,579 views. The video description discusses the importance of posture and joint stability. A list of 9 other videos is shown on the right, each with a thumbnail and duration. The channel logo is a circular emblem with a stylized figure. The interface includes a search bar, navigation menu, and subscription options.