

# Questions & Réponses

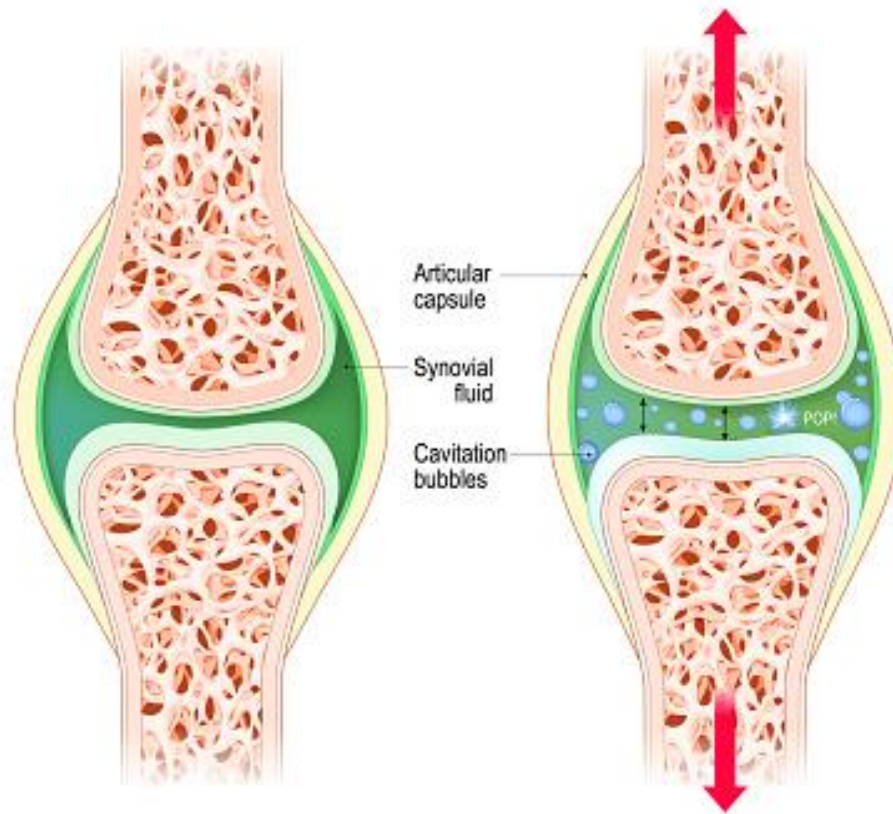
Irene Clavijo

25/02/2023



# Bruits articulaires

Clicking joints



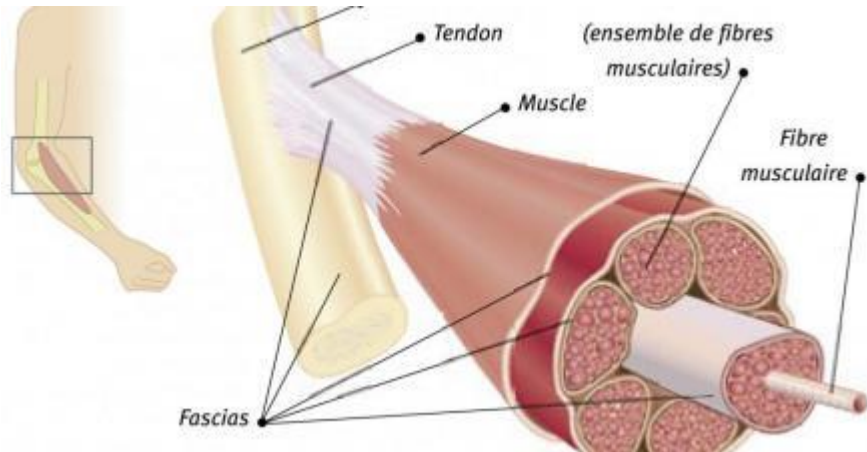
Physiologique

# Mais aussi

- Contractures musculaires, perte d'élasticité des muscles, fascias, ligaments, tendons.... ( ressauts extra-articulaires ) pas toujours douloureux
- Ressauts intra-articulaires: corps étranger intra articulaire, lésion labrum... ( souvent douleur )
- Problèmes d'arthrose → grincements ex grincement fémoro-patélaire
- Déchirures ligaments ( douleur )
- Fractures ( douleur )

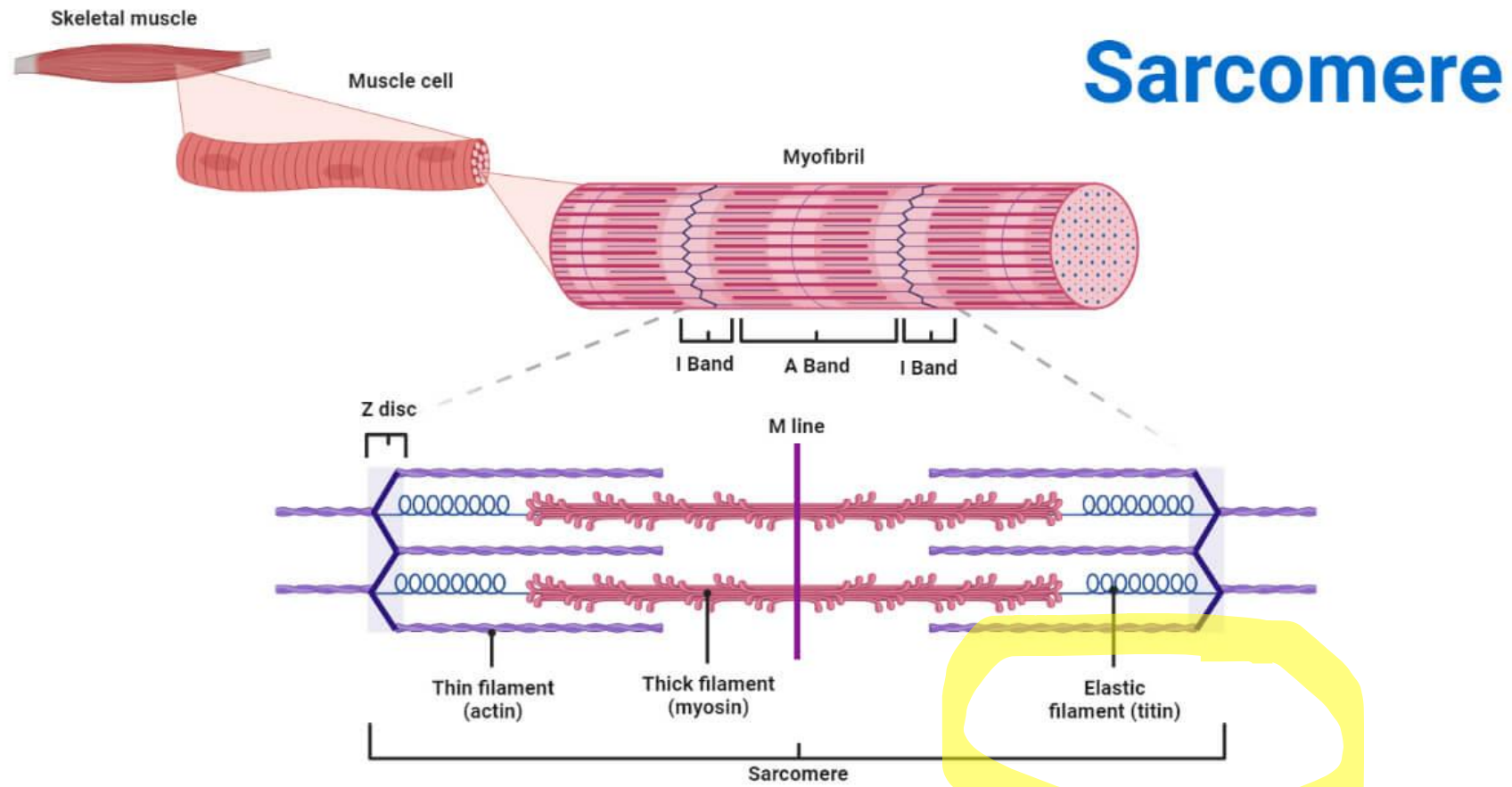
# Étirement du muscle va être déterminé par:

- La **CAPACITÉ D'ÉTIREMENT DE LA PARTIE CONTRACTILE** « **rouge** » :
- Le couple actine et myosine → moins de contact entre actine et myosine, moins force contractile et plus d'étirement.
- Le retour élastique de la titine ( surtout )
- La **CAPACITÉ D'ÉTIREMENT DE LA PARTIE NON CONTRACTILE** « **blanche** » :



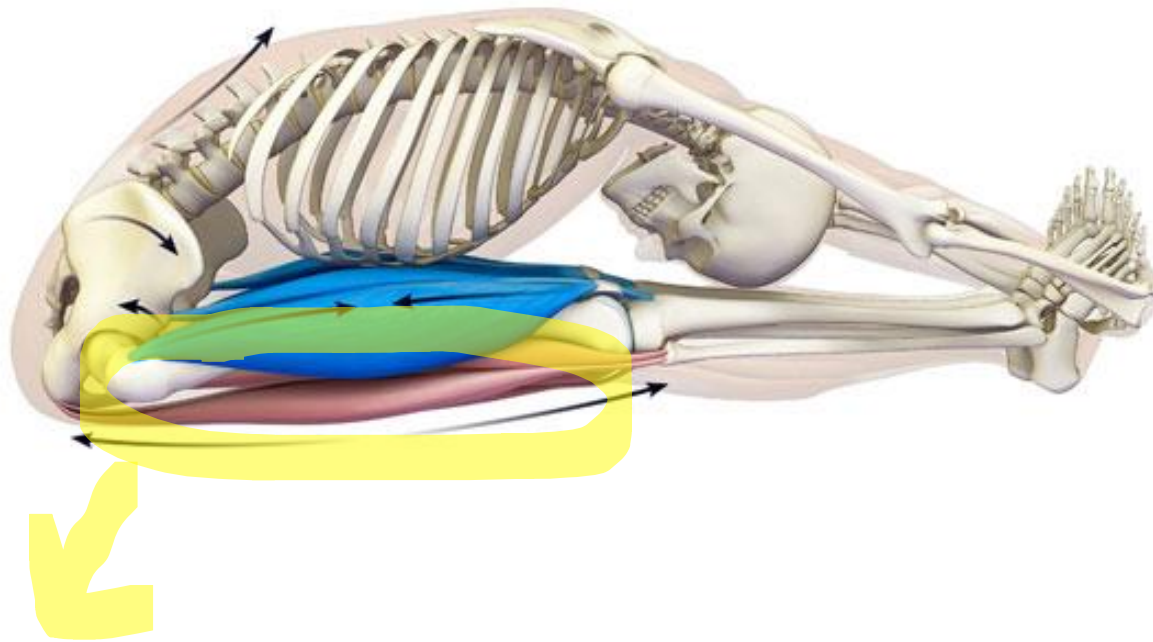
Les fascias se composent de plus de 68 % d'eau  
Fascia en bonne santé: bonne mobilité  
Adhérences, nœuds, mal hydratés: perte de mobilité





La titine serait une sorte de **mémoire des muscles**, qui par une réaction biochimique ajusterait l'élasticité des muscles à l'entraînement

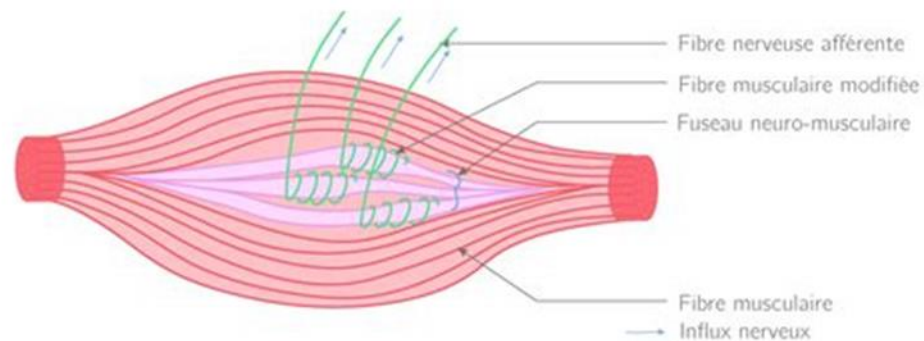
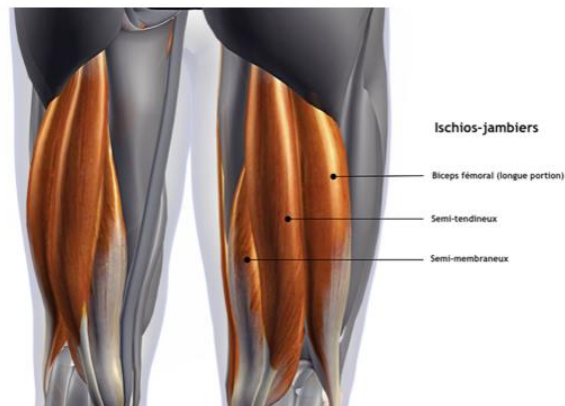


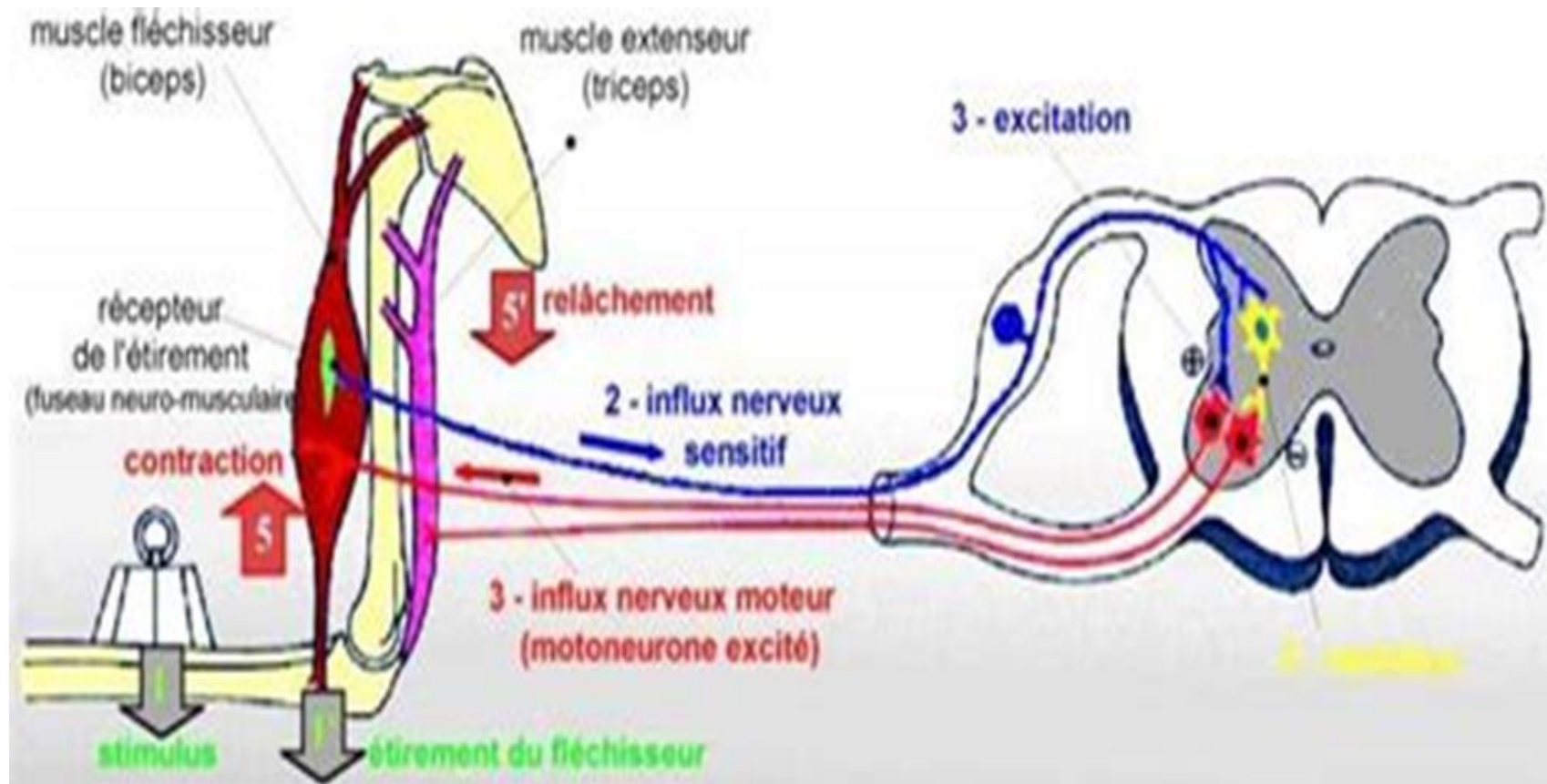


Étirement des  
ISCHIOJAMBIERS

Tension naturelle partie contractile et non contractile

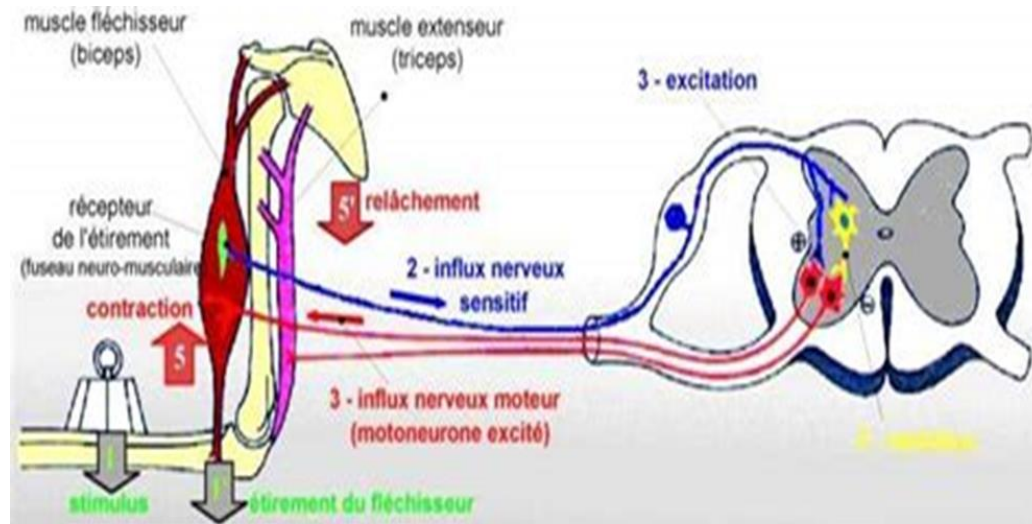
Activité fuseaux musculaires = mecanorecepteurs



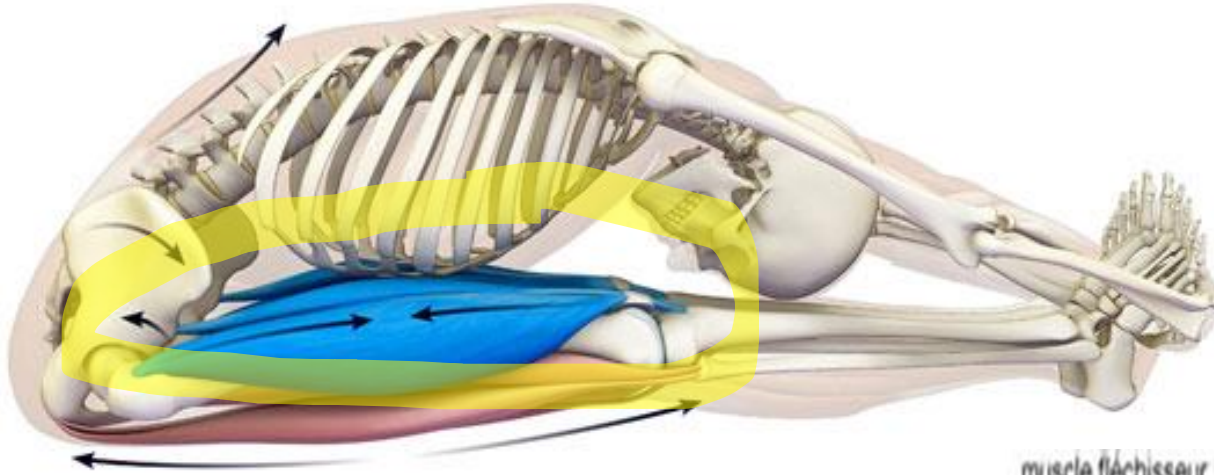


Muscle s'étire → étirement des fuseaux musculaires → stimulation de récepteurs → envoie des signaux nerveux à travers nerfs sensitifs à la moelle épinière → la moelle envoie message à travers nerf moteur pour contracter le muscle obj **éviter que le muscle s'étire de trop et qu'il se blesse** → c'est le **RÉFLEXE MYOTATIQUE**

# Comment faire pour aller plus loin dans l'étirement ?



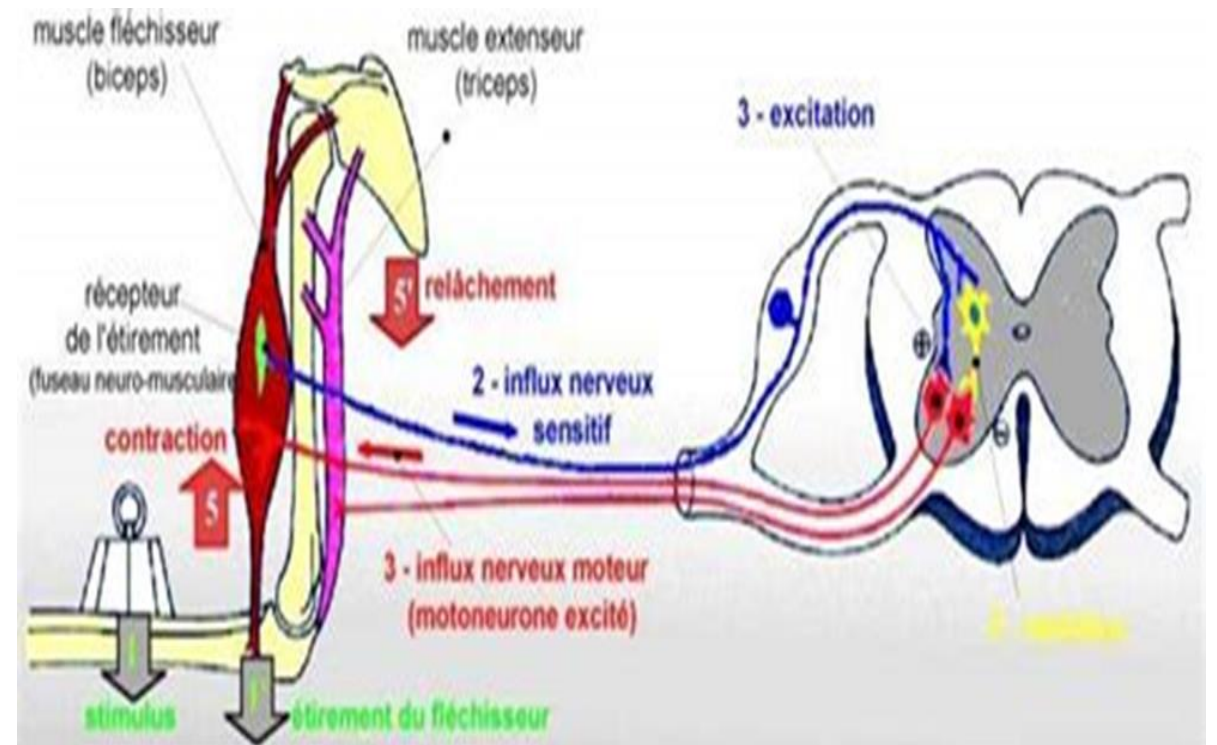
- ➡ Au bout de 20-30 sec le fuseau commencera à envoyer moins de signaux
- ➡ Si on revient un peu en arrière automatiquement le fuseau enverra moins de signaux



## QUADRICEPS

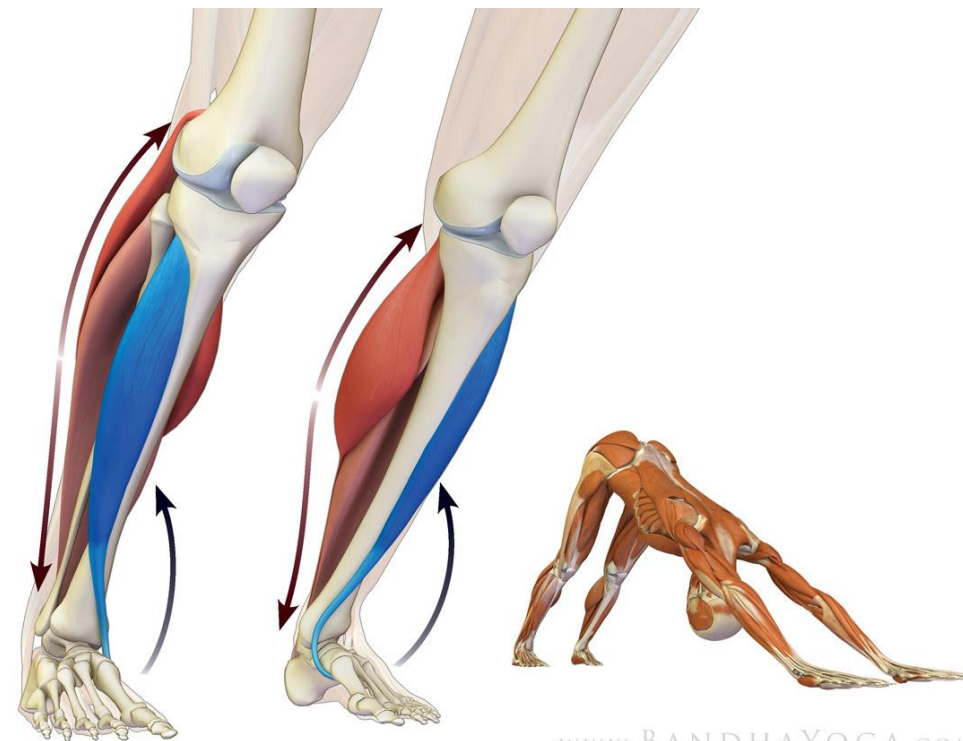
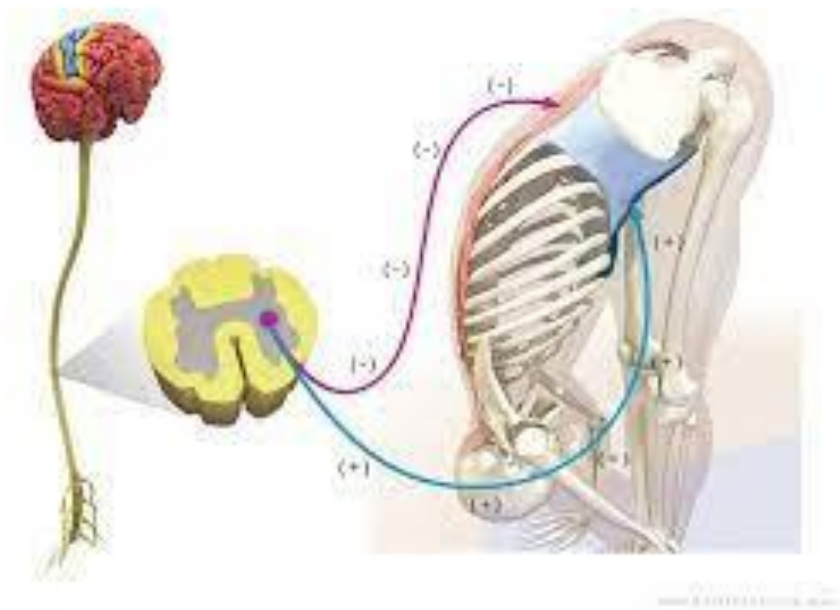
À quoi sert que le quadriceps soit en contraction ?

## Réflexe d'inhibition réciproque



# D'autres exemples ?

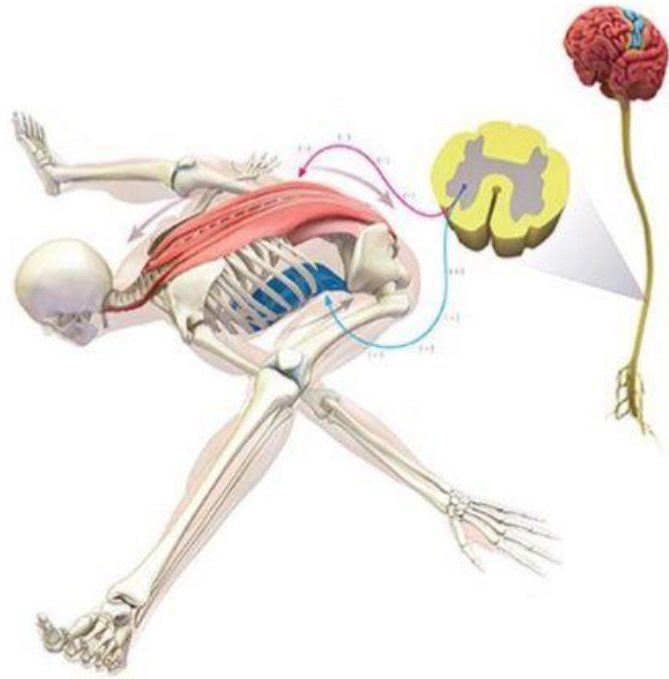




[www.BANDHAYOGA.com](http://www.BANDHAYOGA.com)

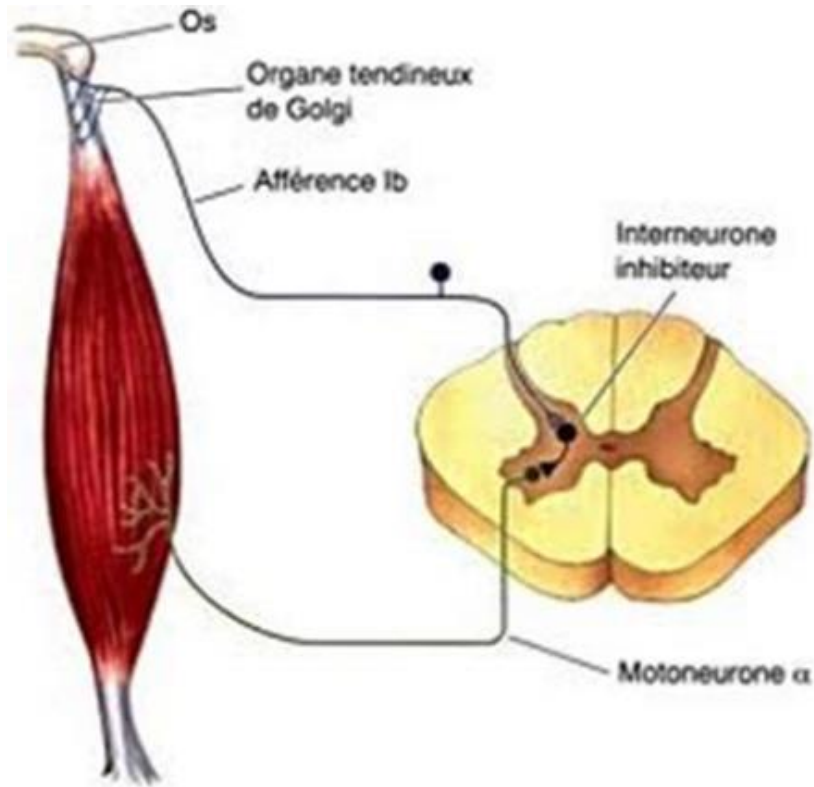


xtensal





# Réflexe myotatique inverse



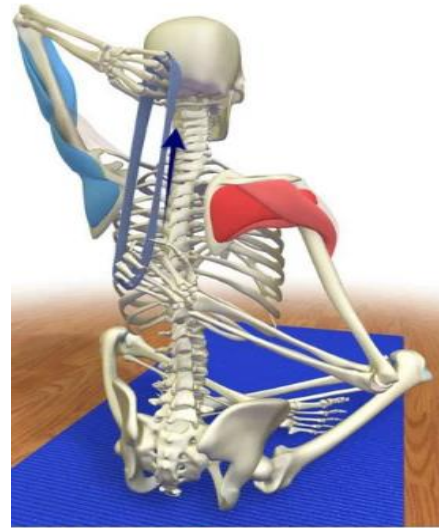
8 à 10 secondes à 20% de sa capacité maximale

**proprioceptive neuromuscular facilitation**

D'autres exemples ?



Step 1



Contracting Stretching  
© 2007 Raymond A. Long MD.

Step 2



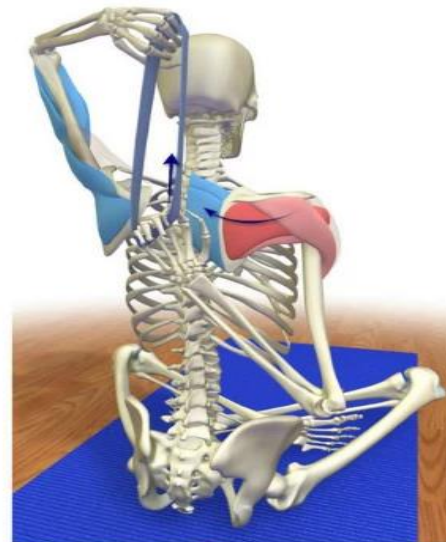
Contracting Stretching  
© 2007 Raymond A. Long MD.

Step 3



Contracting Stretching  
© 2007 Raymond A. Long MD.

Step 4



Contracting Stretching  
© 2007 Raymond A. Long MD.

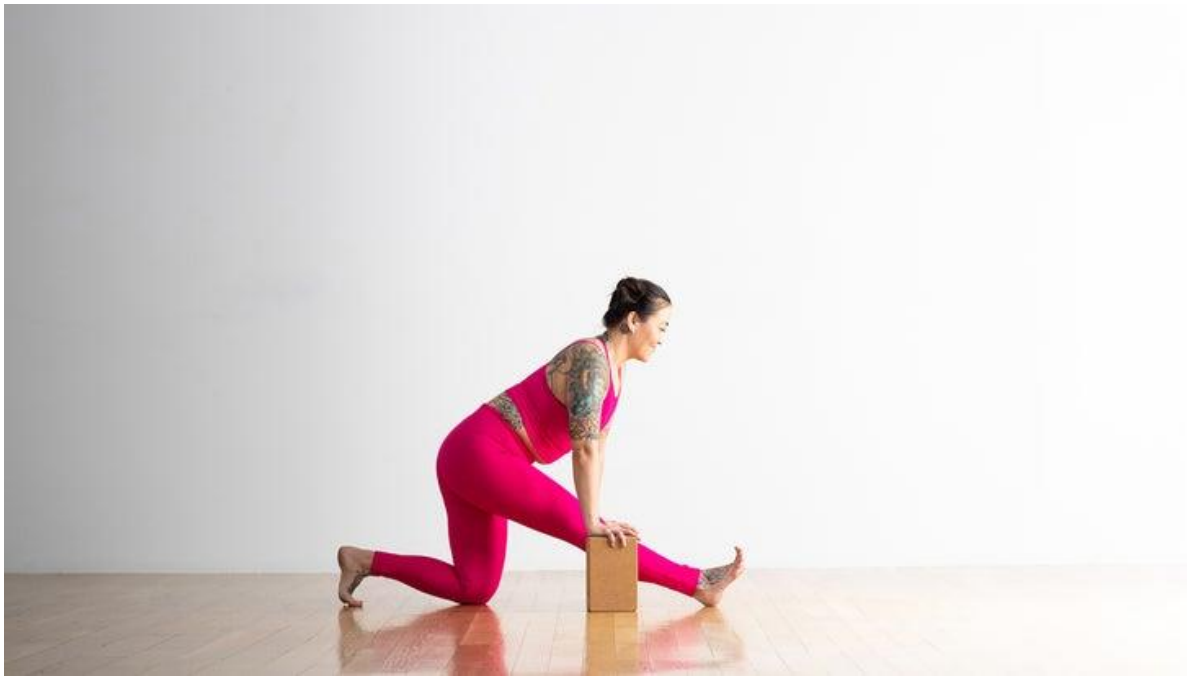






# Hanumanasana









# 5 Yoga Poses

*for core strength*

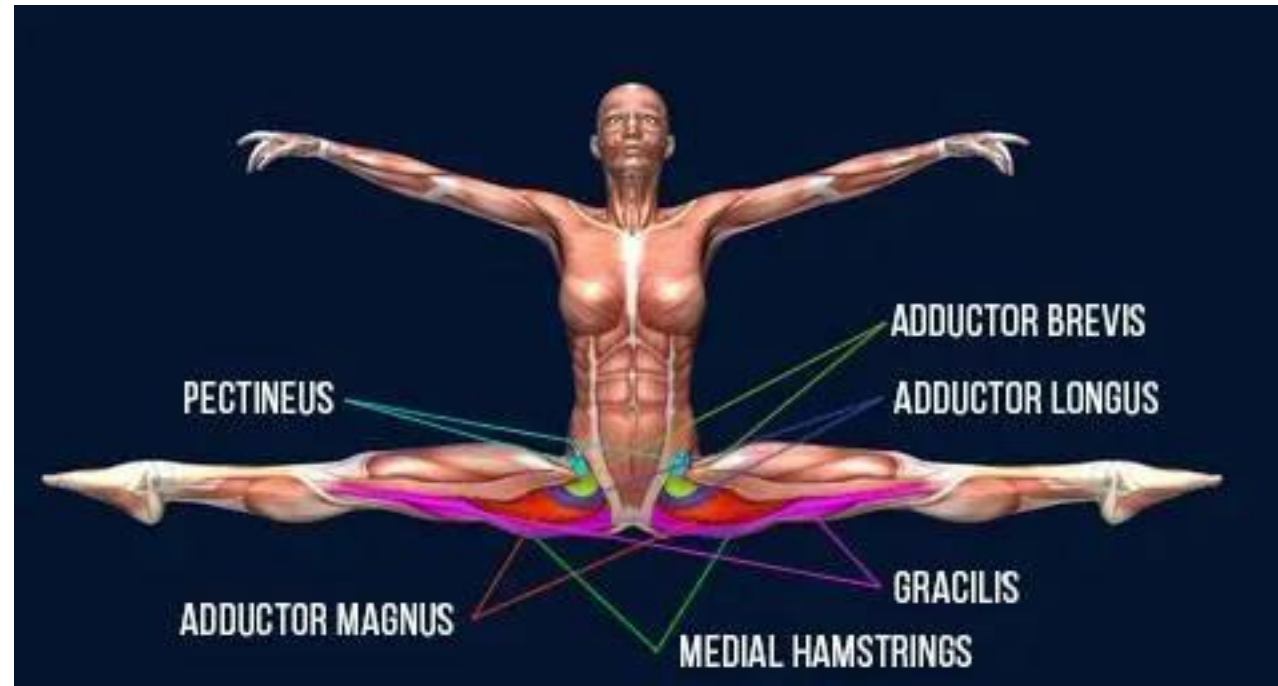
[www.yourbodybest.com](http://www.yourbodybest.com)





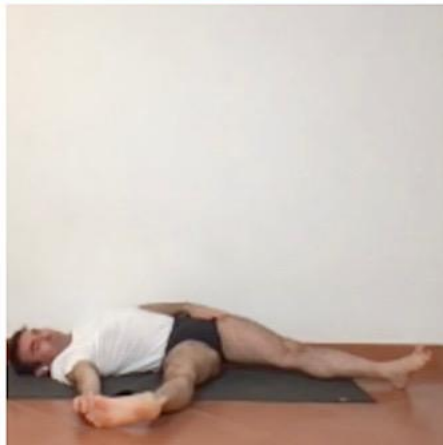
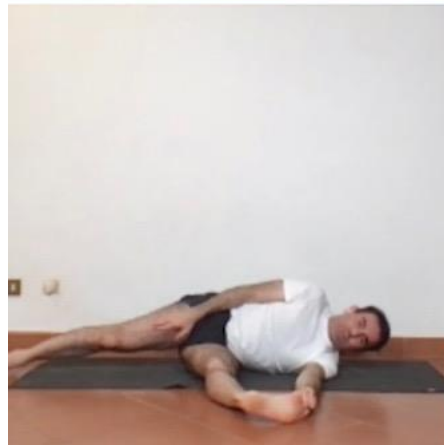
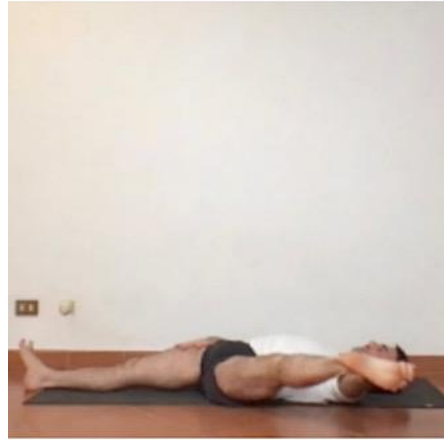
# Samakonasana











# Sirsasana



# Sirsasana préparation



Renforcement CORE MEMBRES INFÉRIEURS





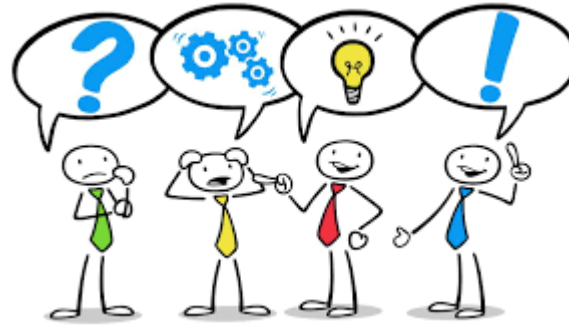


# Sirsasana I vs Sirsasana II



Souplesse épaules vs bras suffisamment musclés ?

# Systematique



- Description visuelle de la posture : ex torsion, flexion debout, extension, posture d'équilibre
- Description anatomique de la posture : nommer la position des principales articulations qui participent dans la posture
- Actions musculaires : en suivant la construction de la posture et votre description anatomique décrire les principales actions musculaires
- **FREINS/LIMITATIONS/RISQUES** anticiper possibles limitations/freins de la posture ainsi comme identifier les possibles risques et réfléchissez comment vous pourriez les éviter.

# Yoga et Peau

- Diminution du stress
- Gestion émotionnelle
- Module le système immunitaire

Bon Travail

