

Timéo



Ton Objectif

Faire les JO !

Mes observations

Posture :

L'enroulement du bassin vers la gauche, combiné à ton hyperlordose lombaire, entraînent une instabilité de recrutement des muscles du caisson abdominal pouvant contraindre les lombaires à un cisaillement rotatoire.

Je note aussi un flexum du genou gauche entraînant un abaissement du bassin.

L'axe mécanique de puissance des membres inférieurs n'est pas respecté et peut entraîner des déséquilibres musculaires.

Mobilité-stabilité :

Tu présentes, au vu des tests réalisés, une posture neutre qui facilite une bonne contraction du caisson abdominal.

Les pertes de mouvements du bassin dans le sens rotatoire désengagent la stabilité des fessiers et transforment le mouvement en translation. Le caisson abdominal se trouve alors désengagé.

Les rotations thoraciques sont limitées. Cet enraidissement va limiter l'amplitude des bras et la capacité de dissociation entre les épaules et le bassin, or c'est cette dissociation qui est à la base des mouvements rotatoires.

Le squat complet ne peut être réalisé à cause d'un enraidissement des chevilles. Cet enraidissement perturbe la posture et la motricité dans les sauts et courses.

Il apparaît une limitation générale de la mobilité des épaules. Cette limitation entraîne une contrainte qui peut être à l'origine de blessures. Elle désengage également le caisson abdominal sur les mouvements en appuis palmaire.

Les grands dorsaux manquent d'élasticité. Ils augmentent la contrainte sur les lombaires et verrouillent le bassin dans une position anté-versé, limitant encore l'engagement des abdominaux, pourtant stabilisateurs dans les mouvements avec les bras au-dessus de 90°.

Les fessiers manquent de puissance et ne peuvent assurer l'harmonie de contraction du caisson abdominal. Ils exacerbent la contrainte dans les lombaires.

Motricité de l'axe central :

Tu manques de motricité dans les mouvements par les bras allant de la pronation vers la supination. Ceci limite tes capacités de dissociation.

Movement test :

La flexion globale du corps est très limitée à gauche par rapport à la droite. Par contre les rotations sont plus limitées sur le côté droit. Ces dissymétries entraînent un risque de blessure accru.

Notre stratégie

Tu as un réel potentiel !

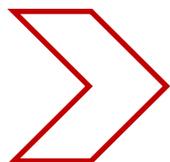
Tu peux améliorer la stabilité du bas du corps, et augmenter ta mobilité globale en :

- développant la mobilité rotatoire articulaire du bassin
- augmentant l'élasticité des grands dorsaux et les mobilités d'épaules
- augmentant ta rotation thoracique
- renforçant les muscles fessiers
- augmentant la mobilité des chevilles
- réduisant les asymétries globales

Ce travail va te permettre d'apprendre à utiliser ton corps de manière efficace et donc :

- de limiter tes risques de blessure
- d'obtenir une régularité dans tes mouvements
- de réorganiser ta posture

Ces axes constituent une **première base de travail qui évoluera en fonction de ta progression et des nouveaux besoins qui pourraient être émis par tes entraîneurs et toi-même.**



Notre objectif principal reste le rééquilibrage de ton corps, dans un souci de prévention des blessures, mais aussi de meilleure performance physique et technique.
Un travail de renfort musculaire sera proposé une fois les bases de la mobilité retrouvées.

Ma proposition

Je te propose de t'accompagner dans l'atteinte de tes objectifs avec des sessions coachées dans notre studio. Mon rôle au cours de ces sessions sera de te guider dans l'apprentissage et la réalisation d'exercices qui te permettront de bien utiliser ton corps, et donc d'atteindre tes objectifs.

Les sessions coachées sont le moyen le plus rapide et le plus efficace d'obtenir des résultats.

Voici la stratégie de progression que je te propose :

<p>Pour commencer</p> <p>-</p>

<p>Tarif</p> <p>-</p>
