



20 septembre 2019

CHARLES CASTONGUAY

Ne jamais cesser d'explorer

MOBILITÉ THORACIQUE ET PERFORMANCE SPORTIVE...

La posture en hypercyphose thoracique (enroulement avant de la ceinture scapulaire et protraction de la tête) est malheureusement presque devenue la norme dans la société actuelle. La surutilisation du cellulaire est souvent blâmée.

Les athlètes n'échappent pas à cette réalité. Bien sûr, dans leur cas, l'entraînement peut également en être la cause. En ski de fond, par exemple, un manque de « gainage scapulaire » (rétraction et abaissement des épaules) entraîne souvent cet enroulement avant de la ceinture scapulaire/hypercyphose lors de la poussée des bras...répétée des centaines de fois par jour à l'entraînement! Le cyclisme est un autre bon exemple où la posture « hypercyphosée » peut-être omniprésente.



Mais pourquoi la mobilité thoracique est-elle si importante dans le sport de haut niveau?

En premier lieu, elle a une implication majeure dans la RESPIRATION... très importante dans les sports « cardio » en particulier! Une posture « hypercyphosée » et un enroulement avant des épaules peut affecter, selon les études :

- La mécanique respiratoire (amplitudes de mouvement costales diminuées)
- La ventilation volontaire maximale (diminuée)
- La fonction respiratoire générale

Également, selon les études, mes observations et celles de collègues, une faible mobilité du thorax (extension, rotation, flexion latérale, etc.) peut aussi affecter :

- La stabilité cervicale (protraction tête, douleurs chroniques au cou, maux de tête)
- La stabilité lombaire (douleurs chroniques, hyperlordose compensatoire)
- La stabilité générale du tronc (stratégies de gainage inefficaces)
- Le positionnement du bassin à l'effort (antéversion, production de force du membre inférieur altérée)

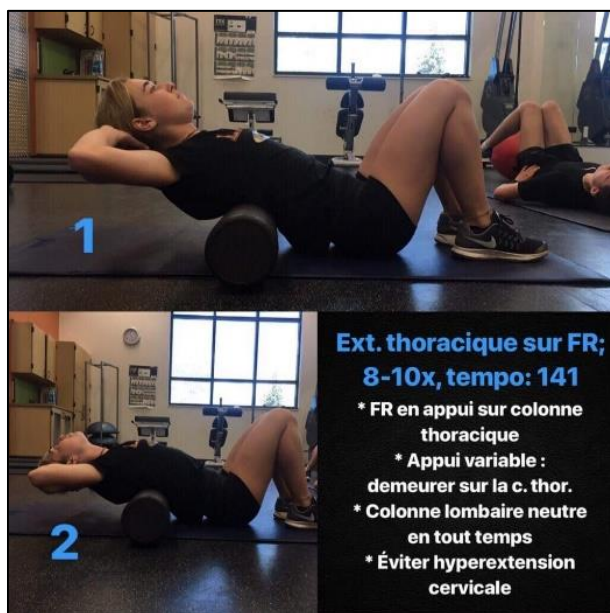
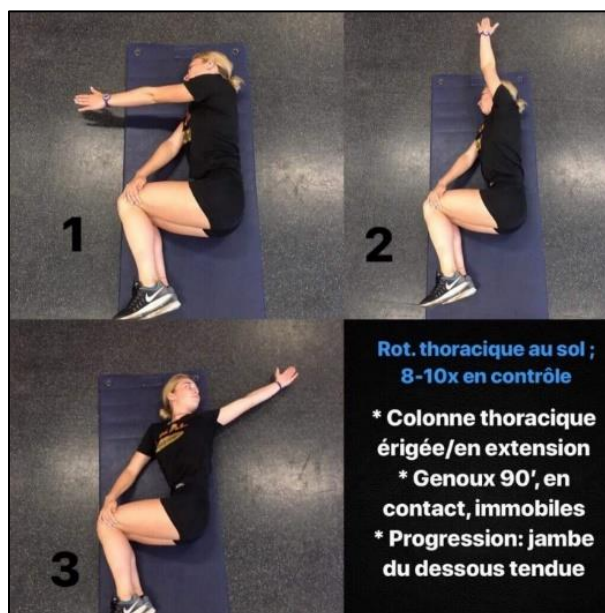
Vivre à fond L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon
Ski de fond Québec ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance



- Le mouvement des épaules/membres supérieurs (biomécanique, amplitude, bon recrutement moteur)
- Le mouvement des jambes/membres inférieurs (biomécanique, amplitude, bon recrutement moteur)

Comme vous l'avez sûrement constaté, ces points peuvent être des déterminants importants de la performance dans... TOUS LES SPORTS! Pensez à la natation, au golf, au tennis, au kayak de vitesse, à la course à pied, au cyclisme, au ski de fond... ou simplement au mouvement de SQUAT avec prise de la barre derrière la nuque, où une hypercyphose et une faible amplitude de mouvement des épaules peut affecter le positionnement du tronc et du bassin.

Ci-bas, voici quelques exercices en images, ayant comme objectif l'amélioration de la mobilité du thorax, à intégrer à une séance de mobilité ou un échauffement. Pour chacun de ceux-ci, tenter une respiration ample sur toute la circonférence de la cage thoracique. Bon entraînement!



Merci à Jade Bérubé (course à pied demi-fond) pour les démos d'exercices!



Merci à Félix Lapointe-Pilote (course à pied demi-fond) pour les démos d'exercices!

Pour suivre Charles Castonguay sur Instagram, aller au compte d'Excellence sportive Québec-Lévis

www.Instagram.com/excellence_sportive_ql

Vivre à fond L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon
Ski de fond Québec ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance