



LA GESTION POSTURALE

ÉQUILIBRE • ALIGNEMENT • TONUS • GRAVITÉ • MOUVEMENT
ENVIRONNEMENT • EFFICIENCE • PROPHYLAXIE

||

Tout mouvement s'appuie
sur le contrôle postural."

Massion,
« Cerveau et motricité »

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La posture est la position de nos segments à un instant précis, **elle correspond à une position adaptée du corps pour tenir debout, bouger, naviguer**, pour tout simplement s'opposer à chaque instant à la force gravitationnelle.

A QUOI ÇA SERT ?

Chaque individu est organisé selon une posture unique. Celle-ci dépend de facteurs intrinsèques et extrinsèques :

- **La morphologie** : c'est l'ensemble des caractéristiques physiques innées données par notre patrimoine génétique.
- **Le style de vie** est l'ensemble des comportements de l'individu qui va agir sur la santé et la posture. Comportements alimentaires, sédentarité ou pratique d'activités physiques, de la méditation, tabac ou addictions.

On peut bien sûr catégoriser certains morphotypes allant d'une posture très enroulée en avant à très ouverte vers l'arrière (préférence motrice).

Aujourd'hui, les concepts de bonnes ou de mauvaises postures sont dépassés. **Il est primordial que l'individu ait la conscience de son corps dans l'espace.**

La voile a tendance à renforcer les fléchisseurs des membres supérieurs et du tronc (en dehors de la planche à voile). À terme, la posture peut s'infléchir vers

l'avant et des troubles musculosquelettiques peuvent apparaître. Un comportement de santé vertueux serait d'étirer les fléchisseurs (avant-bras, bras, pectoraux), voire de renforcer en plus les muscles dorsaux.





SUR L'EAU

- Sur un long bord, chercher à s'auto-grandir
- Prendre le temps de se centrer sur sa posture en se questionnant sur les tensions
- Prendre la galette sur l'eau et jouer sur les mouvements de bassin



À TERRE

- Varier les postures en utilisant le matériel (swiss-ball, galette...)
- Expérimenter le placement contre un mur

COMMENT FAIRE ?

Tout d'abord, se tenir droit, le corps n'est jamais en position statique, il y a toujours de très faible oscillation pour tenir en équilibre même sans mouvement.

La gestion posturale, c'est un peu une base pour pouvoir se sentir mieux, diminuer des tensions musculaires et articulaires du quotidien mais également améliorer sa mobilité, ces mouvements. Elle a donc un rôle :

PROPHYLACTIQUE (PRÉVENTION DES BLESSURES) :

Compenser un type de pratique développant préférentiellement une posture par des exercices spécifiques notamment des étirements. A l'image du yoga qui associe souvent des postures et des contre-postures.

DE PERFORMANCE :

En améliorant notre efficacité, notre **rendement moteur** et en entretenant ou développant une **adaptabilité maximale** de sa posture pour disposer pleinement de ses réserves fonctionnelles.

PAROLE D'EXPERT



Nicolas Mariettan
Préparateur Physique

" Une personne qui a une bonne posture c'est en fait une personne qui sait bien bouger. L'idée est que la posture soit « sous contrôle ». Le contrôle moteur permet de réguler sa posture en fonction du contexte. Mon conseil est de mettre en place un travail postural régulier c'est-à-dire tous les jours, petit et souvent, 10 à 15 minutes. "



AU QUOTIDIEN

- Diminuer les tensions, se sentir « bien »
- Préserver son intégrité physique
- Adopter une posture adaptée à notre morphologie



EN NAVIGATION

- Mieux se placer pour mieux transmettre
- Prévenir les blessures
- Gagner en efficacité en maintenant un équilibre postural



Une « bonne posture » ne va pas sans la mobilité. Avant d'aller sur l'eau, un petit travail d'échauffement / mobilité permet de prendre conscience de son corps et des différentes tensions présentes, ce qui permet d'adapter sa pratique en fonction de son ressenti. Pour moi une bonne posture sur le bateau évite les blessures. La bonne posture passe aussi par le confort de la ceinture de trapèze pour se sentir à la fois à l'aise et maintenu.»

Albane Dubois

Sélectionnée au Jeux Olympiques de Tokyo – 49^{er} FX

NOS CONSEILS

1. EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES POSTURES :

- s'agrandir,
- se courber,
- se fléchir,
- mobiliser le bassin dans différents plans (devant, derrière, latéral),
- assis, debout...
- un miroir ou un partenaire peut vous aider à identifier le placement du corps

2. PRENDRE LE TEMPS DE RESSENTIR son corps dans les différentes postures : la respiration va aider au ressenti

3. PRENDRE CONSCIENCE DE SA POSTURE dans la vie de tous les jours, sur l'eau et lors d'activités physiques

4. ASSOCIER MOUVEMENT / POSTURE / RESPIRATION :

- se centrer sur sa posture lors de mouvements,
- synchroniser le geste avec la respiration consciente,
- utiliser une respiration ventrale mobilisant le diaphragme et le périnée.

LA MÉTHODE DE GASQUET



PLACEMENT

Toujours placer le bassin à partir du périnée.



AUTO-GRANDISSEMENT

Toujours gagner sans jamais plier : les épaules et le bassin le plus éloigné possible.



RESPIRATION

Toujours commencer par l'expiration de bas en haut.