

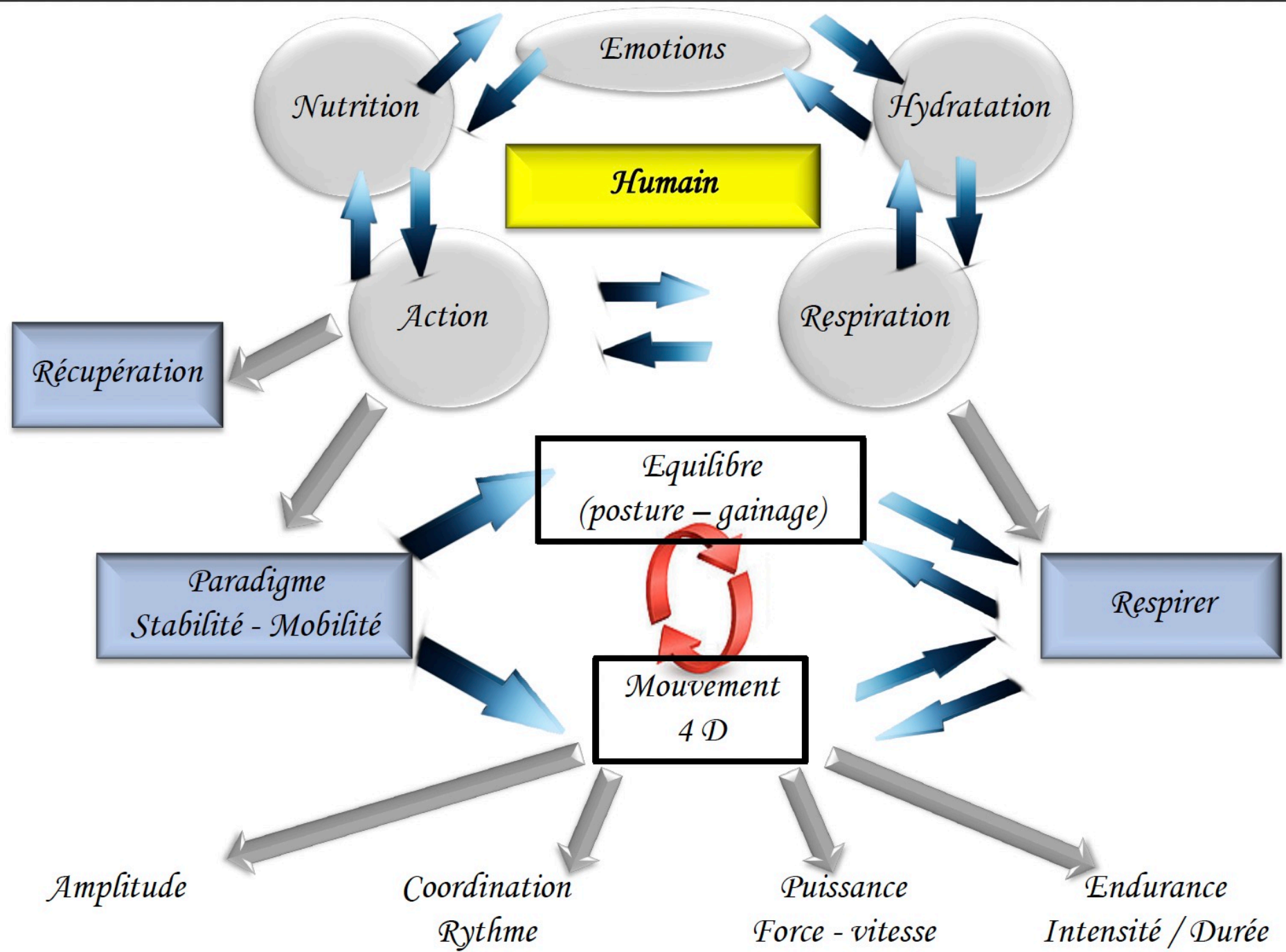


# POSTURE ET PRÉPARATION PHYSIQUE



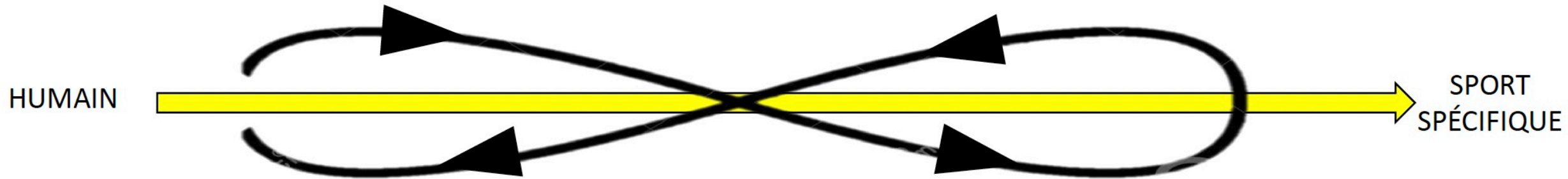
# INTERACTION GRAVITÉ – CORPS - SOL



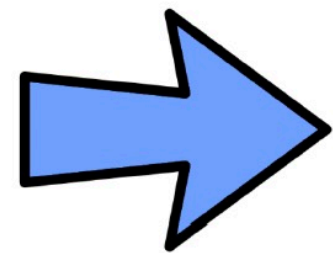




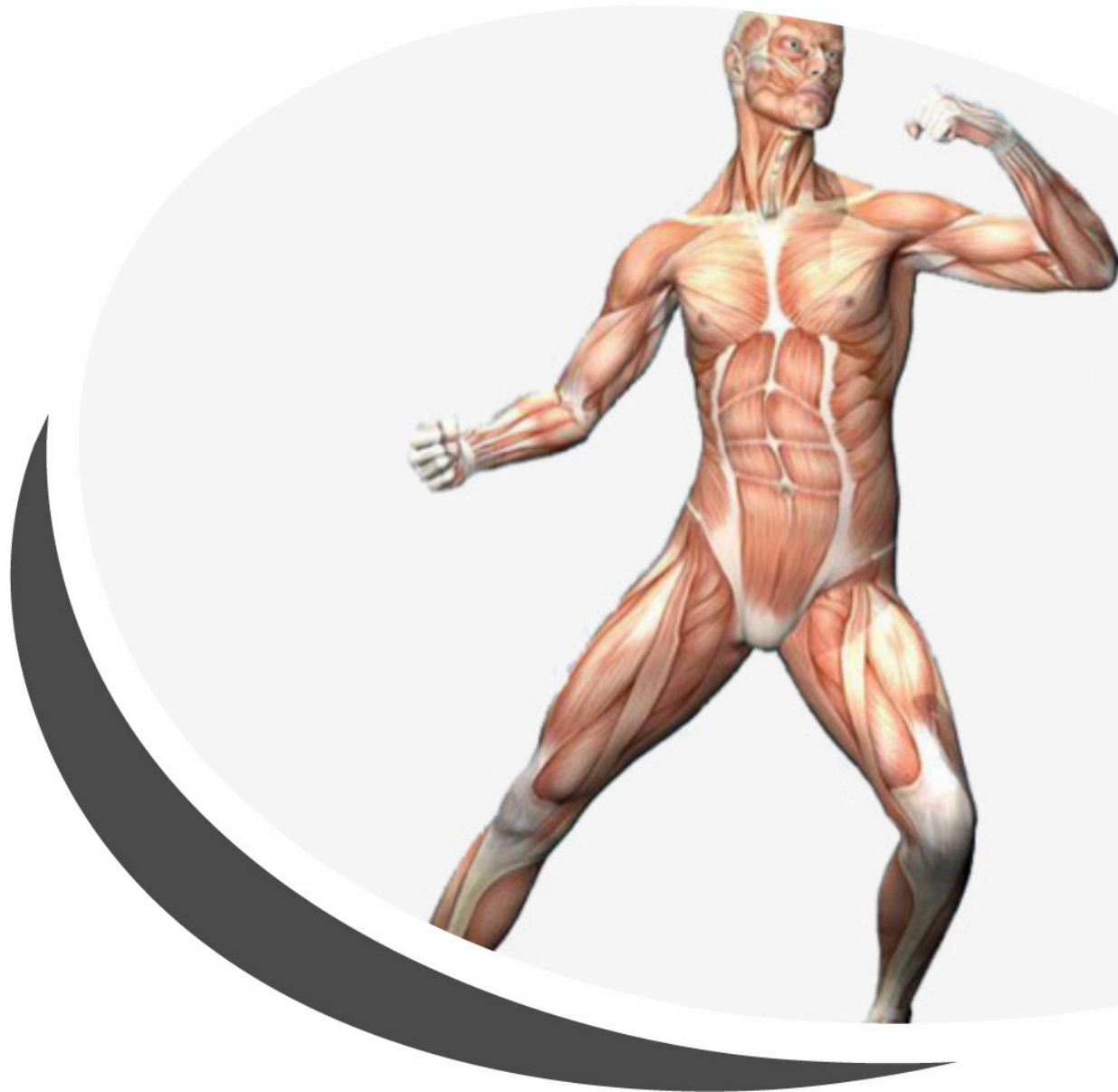
# LE SPORTIF EST AVANT TOUT UN ÊTRE HUMAIN



L'humain doit travailler spécifiquement  
Trop de spécifique éloigne de l'humain



CONTRÔLER CE  
PARADIGME EN  
PERMANENCE



CORPS : PIÈCES OSSEUSES  
+ LIGAMENTS ET CAPSULES  
+ MUSCLES + FASCIAS  
(TISSU CONJONCTIF) LE  
TOUT ORGANISÉ EN  
RÉSEAU CONNECTÉ AVEC  
UNE LOGIQUE POUR  
L'ÉQUILIBRE ET LE  
MOUVEMENT DU CORPS.

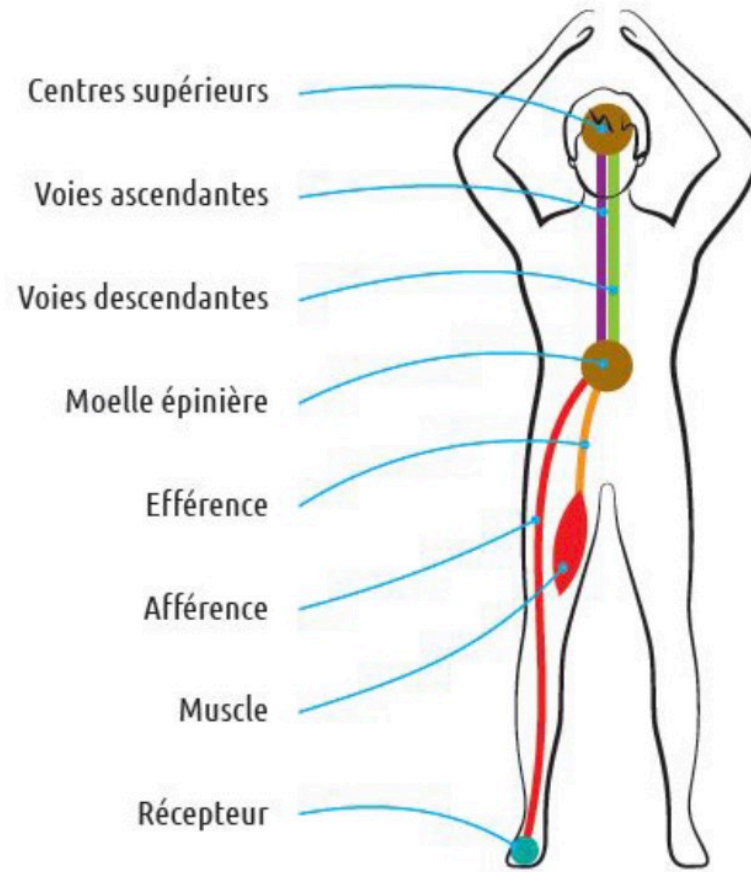


JAMAIS COMPLÈTEMENT  
IMMOBILE (RESPIRATION, CIRCULATION DES  
FLUIDES, INCAPACITÉ DU MUSCLE À DÉVELOPPER  
UNE TENSION PERMANENTE DE MÊME  
INTENSITÉ).

ÉQUILIBRE RELATIF LIÉ À LA RÉGULATION  
PERMANENTE DE LA TENSION DES  
CHAINES MYOFASCIALES.



ECHANGE D'INFORMATIONS ENTRE SNC ET  
DIFFÉRENTES STRUCTURES DU CORPS (OS,  
MUSCLES, LIGAMENTS, TENDONS, FASCIAS,  
PEAU, SYSTÈME VESTIBULAIRE, VISION).



**POSTURE**



## AJUSTEMENTS POSTURAU (AUX ANTICIPATEURS)

UN CERVEAU

**En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !**

D'abord  
conditi  
nécessa  
mouven

