



MOBILITÉ ET SOUPLESSE

**l'Équilibre Postural, la Stabilité avant
la Force**

www.maclory-fitness.com



INTRODUCTION

La mobilité, grande oubliée du fitness moderne

On parle souvent de performance, rarement de mouvement. Et pourtant, c'est le mouvement, sa qualité, sa fluidité, son contrôle qui conditionne tout le reste.

Dans un monde où l'on valorise la force brute et l'esthétique musculaire, la mobilité et la souplesse sont trop souvent reléguées au second plan. Résultat : on devient fort sur un geste précis, mais incapable de bouger efficacement dans la vie réelle.

La mobilité, c'est la fondation du mouvement fonctionnel. Elle permet au corps de s'exprimer dans son amplitude naturelle, sans contrainte ni compensation.

La souplesse, elle, en est le versant passif : un muscle peut s'étirer, mais sans contrôle, ce n'est qu'un potentiel inutilisé.



Ce blog s'inscrit dans la continuité logique des précédents :

- Le blog 13 expliquait l'importance de la récupération active pour restaurer les fonctions musculaires.
- Le blog 14 mettait en avant la prévention des blessures, où la mobilité joue un rôle clé.
- Le blog 15 a introduit la surcharge progressive, base de la progression intelligente.

Ici, on va franchir une étape : comprendre pourquoi la mobilité, la souplesse et la stabilité posturale forment un triptyque indissociable.

Fonctionnalité – Mobilité – Stabilité.

Ce triptyque, c'est l'ADN du mouvement durable.
Avant de chercher à être plus fort, il faut savoir bouger mieux. Avant de charger, il faut stabiliser.
Car la vraie puissance ne se mesure pas à la charge soulevée, mais à la maîtrise du corps dans l'espace.

Un corps fort sans mobilité est une machine puissante sur des rails. Un corps mobile et stable, lui, est prêt à tout terrain.



1. SOUPLESSE ≠ MOBILITÉ

C'est l'une des confusions les plus courantes dans le monde du sport et du fitness : croire que souplesse et mobilité signifient la même chose.

Pourtant, ces deux notions n'ont ni les mêmes mécanismes, ni les mêmes implications sur la performance ou la prévention des blessures.

La souplesse correspond à la capacité d'un muscle à s'étirer passivement.

C'est ce que l'on teste lorsqu'on essaie de toucher ses orteils jambes tendues, ou qu'on reste dans une posture de stretching statique. La souplesse dépend principalement de la tolérance à l'étirement et de la longueur musculaire, souvent influencée par la température corporelle, la pratique régulière et la génétique.

La mobilité, en revanche, c'est la capacité à bouger activement dans une amplitude contrôlée.

Elle engage les muscles, les articulations, les fascias* et surtout, le système nerveux. Être mobile, ce n'est pas seulement avoir de l'amplitude, c'est pouvoir l'utiliser dans le mouvement, sans contrainte ni perte de contrôle.

Un ischio-jambier peut être souple, mais si la hanche est rigide, le mouvement global restera limité.



À RETENIR

- Souplesse = amplitude passive.
- Mobilité = amplitude active et fonctionnelle.

Dans la logique du *blog 14 sur la prévention des blessures*, on comprend ici que le manque de mobilité est bien plus risqué que le manque de souplesse.

Un muscle souple ne protège pas une articulation si celle-ci manque de contrôle. À l'inverse, une mobilité bien construite assure la stabilité articulaire, la coordination, et la fluidité du geste.

En musculation, cette distinction est cruciale.

Réduire volontairement l'amplitude pour "isoler" un muscle peut avoir du sens dans un cadre spécifique (travail de ciblage, congestion, rééducation), mais si cela devient une habitude, le corps s'adapte à cette restriction.

Résultat : on devient plus fort sur un segment du mouvement, mais moins fonctionnel dans la globalité.

Être souple, c'est bien. Être mobile, c'est utile. La performance ne se limite pas à ce qu'on peut étirer, mais à ce qu'on peut contrôler.

Fascias : tissu conjonctif qui enveloppe muscles, articulations et organes, permettant la transmission de force, la stabilité, le glissement musculaire et contribuant à la proprioception.



2. LA MOBILITÉ DANS LA VIE QUOTIDIENNE ET LE SPORT

La mobilité n'est pas réservée aux danseurs, aux gymnastes ou aux yogis.

C'est une compétence universelle qui conditionne la qualité de nos gestes, que ce soit pour exécuter un squat parfait ou simplement se baisser pour ramasser quelque chose sans douleur.

Chaque jour, notre corps réalise des centaines de micro-mouvements qui exigent une coordination entre souplesse articulaire, stabilité musculaire et proprioception.

Lorsque l'un de ces éléments fait défaut, le corps compense ailleurs.

Et c'est là que commencent les déséquilibres : genoux qui tirent, lombaires qui s'enflamment, épaules qui se verrouillent.

La mobilité fonctionnelle, c'est la capacité à bouger efficacement dans toutes les directions, avec contrôle et sans contrainte.

Elle s'appuie sur un principe simple : le mouvement utile. Celui que le corps peut reproduire sans douleur, sans tension excessive, et qui reste transférable à d'autres contextes.



Prenons quelques exemples :

- Le coureur qui améliore la mobilité de ses hanches et de ses chevilles gagne en amplitude, en économie de course et en prévention des blessures.
- Le joueur de handball (ou tout sport co) qui entretient la mobilité scapulaire réduit le risque de tendinites à l'épaule et gagne en vitesse de tir.
- Le pratiquant de musculation qui conserve une mobilité thoracique et de hanche exécute ses squats et ses soulevés de terre avec plus de puissance et de sécurité.

Mais le paradoxe du fitness moderne, c'est que plus on cherche à isoler un muscle, plus on perd la notion de mouvement global.

En réduisant volontairement les amplitudes pour cibler un muscle, on développe une force segmentaire, mais on appauvrit la coordination et la synergie musculaire.

On devient fort... sur un geste partiel.

Or, dans la vie réelle, aucun mouvement n'est isolé.

Marcher, sauter, pousser, tirer, soulever : tout est une interaction permanente entre plusieurs chaînes musculaires.

C'est là que la gym fonctionnelle prend tout son sens : elle reconnecte les segments, redonne de la fluidité et renforce la stabilité au cœur du mouvement.

La mobilité, c'est le pont entre la performance et la vie quotidienne. Elle transforme un corps fort en un corps efficace.



3. LE TRIPTYQUE : FONCTIONNALITÉ – MOBILITÉ – STABILITÉ

Tout mouvement athlétique, qu'il soit simple ou explosif, repose sur un équilibre subtil entre trois piliers :

Fonctionnalité – Mobilité – Stabilité.

Ce triptyque, c'est la base mécanique et neuromusculaire d'un corps performant et durable.
Et dans cet ordre précis.

1. La fonctionnalité : bouger utile

La fonctionnalité, c'est le sens du mouvement.

Un geste est fonctionnel lorsqu'il a une utilité directe, une logique biomécanique et une transférabilité dans d'autres contextes.

Faire un squat complet, c'est fonctionnel.

Faire un curl biceps assis, moins.



La fonctionnalité évalue le mouvement dans sa globalité, pas l'activation d'un muscle isolé.

Elle prend en compte les chaînes musculaires, la coordination intersegmentaire et la capacité du corps à produire un effort sans créer de contrainte inutile.

En musculation, le travail fonctionnel ne signifie pas renoncer à l'esthétique, mais plutôt créer une base solide pour la construire.

Un corps fonctionnel, c'est un corps qui bouge juste. Et un corps qui bouge juste, c'est un corps qui dure.

2. La mobilité : bouger libre

La mobilité, c'est la liberté de mouvement contrôlée.

Elle permet aux articulations d'exprimer tout leur potentiel sans douleur ni compensation.

C'est elle qui garantit que le mouvement fonctionnel puisse exister pleinement.

Une articulation mobile est capable d'accepter la contrainte mécanique sans perturber la posture.

C'est ce qui différencie un squat fluide et aligné d'un squat limité et déséquilibré.

La mobilité, c'est ce qui rend le geste "propre" et le mouvement "économique".



Elle se développe par la répétition consciente, le contrôle moteur et le renforcement actif dans les amplitudes.

En clair : on devient mobile en bougeant, pas en s'étirant passivement.

3. La stabilité : bouger maîtrisé

La stabilité, c'est le frein intelligent du mouvement. C'est ce qui permet de canaliser la force, de maintenir les alignements et d'éviter les compensations. Sans stabilité, la mobilité devient inefficace, voire dangereuse.

La stabilité dépend du gainage, de la proprioception et du contrôle neuromusculaire.

Elle se manifeste dans le moindre appui, la moindre rotation, la moindre charge.

C'est elle qui permet au corps de transmettre la force d'un segment à un autre sans perte d'énergie.

En pratique, cela signifie que la stabilité doit précéder la force.

Un squat chargé sans stabilité pelvienne est une invitation à la blessure.

Un développé militaire sans stabilité scapulaire, une épaule en sursis.





Ces trois piliers forment une hiérarchie logique :

1. On fonctionnalise le mouvement → comprendre et exécuter juste.
2. On mobilise → libérer les amplitudes.
3. On stabilise → contrôler l'effort et transmettre la force.

Et c'est seulement ensuite qu'on renforce.
Le reste n'est que déséquilibre compensé.

Un mouvement fort sans stabilité n'est qu'une force mal placée. La vraie puissance, c'est la maîtrise du geste, pas la charge sur la barre.



4. L'ÉQUILIBRE POSTURAL : LA STABILITÉ AVANT LA FORCE

Si la mobilité est la liberté et la fonctionnalité le sens, la stabilité posturale est le contrôle.

Elle constitue le pilier qui rend le mouvement durable et sécuritaire.

Qu'est-ce que la stabilité posturale ?

La stabilité, c'est la capacité à maintenir un alignement optimal de la colonne, des articulations et des segments corporels face aux forces internes et externes.

Elle repose sur :

- **Les muscles profonds et posturaux** (transverse, *multifides**, muscles scapulaires).
- **La proprioception*** : la capacité du corps à se situer dans l'espace et à ajuster ses positions.
- **Le contrôle moteur** : la coordination entre chaînes musculaires pour produire ou absorber la force.

Multifides : muscles profonds du dos qui longent la colonne vertébrale et participent à la stabilisation segmentaire des vertèbres, essentiels pour le maintien de la posture et la prévention des blessures.



Proprioception* : capacité du corps à percevoir la position et le mouvement de ses articulations et segments musculaires dans l'espace, même sans les regarder. C'est un sens interne essentiel pour contrôler l'équilibre et la stabilité des gestes.

Pourquoi la stabilité précède la force

Chercher à devenir plus fort avant d'avoir stabilisé son corps est un raccourci dangereux :

- **Les articulations compensent** → risque accru de blessures (blog 14).
- **La force se disperse** → performance limitée malgré l'apparente puissance.
- **Les schémas moteurs deviennent rigides** → perte de fonctionnalité dans la vie quotidienne et le sport.

En musculation, cela signifie :

- Prioriser le gainage dynamique, les exercices unilatéraux et les mouvements complets contrôlés avant de charger lourd.
- Intégrer la mobilité active dans les séries pour travailler amplitude + stabilité simultanément.



Application pratique

Quelques exercices simples pour renforcer l'équilibre postural et la stabilité :

- Planche avec variations : bras ou jambes levés, micro-mouvements.
- Squat complet sans charge, en se concentrant sur le placement des pieds et du bassin.
- Fentes profondes, contrôle de la descente et de la remontée.
- Rotation thoracique contrôlée, avec bras tendus.

Ces mouvements permettent de transférer la force de manière efficace et sécurisée, et de préparer le corps à des charges plus lourdes ou à des gestes sportifs complexes.

Stabiliser d'abord, renforcer ensuite. La vraie force se mesure dans le contrôle du mouvement, pas dans le chiffre sur la barre.



5. CONSTRUIRE UN PROTOCOLE DE MOBILITÉ

Construire un protocole de mobilité, ce n'est pas seulement faire quelques étirements avant ou après la séance. C'est un processus structuré qui associe évaluation, pratique régulière et progressivité. L'objectif : améliorer la mobilité de manière durable et transférable à tous les mouvements, que ce soit en musculation, en sport co ou en course.

1. Auto-évaluation des articulations clés

Avant de travailler la mobilité, il est essentiel de savoir où se situent vos limitations.

Focus sur quatre zones prioritaires :

- **Chevilles** : flexion dorsale, stabilité sur un pied.
- **Hanches** : ouverture, rotation, contrôle dans le squat ou la fente.
- **Épaules** : mobilité scapulaire, rotation interne/externe.
- **Colonne thoracique et lombaire** : extension et rotation active.

Une simple auto-évaluation quotidienne (par exemple : squat complet sans charge, bras levés derrière la tête, rotation thoracique) permet d'identifier les restrictions et de cibler les exercices.



2. Routine de mobilité quotidienne

Le principe clé : 10-15 minutes suffisent si elles sont bien utilisées.

- **Échauffement dynamique** : mouvements articulaires et chaînes musculaires (cercles de bras, rotations hanches, balancements de jambes).
- **Mobilité active** : exercices qui travaillent l'amplitude sous contrôle, comme les fentes profondes avec rotation, squat avec pause en bas, rotations thoraciques actives.
- **Étirements passifs** : compléter le travail avec des étirements ciblés, mais sans dépasser la tolérance. L'objectif n'est pas la douleur, mais l'amélioration progressive.

La combinaison active + passive maximise l'adaptation neuromusculaire et articulaire.

3. Intégrer la mobilité dans la semaine

- **Avant la séance** : échauffement dynamique + mobilité ciblée selon le groupe musculaire travaillé.
- **Après la séance** : mobilité douce pour récupérer les amplitudes et relâcher les tensions.
- **Jour off ou récupération active** : mobilité plus longue, travail de stabilisation et d'équilibre postural.

L'idée est de créer une routine progressive et durable, où la mobilité devient un réflexe, pas une option.

4. Progression et suivi

- Commencez par 2-3 fois par semaine, puis augmentez la fréquence selon vos besoins et la réponse du corps.
- Notez vos améliorations : amplitude, facilité d'exécution, sensation de contrôle.
- Variez les exercices : la mobilité doit couvrir tous les plans du mouvement (flexion/extension, rotation, abduction/adduction).

La mobilité, c'est un investissement quotidien. Chaque minute passée à bouger correctement est une assurance pour la force, la performance et la prévention des blessures.



5. Protocole de mobilité

Exemple pratique (semaine type)

Objectif général :

Améliorer l'amplitude articulaire, renforcer la stabilité et préparer le corps à la force et aux mouvements fonctionnels.

Séance type : 10-15 min (avant ou après entraînement)

1 Échauffement dynamique (3-4 min)

- Cercles de bras (avant/arrière) – 30 sec
- Balancements de jambes frontaux et latéraux – 30 sec par jambe
- Rotations de hanches en position quadrupède – 30 sec
- Petits squats avec pause en bas – 8-10 répétitions

2 Mobilité active (5-6 min)

- Fentes profondes avec rotation du tronc – 6 répétitions par côté
- Squat complet avec pause 2 sec en bas, bras tendus – 8 répétitions
- Rotation thoracique active (sur le côté ou à genoux) – 6-8 répétitions par côté
- Pont fessier actif avec montée lente – 10 répétitions



3 Étirements passifs ciblés (2-3 min)

- Ischio-jambiers assis, 20-30 sec par jambe
- Pectoraux contre un mur ou un chambranle - 20 sec
- Quadriceps et fléchisseurs de hanche - 20-30 sec par jambe
- Mobilisation cervicale douce - 15-20 sec

4 Conseils clés pour progresser

1. Toujours bouger sous contrôle, pas au-delà de la tolérance.
2. Prioriser la mobilité active avant la souplesse passive.
3. Varier les exercices pour travailler tous les plans de mouvement.
4. Noter ses progrès : amplitude, facilité et stabilité.
5. Intégrer la mobilité tous les jours, même 5 min, pour des résultats durables.

Une mobilité bien travaillée transforme un corps fort mais rigide en un corps puissant, fluide et fonctionnel. Elle est le socle de la performance et de la prévention des blessures.



CONCLUSION

La mobilité et la souplesse ne sont pas des accessoires dans l'entraînement : elles constituent le socle de tout mouvement efficace et durable.

Stabiliser, mobiliser, renforcer... c'est cette logique qui transforme un corps fort mais rigide en un corps puissant, fonctionnel et durable.

Et pour une fois, j'aimerais mettre en lumière quelqu'un qui a profondément marqué ma vision du sport et de l'entraînement.

Baptiste, tu n'es pas seulement un professeur et coach exceptionnel, mais également un athlète accompli. Ton approche de la gymnastique fonctionnelle et ton insistance sur l'importance de la mobilité m'ont permis de remettre en question mes idées préconçues et d'enrichir ma pratique de coach. Merci d'avoir montré que performance et mouvement intelligent vont toujours de pair.

*Bienvenue à votre bien-être, le
premier pas vers une nouvelle vie.*

Laury



DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

MINI BODY POWER CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR
FORGE TON MENTAL.

www.maclory-fitness.com