

### Dossier *Le Conseil Général partenaire du sport de haut niveau*

#### Fiche technique

##### ÊTRE SOUPLE, C'EST QUOI ?

Voilà une des questions posées à Jean-Paul Doutreloux, intervenant lors de la 7<sup>ème</sup> rencontre du monde sportif aveyronnais (OCT. 2006) sur la souplesse, optimisation de la performance et la souplesse pour tous les pratiquants.

«C'est être capable de réaliser des mouvements amples, avec un minimum de tension et de frein à la réalisation du geste» (Prévost, 2003).

Dans ce numéro, au-delà de ces considérations scientifiques, Jean-Paul Doutreloux, offre des réponses concrètes et adaptées à tout pratiquant qui souhaite préserver cette qualité physique naturelle, qu'est la souplesse.

À travers sa politique en faveur du sport et des jeunes, le Conseil Général a fait le choix d'accompagner les clubs aveyronnais de sport collectif et de sport individuel du plus haut niveau. Les objectifs sont ainsi de favoriser l'accès des équipes et des sportifs aux compétitions nationales et internationales et de maintenir ce haut niveau de pratique au sein des clubs aveyronnais. Il s'agit aussi de reconnaître le travail et

l'abnégation de tous ceux qui les encadrent, c'est-à-dire dirigeants, éducateurs et entraîneurs. Leur engagement est à la base de tous les succès.

Enfin cette démarche est d'informer et de communiquer auprès des aveyronnais de l'existence de cette élite sportive.

Jean Puech l'a rappelé en offrant un trophée du Département aux représentants des clubs présents lors de la cérémonie officielle des bourses de haut niveau, le 20 janvier 2007.



#### Edito



CONSEIL GÉNÉRAL  
de L'AVEYRON

#### Sommaire

##### DOSSIER

- Le Haut niveau sportif aveyronnais

##### FICHE TECHNIQUE

- Interview de Jean-Paul Doutreloux

##### CALENDRIER

##### REGARD SUR...

- Aérobie : finale de la Coupe du Monde

Chaque année, la réception des sportifs de haut niveau au Conseil général est un moment fort où l'on braque les projecteurs sur ceux qui portent haut les couleurs du sport et du département. Cette rencontre permet d'exprimer la fierté de compter parmi les aveyronnais de véritables champions participant aux plus belles joutes sportives dans le Monde. Ces sportifs sont un exemple pour les jeunes. Les places obtenues sur les podiums sont méritées et représentent le fruit de leurs qualités sportives et du travail important fourni pour atteindre ce niveau et s'y maintenir. Il y a une somme de mobilisation autour de ces champions pour les conduire au succès mais aussi pour accueillir et accompagner d'autres jeunes pratiquants. Les entraîneurs, les

dirigeants des structures ont surtout le mérite d'un engagement sans compter pour faire vivre les clubs. Ces écoles du sport - et plus encore l'école du sport de haut niveau - expriment les qualités d'un comportement devant la vie. Elles démontrent ce qu'il est possible de faire à force de persévérance, de travail, d'exigence, d'envie de gagner. Cette démarche est inscrite dans la solidarité et l'ouverture aux autres ; un apprentissage de vie basé sur l'engagement et le respect, sans doute ...

Tous ses sportifs sont les ambassadeurs de notre Département, ils constituent «l'équipe de l'Aveyron».

Alain PICHON,  
Président de la Commission  
Sport et Jeunes

Un panel de clubs aveyronnais pratiquant des sports collectifs et individuels évolue chaque saison sportive dans les différentes divisions nationales. Accéder à ce niveau de pratique est significatif d'un effort permanent en terme de gestion et d'organisation ; s'y maintenir représente un engagement important dans la formation des jeunes.

Pour ces ambassadeurs de l'Aveyron c'est-à-dire 13 clubs de sports collectifs, 11 clubs de sports individuels et 18 sportifs, l'Assemblée départementale propose 3 dispositifs d'accompagnement :

\* *en sport collectif,*

- il s'agit d'une aide accordée aux clubs évoluant dans des divisions nationales

\* *en sport individuel,*

- une aide est consentie aux clubs présentant des groupes seniors ou jeunes du meilleur niveau national

- des bourses sont attribuées aux clubs présentant des sportifs figurant sur les listes haut niveau du ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative et ayant un palmarès national voire international

### L'AIDE AUX CLUBS DE SPORTS COLLECTIFS

Une grille met en corrélation les compétitions des différents sports collectifs ; elle a été établie suivant des critères d'analyse tels que : le rayonnement géographique du club, la représentativité sur l'organigramme général du sport pratiqué, et l'importance de la discipline sur l'échiquier national des sports collectifs.



Les clubs aveyronnais représentant le Département sur l'échiquier national sont :

Rodez Aveyron Football, S.O. Millau Rugby Aveyron, Rodez Onet le Château Aveyron handball, Stade Rodez Aveyron Basket, Villefranche Rugby à XIII Aveyron, Stade Rugby Rodez Aveyron, Sporting Club Decazevillois, Levezou Segala Aveyron XV, Entente Sportive Onet le Château football et S.O. Millau football, et 2 clubs féminins le Football club Féminin Lioujas/La Loubière et le Rodez Aveyron Football section féminine.



### L'AIDE AUX CLUBS DE SPORTS INDIVIDUELS

La procédure instaurée en 2005 répond à plusieurs objectifs :

- définir une démarche promotionnelle en faveur du Département à travers ces « ambassadeurs du sport aveyronnais »
- prendre en compte les résultats sportifs du meilleur niveau
- rechercher une équité avec les clubs de sports collectifs
- prendre en considération les groupes de jeunes.

Ainsi sont éligibles 5 clubs de sports individuels

olympiques disposant d'un groupe «senior» évoluant en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> division nationale ou d'un groupe «jeunes» en 1<sup>ère</sup> division nationale.

D'autres critères tiennent également compte de la dimension du club et de son rang national, des résultats sportifs obtenus en individuel et par équipe et du budget de fonctionnement.

Les clubs sont, pour l'année 2006 :

La Société millavoise de tir, le Stade Olympique Millau natation, l' Escrime Rodez Aveyron, le Saint Affrique natation, et le Stade Rodez Natation.

# SPORTIF AVEYRONNAIS

## L'AIDE AUX SPORTIFS INDIVIDUELS

La démarche poursuit trois objectifs principaux :

- reconnaître la valeur des sportifs aveyronnais de haut niveau de pratique
- contribuer à garder ces sportifs dans le département
- informer tous les aveyronnais de l'émergence et de cette élite sportive.

Les bourses départementales sont attribuées au regard des critères suivants :

- \* être inscrits sur les listes officielles du Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative et/ou avoir obtenu un podium national ou international
- \* être licencié dans un club aveyronnais affilié à une fédération sportive délégataire.

Pour cette année 2006, 18 sportifs sont recensés. Ils représentent 10 clubs de 9 disciplines différentes. In fine, les résultats obtenus par le sportif permettent de faire évoluer le montant de la bourse.



*Les sportifs de haut niveau salués par le Président Jean Puech, lors de la réception au Conseil Général le 20 janvier 2007*

### QUI SONT-ILS ?

- ❖ Valérian SAUVEPLANE - SO MILLAU TIR - Champion de France en individuel et par équipe à l'épreuve des 60 balles couchées et au match anglais 3X40 ; 2<sup>ème</sup> en coupe d'Europe ; 4<sup>ème</sup> au championnat du Monde.
- ❖ Stéphane GOMEZ - SAINT AFFRIQUE NATATION - 3<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe sur 25kms ; 2<sup>ème</sup> au championnat de France sur 25kms et 7<sup>ème</sup> aux championnats du Monde.
- ❖ Emilie GRAL - HANDISPORT ST AFFRIQUE NATATION - 4 médailles d'or aux championnats de France ; 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde Handisport sur 100m Papillon.
- ❖ Mario ALONZI - DELTA CLUB MILLAVOIS - Champion de France ; Vice champion d'Europe, avec l'équipe de France ; 2<sup>ème</sup> au pré mondial.
- ❖ Amélie KAMHOUA - AVENIR OLYMPIQUE BOZOULAIS JUDO Championne de France UNSS en catégorie moins de 78kgs ; 2 podiums dans les tournois nationaux.
- ❖ Jim PLA - ASSOCIATION SPORTIVE KARTING AVEYRON - 3<sup>ème</sup> en finale de la course de qualification des championnats d'Europe.
- ❖ Robin AURIOL - SO MILLAU NATATION - Champion de France cadet élite sur 50m Papillon ; Vice champion de France par équipe au relais 4X100m nage libre.
- ❖ Marion TEISSONNIERE - ESCRIME RODEZ AVEYRON - 3<sup>ème</sup> en coupe d'Europe cadet ; Vice championne de France junior par équipe.
- ❖ Benoît THIBAL - MOTO CLUB ST AFFRIQUE - Champion de France boxer enduro par équipe ; 7<sup>ème</sup> en finale du championnat d'Europe.
- ❖ Vivien FRAYSSE - SO MILLAU NATATION - 3<sup>ème</sup> aux championnats de France en eau libre sur 25kms.
- ❖ Guillaume CANIVENQ - ASA ST AFFRIQUE SPORT AUTO - Champion de France de rallye «volant Peugeot».
- ❖ Gaël KERNIN - CANOE KAYAK MJC MILLAU - Vice champion de France de freestyle ; Meilleur junior français sélectionné en équipe nationale pour les championnats du Monde.



*Emilie Gral, Valérian Sauveplane et Stéphane Gomez préparent tous trois leur qualification pour les Jeux Olympiques 2008 à Pékin*

**ESCRIME** : L'équipe junior féminine d'Escrime Rodez Aveyron, vice championne de France à l'épée, est composée de : Marion TEISSONNIERE - Aliénor BOULANGER - Emilie HERAUD - Emeline GARRIGUES.

**NATATION** : L'équipe «cadets» du Stade Olympique Millau Natation, vice championne de France élite au relais 4X100 m nage libre, est composée de : Robin AURIOL – Fabien MALOSSANE – Fabien BAILLIARD – Rémi MOREL.

## Regard sur...

### AEROBIC, FINALE DE LA COUPE DU MONDE

11, 12 et 13 mai 2007 à l'Amphithéâtre de Rodez



Et finale du championnat de France, 300 Internationaux et 1500 gymnastes Nationaux attendus. Trois jours de compétition de haut niveau, pour 1500 gymnastes les 11, 12 et 13 mai 2007. C'est désormais officiel, Rodez et le Gym Club Ruthénois ont été choisis pour accueillir la finale du championnat du monde de Gymnastique Aérobie 2007. Cet événement sans précédent, fait suite à

l'organisation il y a deux ans d'une étape de la Coupe du Monde de la discipline dans la préfecture Aveyronnaise. 24 nations s'étaient déplacées à Rodez, et le succès qu'avait rencontré cette première édition a incité les dirigeants du Gym Club Ruthénois à renouveler l'expérience. Conforté par le soutien de la Fédération Française de Gymnastique (FFG), et de la fédération Internationale (FIG), Rodez accueillera donc les 11, 12 et 13 mai prochains à l'Amphithéâtre, près de 300 compétiteurs venus du monde entier. 25 à 30 nations sont attendues pour disputer l'ultime épreuve de la Coupe du Monde 2007 : La Finale. Parallèlement à ce grand rendez-vous, se déroulera le championnat de France de Gymnastique Aérobie, Fitstep et Challenges qui rassemblera les meilleurs spécialistes nationaux.

*Gym Club Ruthénois cont@ct : gym.rodez.free.fr*

## Zooms

■ **LES JEUX DE L'AVEYRON** - Sports collectifs - Mercredi 28 février 2007, Rodez et alentours

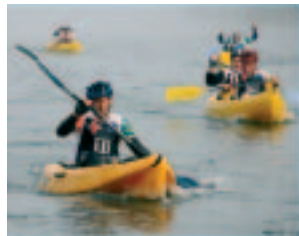
✓ 2 000 jeunes collégiens pratiquant le Basket-ball, le Handball, le Volley-ball, le Football et le Rugby ont participé à cette 7<sup>ème</sup> édition des Jeux de l'Aveyron, version sports collectifs. Traditionnellement les sports collectifs remportent un vrai succès confirmé cette année encore par la participation de 233 équipes de filles et garçons issus de 39 collèges affiliés à l'Union Nationale du Sport Scolaire et l'Union Générale du Sport dans l'Enseignement Libre.



■ **X'DAYS** - 14 et 15 avril - 11<sup>ème</sup> édition de la vallée du Tarn jusqu'à Roquefort.

Ces raids nature-aventure sont multi-activités et itinérants. Ils proposent

un périple sportif de pleine nature combinant les activités canoë, VTT, cross



montagne, orientation sur des chemins et des franchissements insolites. Plusieurs parcours sont au programme :

- Le 14 avril, XDays parcours famille deux membres d'une même famille sont associés pour découvrir des activités nature.

- Le 15 avril, XDays parcours Elite et Club met en scène tous les amateurs avertis ou pratiquants occasionnels sur deux itinéraires : Elite 60kms ou Club 40kms à boucler en un maximum de 8 heures.

Le raid XDays 2007 représente un nouveau défi : marcher, courir, s'orienter, pédaler... sur des parcours divers, seul ou en équipe de 2 personnes.

## Calendrier

### MARS

\* 1er Rallye régional des Thermes 3 et 4 mars sur les cantons de Rignac, Montbazens et Aubin

\* 9<sup>ème</sup> rallye du Vallon de Marcillac les 17 et 18 mars

### AVRIL

\* ROC Laissagais - VTT 31 mars 1<sup>er</sup> avril Laissac

\* Handball féminin : tournoi international équipes de France, Lettonie, République Tchèque et Pologne - 6, 7 et 8 avril, Amphithéâtre de Rodez

\* X'DAYS 14 et 15 avril sud Aveyron

### MAI

\* AEROBIC - finale de la coupe du Monde - 11/12/13 mai 2007 à Rodez Amphithéâtre

\* Course du viaduc de Millau 13 mai

\* Les 4 jours de l'Aveyron Moto Trial - 17/18/19/20 mai Saint Geniez d'Olt

\* Open Roquefort Société - Rugby 16/17 mai à Millau

\* FESTI'VOL challenges de parapente et de vol libre du 16 au 20 mai à Millau

\* RAIDS SCOLAIRES - LYCEES : de Castelnau de Mandailles à Espalion via St Côte d'Olt - 23 mai

### JUIN

\* RAIDS SCOLAIRES - COLLEGES : de Castelnau de Mandailles à Espalion via St Côte d'Olt - 13 /14 juin



CONSEIL GÉNÉRAL  
de L'AVEYRON

Pour recevoir ce bulletin, poser vos questions  
et faire part de vos remarques,  
composez le 05 65 75 82 65  
[www.cg12.fr](http://www.cg12.fr)

ISSN N° 1951-9206  
Edité par le Conseil Général  
Directeur de Publication : Alain PICHON  
Crédit photo : Photothèque du Conseil Général,  
Gym Club Ruthénois, Roc et Canyon,  
Christian Bousquet  
Impression Imp. CG12 - 3000 exemplaires



## Questions sur . . . LA SOUPLESSE

INTERVIEW de JEAN-PAUL DOUTRELOUX

Maitre de conférence en physiologie de l'exercice à l'UFRSTAPS  
Université Paul Sabatier de Toulouse

### Est-ce une qualité physique de base pour chaque individu ?

Une remarque préalable : il n'existe pas actuellement un ouvrage sérieux (argumenté scientifiquement et appliqué), traitant de préparation à la performance dans lequel le développement de la souplesse représente le premier chapitre... Donc le plus lu ! (exemple : «High-performance sports conditionning». Foran, ed. Human Kinetics... 1999)

La souplesse fait effectivement partie des qualités physiques de base, au même titre que la force, la vitesse, l'endurance et la coordination (figure 1). Elle a même un statut particulier, dans la mesure où elle influence positivement ou négativement l'expression des autres qualités. En tant que telle, elle permet d'augmenter l'aisance et l'amplitude des mouvements durant leur exécution. Elle est à la fois facteur de performance et le support de l'expression optimale d'autres qualités comme la force ou

la vitesse (mais aussi facteur limitant de ces deux qualités pour cause de laxité..., aspect qu'il ne faut pas laisser de côté). Enfin, plusieurs auteurs s'accordent à dire que, sans souplesse, il n'est pas possible de construire des mouvements techniquement accomplis...

### Naît-on souple ?

A l'évidence, le nourrisson et le jeune enfant sont capables de réaliser des mouvements beaucoup plus amples que ne peuvent le faire l'adolescent, l'adulte ou encore le senior. Cela vient de l'immaturité morphologique et structurale des articulations, ligaments et autres muscles. Cependant, la maturité n'est pas obligatoirement synonyme de raideur, à condition de s'en donner les moyens. La souplesse est fréquemment évaluée par un test de flexion du tronc sur les cuisses. Or, naturellement celle-ci se modifie en fonction de l'âge (Figure 2), en liaison avec l'augmentation de la raideur des ischio-jambiers et des muscles lombaires.

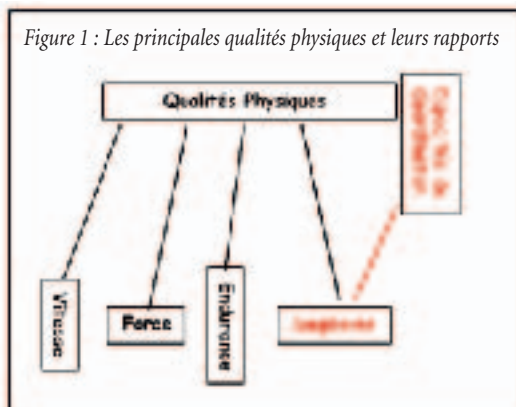


Figure 2 : Evolution de la souplesse tronc-cuisse avec l'âge

souplesse et laxité. A cet égard, on ne développe pas la mobilité articulaire (détente de la capsule articulaire et des ligaments qui y sont collés) comme on entretient la souplesse des muscles squelettiques (étirements). Il faut garder en mémoire que les moyens d'union articulaires sont là pour stabiliser les articulations.



Figure 1 : Les principales qualités physiques et leurs rapports



### Peut-on devenir plus souple ?

Tout est possible, mais à quel coût ! Tout dépend des exigences de la pratique physique et des objectifs que l'on se fixe. Par ailleurs, connaissant le processus d'enraidissement des tissus, il ne faut pas confondre

Augmenter leur laxité représente un risque d'instabilité, si le gainage musculaire n'est pas assuré en compensation.

Il existe aussi les méthodes de détente articulaire par le biais de massage dynamique.



Assouplissement de la hanche

### Quelle est la place de la souplesse dans l'entraînement sportif ?

Toutes les formes de souplesse ne sont pas requises dans chaque sport. De même, toutes les articulations et tous les muscles ne doivent pas être traités de façon unitaire. Par contre, l'entretien de la souplesse doit être régulier afin de permettre l'exécution des gestes dans leur amplitude optimale. Une séance par semaine, à distance de la compétition semble être un bon moyen pour l'entretien de cette qualité.

### Est-elle déterminante dans l'exécution du geste sportif ?

◆ Le premier effet est d'augmenter l'efficacité du geste sportif tant au niveau de la technique que de la puissance. En effet, lorsqu'un muscle est étiré par le travail de son antagoniste, l'énergie est emmagasinée, puis restituée lors de sa contraction (Cavagna et coll., 1968) : c'est le cycle étirement-détente. Dès lors, une plus grande amplitude d'étirement permet d'obtenir un plus grand stockage d'énergie élastique, et par là même une contraction musculaire plus intense (McHugh et coll., 1999).



◆ Le second effet est préventif des blessures, grâce à une mobilité articulaire accrue, les muscles et les tendons sont sollicités en deçà de leur amplitude d'étirement maximale fonctionnelle. Néanmoins, il faut être vigilant sur le problème de la trop

grande laxité de l'articulaire si elle n'est pas requise pour l'activité, car elle peut alors provoquer l'effet inverse, à savoir l'affaiblissement de la stabilité de l'articulation alors soumise à des pathologies récurrentes (entorses à répétition par exemple).



◆ Le troisième effet concerne les courbatures. Selon McHugh et coll. (1999), les personnes les moins raides sont capables de réaliser des exercices de plus grande intensité ou de plus longue durée dans les jours qui suivent une séance ayant provoqué des courbatures.

### Le gain de souplesse se fait-il au détriment d'une autre qualité physique ?

Cette question rejoint celle concernant l'augmentation de la souplesse.

L'objectif est de développer un corps puissant et souple à la fois. Cela passe par une démarche réfléchie qui prend en compte des vitesses d'adaptation de chaque tissu. La souplesse, c'est à la fois de la détente neuro-musculaire

et articulaire, mais aussi de la laxité articulaire. Ainsi, toute augmentation de la laxité se fait au détriment de la stabilité articulaire. Il est donc important de la compenser par un travail de gainage des muscles profonds.

### Quelles sont les techniques pour

- **acquérir de la souplesse** : assouplissements articulaires, étirements passifs et longs, étirements en contracter-relacher-étirer.

- **l'entretenir** : toutes les méthodes de stretching (passif, actif en contracter-relacher-étirer, en contraction de l'antagoniste, balistique).

- **l'optimiser** : A chaque sport sa technique de détente et de souplesse.

### L'acquisition de la souplesse est-elle toujours synonyme de «souffrance» ?

Lorsque l'objectif est d'atteindre des amplitudes articulaires maximales, il faut étirer les ligaments, les capsules et les tendons (ce qui est douloureux). Par contre, si le but est d'augmenter la détente musculaire et articulaire, les étirements sont réalisés jusqu'à la limite de douleur. Dans ce cas, la souffrance n'est pas au rendez-vous !

