



<https://translate.google.fr/translate?hl=fr&sl=en&u=https://www.functionalmovement.com/&prev=search>

Définition :

Les mouvements fonctionnels sont des mouvements basés sur la biomécanique situationnelle du monde réel. Ils impliquent généralement des mouvements multi-planaires et multi-articulaires qui imposent une demande à la musculature centrale et à l'innervation.

Les étapes du processus d'évaluation avant d'entreprendre un programme d'entraînement *(Publié le 1 février 2017)*

La mise sur pied d'un programme d'entraînement passe avant tout par l'évaluation des exigences physiques du sport pratiqué par le sportif et ensuite, par la réalisation d'une batterie de tests afin de pouvoir identifier les forces et les aspects de la performance à améliorer, notamment. Ces résultats permettront également de comparer les performances à ces tests selon différentes normes si elles existent ou bien de créer ses propres normes. De plus, ces données peuvent servir de mesures de référence tout au long du processus d'entraînement.

Récemment, Mckeown, Taylor-Mckeown, Woods, & Ball (2014) ont proposé une nouvelle batterie de test pour évaluer l'habileté de mouvement chez des sportifs.

Si l'on souhaite toutefois simplifier le processus d'évaluation et se concentrer sur certains principes centraux de la performance sportive, il est possible de distinguer 3 catégories de mouvement à évaluer :

- la compétence de mouvement.
- l'uniformité de mouvement.
- la résilience de mouvement.

Ces trois catégories sont simplement une progression logique et compréhensive des paramètres que sont la complexité, l'intensité, la vitesse et la demande en coordination d'exercices qui seront ciblés en fonction des exigences du sport.

Tableau 1. Définitions des termes

Compétence : Capacité à réaliser le mouvement demandé avec aisance, en contrôle et dans sa pleine amplitude à une reprise.

Uniformité : Démontrer la compétence dans l'exécution d'un mouvement de manière répétée.

Résilience : Démontrer compétence et uniformité dans l'exécution d'un mouvement précis alors que la tâche à réaliser est complexifiée.

Ensuite, on peut sélectionner certains mouvements génériques en fonction des mouvements spécifiques réalisés dans la pratique du sport et selon ce que nous retrouvons dans la littérature.

Pour le volleyball : la majorité des activités spécifiques à ce sport consistent à produire des forces dans le sol afin de préparer un saut d'attaque ou un bloc en défensive. Suite à cette production de force, le sportif doit être en mesure d'absorber ces forces tout en stabilisant différentes articulations afin de diminuer le risque de blessure. Afin d'évaluer ce mouvement, je pourrais choisir un mouvement de squat bilatéral ou unilatéral (Single-Leg Squat) que le sportif aurait à réaliser pour un nombre limité de répétitions (1-2 répétitions suffisent). Dans ce cas-ci, le but de la démarche est d'évaluer la réalisation de l'exercice selon des critères spécifiques afin d'identifier certaines limitations.

Myer, Kushner, Brent, Schoenfeld, & Hugentobler (2014) ont préparé un guide d'évaluation et de correctifs visant à améliorer l'exécution du mouvement du squat. Pour évaluer l'uniformité, le sportif devra réaliser le même mouvement pour un nombre plus élevé de répétitions pour voir si la fatigue peut influencer négativement l'exécution du mouvement. Pour évaluer la qualité de résilience lors de l'absorption ou réduction des forces, l'utilisation de sauts en contrebas avec réception à deux jambes ou un bondissement horizontal à une jambe en assumant que la compétence et l'uniformité soient déjà maîtrisées.

Effectivement, plusieurs autres tests peuvent être sélectionnés et cette sélection revient à la discrétion du préparateur physique ou de l'entraîneur sportif. Il est possible d'évaluer diverses compétences (gainage, poussée/tirade, etc.) ou qualités physiques (endurance, force, vitesse, taux de développement de la force, etc.) et cela, de manière qualitative et/ou quantitative. L'important demeure de sélectionner des tests qui sont valides, fiables, faciles à réaliser et dont l'interprétation vous informe des progrès ou des changements à apporter au processus d'entraînement.