

Développez votre sixième sens !

Moins de blessures, moins de douleurs en apprenant à mieux se tenir et à se protéger. C'est l'objectif de la proprioception, qui cultive la conscience du corps en prévention ou en rééducation. Chaque mouvement, chaque pratique sportive doit se faire en conscience ! Le bénéfice est grand, car en multipliant les exercices de proprioception, nos capacités d'adaptation augmentent.

PAR ÉMILIE DRUGEON



Faites ce petit test : allongée sur le sol, tentez de sentir tous les points d'appui : talons, mollets, arrière des cuisses, muscles fessiers, dos, épaules, bras, tête... Ressentez-vous toutes ces zones ? Savez-vous si elles touchent bien le sol ? Certaines semblent peut-être anesthésiées... Ce sont les zones qu'il va falloir éveiller. En savoir plus sur comment nous nous « ressentons » constitue les prémices du travail en proprioception. Il s'agit de « la capacité à connaître la position de notre corps dans l'espace, ou de chacun

de nos membres les uns par rapport aux autres, et à évaluer la résistance contre laquelle une tâche motrice est réalisée », selon la définition de Jean-Charles Lamy, docteur en neurosciences. La proprioception inconsciente renseigne le cerveau sur la position relative des parties de notre corps (maintien de la station debout, ajustements posturaux) par des voies réflexes. La proprioception consciente repose sur le traitement cortical (du cerveau) des informations proprioceptives. C'est cette dernière que nous pouvons notamment venir réveiller, réduire ou développer. »



Notre expert
Guilhaine Bessou

Masseur-kinésithérapeute spécialisée en méthode Mézières
Praticienne en gymnastique holistique
Auteure de *Qui veut aller bien ménager sa posture* (éd. du Dauphin) et *Gym conscience* (éd. Sully)
methode-mezieres.fr



» **Chemin corporel**

Couchée sur le dos, pieds au sol, les bras en croix sur le sol et sur la même ligne. Les mains doivent être à l'horizontale des épaules. La plupart du temps, au début, les personnes pratiquant un sport unilatéral, type tennis, sont persuadées que leurs bras sont en croix alors qu'un bras se place en dessous de l'épaule. Accompagnée par exemple d'un kinésithérapeute, observez et rectifiez ce placement. Le praticien peut vous demander de fermer les yeux, de monter les deux bras et de venir poser les deux mains paume contre paume. Vous aurez peut-être du mal à les joindre ! Rectifiez en essayant de retrouver les sensations retrouvées au premier round. Vous pourrez par la suite recommencer ce travail à chaque fois que vous reposez vos bras. Petit à petit, les sensations doivent correspondre à la réalité de la position. De mauvaises postures conduisent à des tensions dans la nuque, dans l'omoplate, le dos, etc. Prendre conscience qu'une épaule est plus haute que l'autre, par exemple, se donner les moyens de le ressentir permet de corriger la position sur le long terme. Car sans ressenti, le chemin corporel ne se modifiera pas !

Déséquilibre

Si les capteurs de la proprioception restent nos cinq sens, on la désigne, elle, comme une sorte de sixième sens. À la fois réflexe inné et outil très utile pour nous sportives, la proprioception consciente prévient les blessures potentielles ou corrige les douleurs. Guilhaine Bessou, ancienne présidente de l'Association méziériste internationale de kinésithérapie, a utilisé les bienfaits des étirements et de la proprioception tout au



long de sa carrière, partant du principe que toute douleur est liée à un déséquilibre. Cette méthode de rééducation globale du corps vise à déloger de mauvaises habitudes (de posture par exemple), et à faire ressentir le mouvement afin qu'il s'inscrive à long terme dans le cerveau. Autrement dit, l'apprentissage du geste et de la posture juste se fixe grâce à l'attention consciente, les capteurs sensoriels et la mémoire du corps. Des informations modifiables et évolutives donc !

Attention consciente

Nous avons toutes couru en musique. Cette « négligence » entraîne bien souvent un détachement par rapport à l'écoute de nos sensations, l'écoute de notre corps. Le manque d'attention consciente court-circuite l'afflux

des informations vers le cerveau : des informations envoyées par les capteurs musculaires majoritairement. Le toucher, la vue, l'attention réveillent également la conscience corporelle. La développer c'est aussi changer l'image de notre corps, de manière à trouver le juste accord entre conscience et image de celui-ci. Ce n'est pas évident ! Plus la conscience est fine, mieux seront réalisés le geste sportif et *in fine*, la performance. Par exemple, une coureuse ayant développé une légère torsion du bassin sans le savoir perd en capacité de course. Un sport de raquette provoque à la longue des douleurs de dos, car le corps se retrouve tirailé entre ses deux côtés. Les exercices de proprioception donnent les moyens de rééquilibrer l'ensemble par le biais d'une voie consciente. ■

© SHUTTERSTOCK

DU BON ANCRAGE DANS LE SOL

Cet exercice peut s'effectuer tous les jours en échauffement ou en fin d'entraînement.

1. Debout, pieds parallèles et non serrés, essayez de prendre conscience de l'appui des pieds dans le sol.
2. Êtes-vous davantage appuyée sur l'avant des pieds ? Les talons ? Les bords externes ? Sur un pied plus que l'autre ?
3. Observez cet ancrage et essayez de prendre conscience de votre verticalité : comment se place le corps au-dessus des pieds ?
4. Utilisez une balle de tennis pour venir masser un des deux pieds en mettant un peu de poids dessus. Faites-la rouler à l'avant, au milieu, sur les bords externes.
5. Reposez vos deux pieds en parallèle et ressentez votre pied massé par rapport à l'autre : est-il plus enfoncé ? Plus large ? On a la surprise de voir que toute notre verticalité peut être différente au niveau du côté massé, que ce soit dans les sensations du bassin, de l'épaule, ou même du visage.
6. Répétez l'exercice de l'autre côté. Les sensations peuvent être différentes. Il faut toujours prendre conscience du côté qui a travaillé par rapport à l'autre.
7. Prenez un temps pour une conscience globale de votre corps. L'objectif est de réveiller petit à petit la conscience corporelle afin de modifier les déséquilibres, se libérer des douleurs et harmoniser l'ensemble du corps.



La proprioception en 3 propriétés

- La sensibilité à la position (stathésie), qui nous informe des angles formés pour chaque articulation et donc de la position relative des membres entre eux et par rapport au corps.
- La sensibilité du mouvement (kinesthésie), qui correspond à une sensation de vitesse, d'amplitude, et de direction.
- La sensibilité à la force.

Source : Bases neurophysiologiques de la proprioception, Jean-Charles Lamy