

PRE TESTS FEVRIER ISCHIO DROIT	RE TEST AVRIL ISCHIO DROIT	PRE TESTS FEVRIER ISCHIO GAUCHE	RE TEST AVRIL ISCHIO DROIT	COMMENTAIRES
CHARLEYNE				
				Bonne souplesse statique stable , psoas pt être encore un peu raide car léger flexum hanche opposée. Spécialiste 100/200 m
RONAN				
				Résultats stables aussi , bonne souplesse mais une « inversion » de raideur semble apparaître entre psoas gauche (février) et psoas droit (avril) ; Ronan est coureur de 400 m haies d'où aussi des psoas se devant d'être très toniques (passage segment libre au dessus obstacle et retour actif du segment propulseur)
VALENTINE				
				Très bonne souplesse statique de hanche, Valentine est hurdieuse , passée du 60 m haies en cadette au 400 m haies en junior 1. Ses psoas sont souples et toniques , sur le cliché elle compense un peu l'amplitude gagnée par les ischios par une flexion du psoas opposé.
MAELLE				
				Souplesse très perfectible, c'est le « talon d'Achille » de Maëlle , spécialiste du 100 m qui progresse lentement sur sa souplesse. Blessée au dos pour le 2 nd test , n'a pu passer. Les ischios et les psoas sont encore trop raides , pratiques pour des transmissions de la force de réaction optimales mais manquant encore un peu de flexibilité.
CORALIE				
				Bons progrès de souplesse statique pour les ischios de Coralie, le psoas donne quelques signes de résistance. Spécialiste des haies hautes.
ROMAIN				
				Très bons progrès significatifs pour Romain sur les ischio-jambiers, les psoas semblent encore un peu raides puisqu'ils réagissent avec la verticalisation de la cuisse opposée. Romain est hurdieur sur 400 m Haies.
LEA				
				Bons progrès de souplesse statique pour les ischios de Léa, le psoas donne quelques signes de résistance à la verticalisation de la cuisse opposée. Spécialiste de 100 /200 m..
<p>COMMENTAIRES GENERAUX : les progrès relatifs sont là en particulier sur les ischios (cf moyennes et écarts types), le second test de « penché avant » (donnant un aperçu sur la souplesse de l'ensemble de la chaîne postérieure) confirmant les progrès de l'ensemble du groupe (14,5 cm en moyenne contre 11,43 cm) sur cette chaîne postérieure , mais sans savoir si la souplesse du dos – car ce 2nd test est très global- n'a pas été améliorée concomitamment pendant la période de 8 semaines. La souplesse des mollets n'apparaît pas ci dessus et dans le second test leur souplesse est « diluée » dans l'enroulement global du corps vers l'avant avec le sautres groupes impliqués; un recul de la tibio tarsienne pouvant signifier une rétraction. Une analyse vidéo comme celle ci dessus aurait pu objectiver cette hypothèse. Cependant, l'hypothèse de départ est – pour rappel – l'amélioration de la vitesse par l'augmentation d'amplitude de l'articulation coxo-fémorale.</p> <p>Reste le problème de la souplesse du psoas qui semble difficile à mettre en oeuvre dans la pratique personnelle des athlètes en dehors de la séance hebdomadaire en groupe et s'en ressent donc sur les tests ci-dessus. C'est un point incontournable pour améliorer mobilité et amplitude de la coxo fémorale.</p>				