

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <br><small>FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL</small> | <h2>POSTURE(s)</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <h2>Repères</h2> |
| <b>Définitions</b>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de l'ensemble des segments à un instant précis</li> <li>• Maintien du corps ou d'un de ses segments dans une position donnée</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| <b>Fondamentaux</b>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une "bonne posture" consiste à maintenir le corps dans l'axe qui lui convient, dans un confort articulaire</li> <li>• Rechercher une posture qui maintient les <b>courbures naturelles</b> de la colonne vertébrale (lordose lombaire, cyphose dorsale, lordose cervicale) pour minimiser les tensions sur les tissus entourant le rachis, la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne<br/>-&gt; <i>Le dos n'est naturellement pas droit : les courbures sont indispensables à son bon fonctionnement. Elles aident le dos à amortir la pesanteur et le poids du corps</i></li> <li>• Changer, <b>ajuster</b> régulièrement sa position, que l'on soit assis ou debout</li> <li>• Utiliser le système d'<b>auto-grandissement</b> (allongement de la colonne vertébrale grâce aux chaînes musculaires et à la ceinture abdomino-lombaire)</li> <li>• Prendre conscience de la mobilité de son bassin et le placer correctement (bascule vers l'avant pour contrôler la lordose lombaire)</li> <li>• Associer la <b>respiration</b></li> </ul>                                                                    |                  |
| <b>Intérêts</b>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Maintenir les stations</b> (debout / assise) malgré la gravité</li> <li>• <b>Résister aux forces</b> extérieures et internes</li> <li>• Lutter contre la tendance au tassement (prévenir l'usure prématurée : arthrose et dégénérescence des disques intervertébraux)</li> <li>• <b>Egaliser la pression</b> sur les surfaces d'appui</li> <li>• <b>Maintenir et réguler l'équilibre</b></li> <li>• Maintenir et réguler les pressions abdominales et thoraciques pour un confort digestif et respiratoire</li> <li>• Stabiliser certaines articulations</li> <li>• Être conscient de sa posture et en prendre soin afin d'éviter les déséquilibres pouvant causer des troubles musculo-squelettiques (TMS)<br/>Augmenter sa <b>conscience corporelle</b> et repérer les tensions et les douleurs<br/>Diminuer les douleurs et (re)trouver ses pleines capacités cognitives</li> </ul> <p>➔ La posture fait le lien entre l'attitude (la morphologie) et la façon de bouger</p> <p>➔ Le corps se positionne dans l'espace en fonction de l'activité en cours, des habitudes gestuelles et de l'état du moment</p> |                  |
| <b>Recommandations</b>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Debout</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basculer le bassin vers l'avant pour se positionner en lordose lombaire<br/>En inspirant : aligner le bassin, les épaules et la tête dans le plan sagittal (<i>vue de profil</i>)<br/>En expirant : rentrer le nombril et relâcher les épaules</li> </ul> </li> <li>• <b>Assis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoux plus bas que le bassin</li> <li>- Pieds à plat sur le sol</li> <li>- Éviter de s'avachir</li> </ul> </li> </ul> <p><i>La position assise est beaucoup plus contraignante pour la colonne que la position debout ou la marche (penser à se lever toutes les vingt minutes et à faire une pause d'un quart d'heure toutes les deux heures ...)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| <b>Prévention</b>                                                                                                                     | <p>À long terme, une mauvaise posture ou une posture affaissée peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une dégénérescence des articulations vertébrales</li> <li>• Une elongation ou un raccourcissement des ligaments et des muscles du dos</li> <li>• Une usure prématurée des disques intervertébraux (arthrose, sciatgie, cruralgie, lombalgie chronique...)</li> <li>• Une compression des organes internes</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |