

Les Techniques Osseuses appliquées au Membre Inférieur du sportif(ve)

Les techniques Osseuses s'intéressent tout particulièrement aux micro-mobilités et flexibilités osseuses.

Ces flexibilités sont primordiales dans la dynamique de déplacement des sportifs (course), et notamment dans toutes activités sportives demandant des impacts au sol ou des rapides changements de direction de course. Elles sont très importantes également pour une conservation d'un tonus musculaire optimal et équilibré sur les muscles agonistes et antagonistes lors de toute activité sportive.

Ces flexibilités sont également nécessaires au bon fonctionnement des articulations. En effet, la pleine amplitude articulaire ne sera possible que grâce au couple os/articulation fonctionnant en « fondu enchaîné ». Grâce au couple os/articulation, le centrage articulaire induit un excellent équilibre des chaînes musculaires en toutes circonstances.

Ces flexibilités sont également cruciales dans les amortissements des forces montantes venant du sol ou des forces descendantes venant de la colonne vertébrale. Chaque pièce osseuse constitue à elle seule un élément capable d'absorber les forces s'exerçant sur le corps aussi bien en compression, traction, cisaillement, torsion ou mouvements combinés comme la flexion.



1. Examinons les besoins du sportif

○ *Quand le sportif est à l'entraînement, ou en préparation physique*

- **Concernant la prévention des blessures :**

Le sportif recherche :

- Lors de la préparation physique moins de blessures ou traumatismes (entorses à répétition, élongations musculaires à répétition)
- A l'entraînement moins de blessures itératives, tendinopathies, tensions lombo sacrées etc...)



Méthode employée : Les techniques de recentrage os/articulation vont être tout indiquées pour relancer les micro flexibilités osseuses sur l'ensemble du corps.

- **Concernant les Performances :**

- Meilleures performances durant l'entraînement (course, musculation, etc...)

Méthode employée : Les Techniques Osseuses appliquées sur les points d'insertion musculo-tendino-ligamentaires permettront de retrouver de la dynamique d'amortissement et ainsi d'absorber les impacts et vibrations venant du sol. On recherchera dans un premier temps les amortissements des os des membres inférieurs et puis dans un second temps la dynamique des pièces osseuses de la ceinture pelvienne et de la colonne lombaire. Par extension le travail de la zone dorso-costale + sternum permettra l'optimisation du qualitatif respiratoire (piston diaphragmatique).

○ *Pendant l'effort*

- **Concernant le geste sportif proprement dit :**

Selon les sports pratiqués, celui-ci demande tantôt fluidité et relâchement, tantôt explosivité, force et puissance.

Un tonus musculaire équilibré en toutes circonstances (course, accélération, freinage, changement de direction) est nécessaire afin d'obtenir un geste sportif précis, équilibré, coordonné et de pleine amplitude.

Méthode employée : Travail précis et méthodique d'équilibrage dans les 3 plans de l'espace de la structure osseuse, en portant une attention toute particulière

aux os qui fonctionnent en synergie. Les Techniques Osseuses seront adaptées aux spécificités et exigences de chaque activité sportive.

○ *Après l'effort*

- **Concernant l'aspect circulatoire lors de la phase de récupération :**

Suite à un effort important ayant demandé le plus souvent un recrutement combiné des filières aérobie et anaérobie, le sportif recherche une meilleure récupération afin d'éliminer au mieux et rapidement les toxines emmagasinées dans l'organisme.

L'utilisation des Techniques Osseuses comme système remarquable de drainage circulatoire est très souvent méconnue et permet pourtant le drainage de la structure interne de l'os constituée d'un riche réseau veineux et artériel.

Par ses veines et artères perforantes, l'os est en continuité circulatoire avec le réseau artério-veineux systémique et de fait participe grandement à la notion de globalité.

Méthode employée : Travail de la structure intrinsèque osseuse par techniques osseuses rythmées afin d'obtenir un drainage circulatoire.

2. Quelle est la valeur ajoutée des Techniques Osseuses dans la prise en charge du sportif :

L'exigence du corps en mouvement nécessite :

- **Une biomécanique articulaire et tissulaire d'excellence**
- **Des performances**

Lors de la pratique sportive le système osseux est en permanence est sollicité en terme :

- **D'impacts (Amortissements)**
- **De dynamique de leviers**
- **De cinétique articulaires (mouvements complexes)**

Les contraintes qui s'exercent sur le squelette doivent être absorbées par le squelette de façon optimale tout en maintenant **l'équilibre tissulaire et une dynamique circulatoire**

La valeur ajoutée des Techniques Osseuses est d'apprendre à maîtriser l'élément osseux et ses interactions tissulaires :

- En complétant ses outils thérapeutiques et en **boostant ses prises en charge sportives**

- En ouvrant la possibilité de **traitement précoce en aigu** et donc de **diminuer le temps d'immobilisation** total ou partiel et le temps de traitement
- En facilitant en chronique le traitement des **zones très fixées** et résistantes aux traitements habituels.

Chaque anomalie de la structure osseuse (restriction de micro mobilités) génère des tensions tissulaires anormales.

Le levé **de ses tensions tissulaires** associées aux restrictions des micro mobilités osseuses vous permettra d'obtenir des résultats **stables dans le temps** avec à la clef une nette **diminution des récidives**. (Blocages articulaires sur les fins d'amplitudes, élongations itératives, tendinopathies trainantes ou récidivantes)

**La « Formation Cycle 1 » est une formation complète
sur les restrictions osseuses et leurs répercussions
tissulaires périphériques et distantes**

**Elle convient parfaitement aux
sportifs occasionnels, confirmés ou
très haut niveau**



Responsable pédagogique des Formations TMSO

Gilles Crozet
Kinésithérapeute DE
Ostéopathe DO

Licence Universitaire STAPS - Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
Certificat de Kinésithérapie du Sport
Fondateur de l'Institut TMSO et Enseignant des Techniques Osseuses.

- Coaching en Athlétisation - **5 ans** -
- Professionnel de santé kinésithérapeute exerçant en libéral - **30 ans** -
- Enseignant en ostéopathie à l'IFSO Lyon & Montpellier - **5 ans** -
- Enseignant à l'IFSO Vichy - **10 ans** -
- Membre du jury d'examen pour les diplômes d'ostéopathie DO.