

SOLEMATE

MANUEL DE FORMATION

COMMENT UTILISER LE MANUEL

ÉTAPE 1

APPRENEZ LES BASES

Lisez l'intégralité du manuel pour découvrir les aspects mobilité, équilibre et jeu du système d'entraînement. Cela vous fournira une base de connaissances importante pour vous donner confiance pour la suite.



ÉTAPE 2

SCANNEZ ET SUIVEZ

Nous avons regroupé toutes les vidéos de formation dans ce manuel pour un accès facile. Scannez simplement les QR codes des pages suivantes pour visionner les exercices. Elles sont en anglais mais l'essentiel des vidéos sont des démonstrations sans texte ni paroles ;-). N'oubliez pas de regarder également les vidéos de démarrage : elles vous aideront à tirer le meilleur parti de votre SoleMate.



ÉTAPE 3

SUIVEZ VOS PROGRÈS

À la fin du manuel, vous trouverez une page vierge de suivi. Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour créer votre propre journal de progression. Nous avons aussi inclus un exemple de sept jours pour vous montrer comment le remplir.





BIENVENUE



Bienvenue à SoleMate Training ! Ce manuel a pour objectif de vous aider à maximiser le temps et l'énergie que vous investissez dans votre parcours pour la santé et l'équilibre de vos pieds. Vous y trouverez des ressources pédagogiques et didactiques pour chaque aspect du système d'entraînement SoleMate (mobilité, équilibre et jeu), ainsi qu'un modèle de suivi d'entraînement qui vous permettra de suivre vos progrès au fur et à mesure de votre découverte du système.

Ce suivi, plutôt qu'un programme prédéfini, vous permet de personnaliser votre entraînement en fonction de votre niveau actuel et de progresser à votre rythme. Chaque jour, vous indiquerez les entraînements suivis, leur durée et leur niveau de difficulté.

Un espace est également prévu pour noter votre expérience : vous pouvez par exemple noter les symptômes observés pendant la séance, votre niveau de confiance dans la technique ou les points à améliorer ou à régresser lors de la prochaine séance.

Bien que le SoleMate soit un outil idéal pour restaurer la fonction et l'équilibre naturels du pied et de la cheville, il n'est pas destiné à être utilisé comme traitement unique pour des blessures ou des douleurs spécifiques.

Bien que de nombreuses personnes constatent une amélioration significative de leurs symptômes simplement en suivant le SoleMate, il est important de reconnaître que chaque personne a une histoire et une situation unique et peut donc nécessiter une évaluation et un accompagnement plus individualisés afin d'obtenir des améliorations significatives et durables.

Ces conseils peuvent inclure la programmation d'exercices et la gestion globale de la charge, le choix/la transition des chaussures, l'utilisation de semelles orthopédiques ou d'autres traitements axés sur les symptômes, ainsi que des facteurs potentiels liés au mode de vie tels que l'alimentation, le sommeil, le stress, etc.

Si vous ne connaissez pas encore de praticien de confiance pour vous accompagner, vous pouvez consulter notre annuaire des professionnels TFC sur notre site web ([**Annuaire Pro**](#)), qui regroupe un réseau croissant de professionnels de la santé et du mouvement.



NOUVEAUTÉ



Dans ce manuel, vous pouvez retrouver les sessions d'entraînements séparés par catégorie : Mobilité, Équilibre, Jeux. Cela peut être intéressant si vous souhaitez travailler un thème en particulier. Mais TFC vient de sortir un **nouveau programme** à suivre pour vous guider avec votre entraînement sur le Solemate.

Pour ceci il suffit de :

1/ flasher le **QR Code** ci-dessous ou de cliquer sur le lien.

2/ laisser votre **email** (avec lequel vous avez acheter votre Solemate)

3/ suivre le programme de 4 semaines pour le niveau **GREEN BELT** puis 4 semaines d'entraînement pour le niveau **BLUE BELT**



Cliquez pour voir



MOBILITÉ



La mobilité désigne simplement la capacité à se déplacer ou à être déplacé librement et facilement. Appliquée au corps humain, elle peut désigner soit la mobilité articulaire locale (par exemple, jusqu'où votre cheville peut elle bouger dans chaque direction ?), soit la mobilité globale (par exemple, jusqu'où pouvez vous vous accroupir ?), les deux contribuant mutuellement de diverses manières.

Dans un contexte naturel, notre mobilité (locale et globale) est maintenue simplement par les mouvements quotidiens nécessaires à la survie. Dans notre contexte moderne, le manque sévère de quantité, de qualité et de variabilité des mouvements peut entraîner, au fil du temps, une raideur excessive des articulations et une diminution de la capacité (et finalement une incapacité totale) à exécuter efficacement des mouvements humains fondamentaux comme s'accroupir, sauter, courir et même marcher.

Bien sûr, d'autres facteurs contribuent également à ce phénomène, tels que la souplesse et la force musculaire, le tonus neuro-musculaire, ainsi que des blessures antérieures et certaines circonstances génétiques, liées au mode de vie et à l'environnement. Quoi qu'il en soit, il est important de comprendre que votre mobilité peut être améliorée par une exposition progressive à la charge, en augmentant l'amplitude des mouvements.

L'objectif des séances de mobilité SoleMate est de vous aider à effectuer ces mouvements de manière systématique avec vos pieds et le bas du corps.

Chaque séance comprend un relâchement (automassage), un étirement et un exercice de renforcement musculaire ; cette combinaison produit généralement les améliorations les plus significatives et durables.

Bien sûr, il existe de nombreux autres exercices de mobilité qui peuvent être effectués pour les pieds et le bas du corps sans le SoleMate et vous pouvez en trouver beaucoup dans notre playlist d'entraînement sur notre chaîne YouTube.

Regardez la vidéo ci-dessous pour obtenir des conseils pour bien démarrer, puis utilisez les vidéos pédagogiques suivantes pour travailler la mobilité de vos membres inférieurs. Nous vous recommandons de travailler un domaine chaque jour pendant une semaine, puis de poursuivre sur cette lancée ou de vous concentrer sur les zones nécessitant plus d'attention.

Bien sûr, vous pouvez toujours faire une pause d'un jour ou deux entre vos séances de mobilité si vous en ressentez le besoin. En matière d'entraînement physique, la méthode la plus efficace est d'y aller doucement et progressivement. Il est important d'écouter et de respecter les signaux de votre corps tout au long du processus. Vous pouvez utiliser le suivi d'entraînement pour vous aider dans cette démarche.

SESSIONS MOBILITÉ

Scannez les QR codes ci-dessous pour suivre les routines. Les vidéos sont en anglais. Pensez à mettre les sous-titres en français sur Youtube



Cliquez pour voir



DÉMARRER



Cliquez pour voir



ÉCARTEMENT DES ORTEILS



Cliquez pour voir



EXTENSION DES ORTEILS



Cliquez pour voir



DORSIFLEXION CHEVILLE



Cliquez pour voir



FLEXION PLANTAIRE CHEVILLE



Cliquez pour voir



INVERSION / ÉVERSION CHEVILLE



Cliquez pour voir



FLEXION / EXTENSION DU GENOU



Cliquez pour voir



ROTATION DE HANCHE



ÉQUILIBRE



L'équilibre peut être considéré à la fois comme un sens, composé de nos systèmes vestibulaire, visuel et somatosensoriel, et comme l'expression d'un mouvement résultant d'une interaction complexe entre force, mobilité et coordination. Bébé, nous développons notre système d'équilibre par l'exploration ludique et de nombreux essais et erreurs. Au fil du temps, nous passons de la position allongée sur le dos à la capacité de nous asseoir, de nous lever, de marcher, de courir, de sauter et de grimper.

Tout au long de notre évolution, notre équilibre a été constamment mis à rude épreuve par nos interactions physiques avec notre environnement naturel. De nos jours, nos environnements sont artificiellement plats, nivelés et favorables, de sorte que notre équilibre est très rarement mis à l'épreuve. Cela signifie que notre capacité à développer notre équilibre diminue progressivement si nous ne consacrons pas volontairement du temps à l'entraîner.

« Heureusement, notre équilibre est très adaptable et constitue l'une des qualités physiques les plus agréables et accessibles à travailler lorsque l'on sait adapter efficacement le niveau de difficulté. Le plus simple est de changer de surface (par exemple, une surface plane et large est plus facile qu'une surface étroite et arrondie) et/ou de position (par exemple, une base d'appui plus étroite est plus facile qu'une base plus large), puis d'ajouter divers mouvements pour stimuler votre équilibre de manière dynamique. Pour augmenter encore la difficulté, vous pouvez ajouter une charge supplémentaire à ces mêmes mouvements.

Nos vidéos d'entraînement SoleMate Balance sont conçues pour vous accompagner de manière progressive et variable, et vous fournir des niveaux de compétence que vous pouvez atteindre progressivement. Chaque vidéo se concentre sur une posture et un mouvement spécifiques, avec trois niveaux de difficulté différents. Le premier niveau (cercle vert) commence toujours sur un terrain plat, ce qui est le plus facile pour débiter, tant pour vos pieds que pour votre équilibre.

Vous constaterez que ces séances peuvent être très exigeantes sur différents aspects de la fonction de votre pied, selon la position que vous adoptez. Cela peut être gênant au début, surtout si vous avez déjà les pieds sensibles, voire douloureux. Dans ce cas, vous pouvez envisager d'utiliser une serviette pliée à la place ou par-dessus le SoleMate pour réduire la charge.

Si vous ne parvenez pas à interagir avec ces séances SoleMate Balance sans douleur ou inconfort important, nous vous recommandons de vous arrêter et de demander une évaluation et des conseils individualisés auprès d'un praticien de confiance dès que possible.

« Il existe sept séances d'équilibre différentes. Vous pouvez en faire une par jour pour varier les plaisirs ou vous concentrer sur une seule position pendant une semaine entière avant de passer à la suivante. Quel que soit votre niveau de pratique, vous pouvez utiliser le suivi d'entraînement pour noter le niveau de difficulté, la durée et le nombre d'erreurs commises lors de chaque séance.

SESSIONS ÉQUILIBRE

Scannez les QR codes ci-dessous pour suivre les routines. Les vidéos sont en anglais. Pensez à mettre les sous-titres en français sur Youtube



Cliquez pour voir



DÉMARRER



Cliquez pour voir



ÉQUILIBRE 1 JAMBE



Cliquez pour voir



POSITION TANDEM



Cliquez pour voir



POSITION FENTE



Cliquez pour voir



POSITION FENTE LONGUE



Cliquez pour voir



POSITION ESCRIME



Cliquez pour voir



POSITION NINJA



Cliquez pour voir



POSITION NINJA TALON



JOUER



« Jouer avec le mouvement est en réalité le principal moyen par lequel les humains (et de nombreux autres animaux) apprennent à interagir avec leur environnement et entre eux. Il nous enseigne des compétences physiques, cognitives et sociales essentielles qui favorisent notre survie et contribuent à notre épanouissement. Si les bébés et les enfants sont ceux qui jouent le plus, car ils ont le plus d'apprentissages à faire, les adultes peuvent également tirer un immense bénéfice du jeu.

En ce qui concerne l'entraînement SoleMate, les séances de jeu encouragent l'intégration des compétences de mobilité et d'équilibre sur lesquelles vous travaillez, et ajoutent également des éléments de coordination, de précision et de vitesse de réaction à travers diverses tâches et jeux.

« Les séances de jeu sont classées selon les niveaux : Débutant (cercle vert), Intermédiaire (carré bleu) ou Avancé (diamant noir). Chaque séance se concentre sur une tâche unique, en commençant par la méthode la plus simple et la plus accessible, puis en vous guidant vers des moyens d'en augmenter la difficulté. Cela peut inclure un changement de technique, de posture ou un déplacement du centre de gravité.

L'objectif est d'adapter le niveau de difficulté de manière à atteindre la "Zone Boucle d'Or", qui n'est ni trop facile (ce qui devient ennuyeux), ni trop difficile (ce qui devient très frustrant). Dans cette zone, vous devriez ressentir le besoin d'être pleinement présent et concentré sur la tâche à accomplir, tout en ressentant un sentiment de légèreté, de plaisir ou de satisfaction.

« Ce sentiment représente un état cérébral qui favorise l'apprentissage et la mémoire, l'acquisition de compétences et l'adaptabilité, ainsi qu'un fort désir de répéter et de s'améliorer. C'est ainsi que vous pouvez devenir accro à une activité extrêmement bénéfique pour votre santé physique, mentale et cognitive.

Pour aller plus loin, vous pouvez également explorer nos sessions SoleMate Partner Play, où vous pouvez jouer de manière compétitive ou collaborative avec un ami ou un membre de votre famille pour ajouter cet élément de connexion supplémentaire qui le rend également plus amusant !

SÉANCES DE JEU

Regardez cette vidéo pour apprendre comment obtenir le plus grand bénéfice de votre entraînement.



[Cliquez pour voir](#)



JOUER AVEC LES POSITIONS

Chaque séance peut être réalisée dans une variété de positions, ce qui vous permet d'ajuster la difficulté en fonction de vos capacités actuelles. Regardez les vidéos "Mise en route" sur les pages suivantes pour une description complète des positions débutantes et intermédiaires, et utilisez la légende ci-dessous comme référence rapide avec un raccourci pour savoir comment les enregistrer dans votre tracker.

Vous pouvez essayer différentes positions au cours d'une session et les enregistrer comme une entrée distincte dans votre tracker — assurez-vous simplement de noter les minutes et les erreurs pour chaque position.

POSITIONS DÉBUTANT



BASIC = B



LARGE = W



ÉTROIT = NA



FENTE = S



FENTE 1/2 = S 1/2

POSITIONS INTERMÉDIAIRES



UNE JAMBE = SL



POSITION TANDEM = T



POSITION ESCRIME = F



FENTE LONGUE = LS



POSITION NINJA = N

SÉANCES DE JEU DÉBUTANT



Scannez les QR codes ci-dessous pour suivre les routines. Les vidéos sont en anglais. Pensez à mettre les sous-titres en français sur Youtube



Cliquez pour voir



DÉMARRER



Cliquez pour voir



POUSSER LA BULLE



Cliquez pour voir



CERCLES HACKY



Cliquez pour voir



SUIVEZ LE HACKY



Cliquez pour voir



HACKY CAPTURES



Cliquez pour voir



BALAYER LE HACKY



Cliquez pour voir



LA BOUSSOLE



Cliquez pour voir



JEU DE RAQUETTE

SÉANCES DE JEU INTERMÉDIAIRE



Scannez les QR codes ci-dessous pour suivre les routines. Les vidéos sont en anglais. Pensez à mettre les sous-titres en français sur Youtube



Cliquez pour voir



DÉMARRER



Cliquez pour voir



NINJA EXPLORATION



Cliquez pour voir



PFKT HACKY



Cliquez pour voir



JOUER AVEC UN POIDS



Cliquez pour voir



ATTRAPER LE HACKY



Cliquez pour voir



LA RAME



Cliquez pour voir



LA BOUSSOLE



Cliquez pour voir



JEU DE RAQUETTE

SEMAINE : | JOUR :

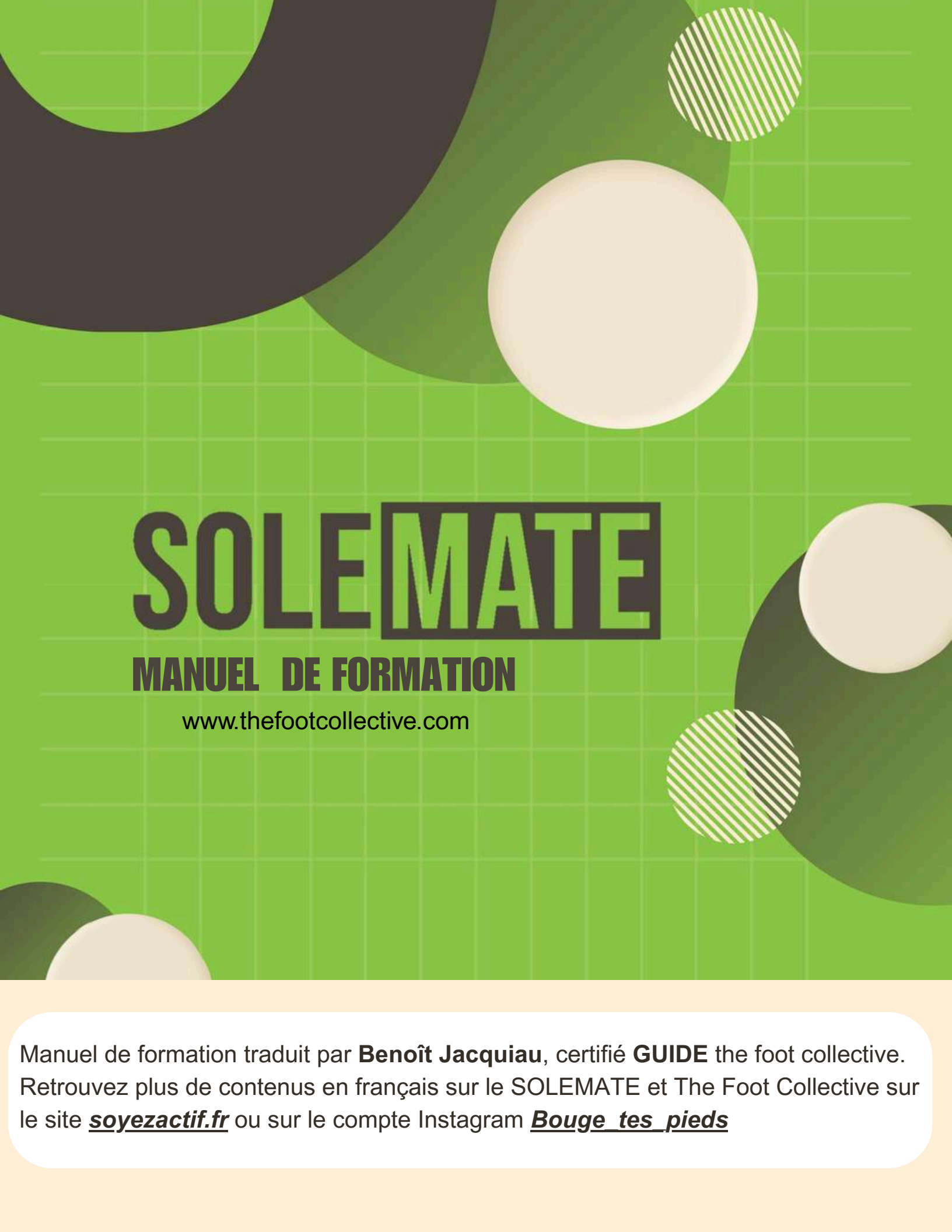
DATE :

MOBILITÉ	ÉQUILIBRE	JOUER
LIBÉRER :	NIVEAU :	POSITION :
EXTENSIBLE :	TEMPS :	TEMPS :
FORCE :	ERREURS :	ERREURS :

NOTES

--	--	--

MOBILITÉ	ÉQUILIBRE	JOUER
TOE SPLAY	POSITION FENTES	POUSSER LA BULLE
DÉGAGEMENT : 1 M IN/CÔTÉ	NIVEAU : 1	ST A NCE : ÉTROIT W
EXTENSIBLE : 2 X 30 S	DURÉE : 3 M INS	DURÉE : 3 M INS
FORCE : 2 X 30	ERREURS LATÉRALES : 1 0	ERREURS : 5
NOTES		
UN PEU CRAMPEUX MAIS TOLÉRABLE	EXTENSION DU GROS ORTEIL WASA ÉTAIT UN PEU MAL DANS SPLIT STANCE VOLONTÉ RÉDUIRE ROM SUIVANT TEMPS	PTB ÉTAIT AMUSANT ESSAYEZ LES YEUX FERMÉS LA PROCHAINE FOIS



SOLEMATE

MANUEL DE FORMATION

www.thefootcollective.com

Manuel de formation traduit par **Benoît Jacquiau**, certifié **GUIDE** the foot collective.
Retrouvez plus de contenus en français sur le SOLEMATE et The Foot Collective sur
le site soyezactif.fr ou sur le compte Instagram [Bouge tes pieds](#)