

# Renforcement musculaire: Sous toutes les coutures

L'entraînement de la force doit permettre à chaque sportif de cibler ses besoins et de travailler selon ses capacités. L'éventail d'exercices avec des variantes («plus facile» – «plus difficile») présenté dans ce moyen didactique sollicite les quatre domaines suivants: abdomen, dos, bras/épaules et jambes.

A partir de 30 ans, il est prouvé que la force musculaire diminue si elle n'est pas régulièrement entraînée. Ce phénomène s'accroît au fil des ans. Dès 40 ans, la masse musculaire s'atrophie de 0,5 à 1% par année, pour passer à 2% de perte à la cinquantaine. La capacité musculaire se réduit donc de manière exponentielle, on parle même de 3% par an dès la septième année.



Première bonne nouvelle: avec un entraînement régulier, cette chute n'est pas inéluctable! Deuxième point rassurant: il n'est pas indispensable de fréquenter assidûment les centres de fitness pour obtenir l'effet escompté.

Les exercices sans engin spécifique, avec le poids de son propre corps, suffisent à entretenir la fonction musculaire de base. Un entraînement varié améliore la perception corporelle et la capacité de performance au quotidien.

## Fiches de postes à imprimer

→ [Fiches descriptives des exercices et de leurs variantes](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO