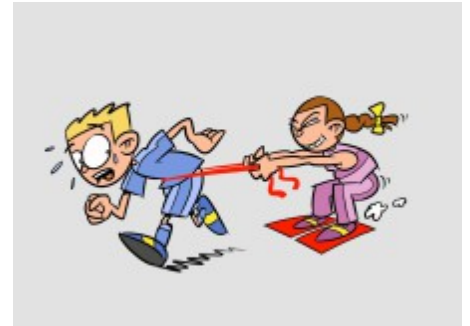


Entraînement hors neige pour enfants – Condition physique: Force

La force est la capacité du système neuromusculaire à vaincre des résistances (travail concentrique), à les contrer ou les freiner (travail excentrique), respectivement à les bloquer (travail statique).

Théorie: Avant la puberté, la croissance musculaire est relativement faible en raison du manque d'hormones spécifiques. Néanmoins, les formes d'entraînement orientées vers la force restent judicieuses chez les enfants. Grâce à des exercices de renforcement ciblés, il est possible d'induire des adaptations du système nerveux qui améliorent de manière spectaculaire les performances au niveau de la force. L'attention doit cependant porter sur les techniques correctes. L'entraînement de la force pendant l'enfance permet aussi d'agir préventivement contre les blessures et les problèmes liés aux déficits de tenue.



Pratique: Les formes et méthodes d'entraînement globales et diversifiées représentent la base du travail musculaire chez les enfants. Elles visent à améliorer les capacités de force générales ainsi que la stabilité du tronc et de l'axe des jambes. La mise en oeuvre de l'entraînement passe par le jeu, les disciplines athlétiques, les agrès, l'escalade, les sauts, les jeux d'opposition (exercices issus du judo, de la lutte, etc.), les exercices avec partenaires ainsi que par les défis exigeant un haut degré de coordination.

[Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination](#) (pdf)

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO