

Cahier pratique 32: Force 2

Après avoir posé les fondements dans le cahier pratique «Force 1», ce document montre comment améliorer la performance sportive grâce à un entraînement ciblé de la force.

Pas de mouvement sans force, et encore moins de performance sans un renforcement spécifique propre à la discipline pratiquée. Pour frapper plus fort, courir plus vite, sauter plus haut, il ne suffit pas de soulever de la fonte.

L'amélioration des paramètres liés à la performance passe par une planification précise et une construction méthodologique judicieuse.



Plus fort, mais pas à tout prix!

Avant de débiter par un entraînement spécifique, il est indispensable de construire le socle sur lequel reposeront les futures charges. C'était le sujet du précédent cahier «[Force 1 – Créer les bases](#)». L'étape suivante traitée ici consiste à se rapprocher des sollicitations du sport de prédilection tout en évitant les surcharges musculaires, tendineuses et articulaires qui mettent en péril la santé de l'athlète.

Former des athlètes complets

Les exercices présentés dans ce cahier tendent tous vers le même objectif: «l'athlétisation» du sportif, c'est-à-dire le développement harmonieux de toutes les composantes de la force. Les premières pages s'intéressent à la force réactive, à la force des bras et expliquent le bon usage des haltères.

L'entraînement de la force se combine bien avec le travail des autres capacités conditionnelles et des capacités de coordination. Des exemples aux pages 9 et 10. Le tableau de la dernière double page propose enfin une vue synoptique des contenus adaptés à différentes disciplines.

Un étage de plus

Ce cahier pratique constitue la cinquième pierre à l'édifice des cahiers consacrés à l'entraînement. Il se réfère notamment à la brochure «Théorie de l'entraînement J+S» et au livre de Jost Hegner «Training fundiert erklärt».

[Cahier pratique 32: Force 2](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO