

## Performance athlétique – Stabilité du tronc: Entraînements variés, mais structurés

Quand rester chez soi est la règle, tout programme d'entraînement doit inclure un travail sur la stabilité du tronc afin de préserver l'acquis et de progresser. Il existe un choix immense d'exercices de gainage et les idées créatives fourmillent. Mais cette diversité ne doit pas faire oublier un élément crucial: la question de la finalité. Car dans le sport d'élite ou le sport de performance, le renforcement musculaire du tronc doit servir des objectifs précis.

### Blog-Contributions der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)



**Auteur:** Adrian Rothenbuehler, responsable du domaine performance athlétique de la Formation des entraîneurs Suisse

Avant de définir une stratégie et une structure d'entraînement pour la musculature du tronc, il n'est sans doute pas inutile de préciser ce que recouvre le terme «stabilité du tronc», qui fait aujourd'hui partie intégrante du

vocabulaire de l'entraînement.

Sans conteste, le tronc joue un rôle clé dans les mouvements. Il intervient même dans 90% des mouvements des athlètes, en assurant la liaison entre le haut et le bas du corps. Autant dire que le tronc est essentiel à l'exécution de la plupart des gestes sportifs, et ce dans tous les sports. Si les mouvements spécifiques à la discipline sportive concernée revêtent la plus grande importance, la musculature du tronc, elle, ne joue à priori qu'un rôle instrumental – mais quel rôle! Car un bon transfert de la force par le tronc permet d'optimiser et d'améliorer la coordination intermusculaire (l'interaction des différents muscles dans le déroulement d'un mouvement donné).

Cela étant dit, puisque dans le sport d'élite et le sport de performance, on cherche avant tout à améliorer la capacité de performance sportive, il n'est sans doute pas nécessaire de s'attacher trop précisément au sens du terme «stabilité du tronc». Mieux vaut appréhender l'appareil locomoteur et le mouvement globalement plutôt que de se focaliser sur certains groupes musculaires ou sur certaines parties du corps.

Pour développer la musculature du tronc, nous devons donc, non pas privilégier des exercices spectaculaires qui font travailler des groupes musculaires de façon complètement isolée, mais nous intéresser aux mouvements caractéristiques du sport qui nous intéresse.

Prenons le cas du lancer du javelot, par exemple:

<p>Au lancer du javelot, les charges sont incroyables: la jambe d'appui supporte un poids allant jusqu'à une tonne, tandis que la vitesse de l'épaule peut atteindre 43 km/h. L'élément de liaison que constitue le tronc doit pouvoir assurer le transfert de ces deux charges en quelques fractions de seconde.</p>	
<p>Pour se préparer à de telles charges, quels exercices privilégier?</p>	
	

Pour permettre à l'athlète de répondre aux sollicitations propres à son sport, il est essentiel de bien planifier le renforcement musculaire du tronc, comme on le fait pour tous les autres domaines d'entraînement (force, vitesse, etc.) et surtout, de structurer ce renforcement adéquatement.

La musculature doit être développée par étapes en fonction de ses propriétés anatomiques. Celle du tronc consiste en deux systèmes musculaires dont les fonctions diffèrent et qui doivent tous deux être sollicités: un système local et un système global.

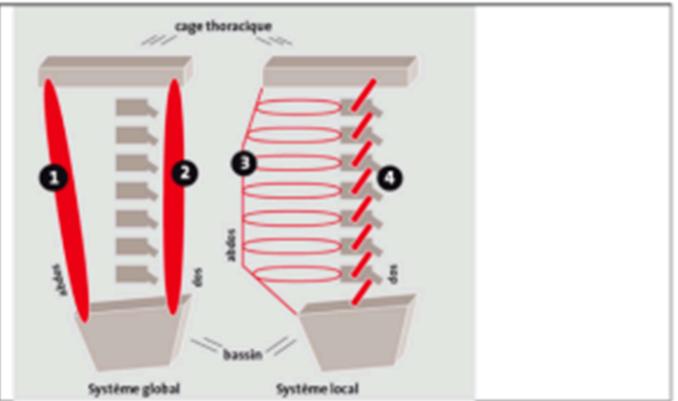
Les deux systèmes ont une fonction différente

### Système local:

Les muscles du système local – courts et plutôt endurants – se trouvent le plus souvent près des articulations et sous les muscles globaux. Ils agissent au niveau de la stabilité des articulations et assurent le contrôle moteur des différents segments de la colonne vertébrale.

### Système global:

Les muscles globaux – longs, superficiels et puissants – interviennent au niveau des mouvements primaires et de l'équilibre.



Ces spécificités conditionnent la stratégie de l'entraînement de la force du tronc:

1. La direction choisie dépendra des charges spécifiques du sport concerné.
2. La structure dépendra des systèmes anatomiques (système stabilisateur et système activateur).

<p>Niveau 1: système local</p>	<p>Sollicitation et renforcement <i>L'athlète est capable de solliciter sa musculature locale, qui joue un rôle stabilisateur et qui peut être renforcée grâce à des exercices variés. Ceux-ci devraient être appris auprès de spécialistes (physiothérapeutes, instructeurs de Pilates, etc.).</i></p>	
<p>Niveau 2: système local et système global</p>	<p>Association <i>L'athlète est capable de solliciter sa musculature locale également lorsqu'il est en mouvement.</i></p>	
<p>Niveau 3: système local et système global</p>	<p>Sollicitation spécifique dans le sport concerné <i>Grâce à une musculature du tronc adéquate, l'athlète est capable de réaliser les transferts de charges qu'impliquent les gestes sportifs caractéristiques de son sport (ou des mouvements approchants), et cela même quand la dynamique de charge est importante.</i></p>	

Pour concevoir un entraînement de la musculature du tronc adéquat aux niveaux élite et performance, il est indispensable de connaître la charge qui constituera l'objectif final car c'est elle qui donnera la direction à suivre. Ainsi, selon HEYER (2011), quand on court, la stabilisation musculaire intervient entre 2 et 4 fois par seconde pour contrer la déformation du corps. Les spécialistes de la course devraient donc choisir des charges d'entraînement en fonction de cette exigence. Les mouvements explosifs, quant à eux, requièrent en plus des stabilisateurs ad hoc. On intégrera donc à l'entraînement de la force du tronc des programmes d'exercices courts impliquant des charges élevées.

La plupart des nombreux programmes de stabilisation qui existent se situent au niveau 1, voire au niveau 2. Ce

sont de très bons programmes de base, surtout s'ils intègrent le nombre de répétitions ou la durée à tenir voulus, mais ils ne correspondent pas toujours aux charges que l'on peut rencontrer dans certains sports.

Les documents proposés ci-après vous aideront notamment à réfléchir sur l'importance de la force du tronc dans votre sport. Ils montrent aussi comment on peut développer ou combiner les trois niveaux dans des séquences d'entraînement longues ou des unités plus courtes.

## Core Stability: stratégies et structures

### Downloads

- [Programme Mujinga Kambundji](#) (en allemand, pdf)
- [Programme Mehrkampfgruppe](#) (en allemand, pdf)

### Vidéos: Exercices de stabilisation pour le lancer du javelot

- [Rotational power and total body strength](#)
- [Delivery exercises «Variations sur la Frappe»](#)

### Etudes

- [The Myth of Core Stability](#)
- [Uni Wuppertal](#)

### Sources et bibliographie

- Hegner, Jost: Training fundiert erklärt, Magglingen, Herzogenbuchsee: Bundesamt für Sport BASPO, Ingold, 2012
- mobilesport: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/krafttraining-stabilisation-durch-kraftigung> (zugesgriffen am 11.04.2020)
- Athletiktraining Langhantel, Isidor Fuchser, Ittigen, Swiss Athletics: <https://www.swiss-athletics.ch/de/produkt/langhantelbroschuere>
- Speerschule: [www.speerschule.ch](http://www.speerschule.ch) (zugesgriffen am 11.04.2020)

---

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**