Force sur mesure: Entretenir la fonction musculaire de base

L'entraînement de la force doit permettre à chaque sportif de cibler ses besoins et de travailler selon ses capacités. Le thème de ce mois – le troisième à l'intention des adultes – propose un riche éventail d'exercices à moduler à l'envi.

A partir de 30 ans, il est prouvé que la force musculaire diminue si elle n'est pas régulièrement entraînée. Ce phénomène s'accentue 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 septantième 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.

Varier pour motiver

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. De plus, des exercices réguliers, adaptés, jouent un rôle préventif contre les chutes et les blessures en tous genres.

Pour les sportifs expérimentés, le travail sur des supports instables, centrés sur de plus petits groupes musculaires et selon différents axes offre des champs d'application presque infinis qui stimulent la motivation.

Le responsable d'un groupe d'entraînement doit impérativement tenir compte des différences individuelles afin d'élaborer un programme adapté. Les sportifs aguerris aussi bien que les débutants doivent être capables, au fil des séances, d'adapter et de varier les exercices proposés en fonction de leurs capacités, ceci afin de progresser et de rester motivés.

Comment varier les exercices?
Plusieurs pistes peuvent être explorées:

- Utiliser divers supports matériels: bandes élastiques, cannes suédoises, petites haltères (bouteilles de PET remplies d'eau ou de sable), chaises, ballons de gymnastique, ballons-mousse, etc. Cela permet de moduler la difficulté des exercices et de guider certains mouvements.
- Modifier les positions de départ ou les surfaces (supports instables, etc.).
- Changer d'environnement (plein air, salle, piscine).
- Travailler avec un partenaire.
- Varier l'amplitude des mouvements.
- Combiner les exercices statiques et dynamiques.

A quoi faut-il être attentif?
L'entraîneur ou le moniteur veilleront à:

- Choisir pour chaque participant l'exercice adéquat en fonction de son niveau initial et de ses capacités.
- Enseigner le rythme respiratoire correct: expirer durant la charge, inspirer durant la récupération.
- Veiller à une posture correcte et à une exécution fluide (pas d'à-coups).

Renforcer sous toutes les coutures

La première partie de ce thème du mois jette un regard sur les aspects scientifiques de l'entraînement de la force et propose des pistes destinées aux adultes selon différents critères. La partie pratique présente un éventail d'exercices avec des variantes («plus facile» – «plus difficile») dans les quatre domaines suivants: abdomen, dos, bras/épaules et jambes.

Les exercices peuvent être combinés de différentes manières et appliqués aussi bien en complément à un entraînement d'endurance, à une séquence de jeu ou comme partie principale.

Un modèle de circuit-training, ainsi qu'un entraînement à réaliser par exemple lors d'une randonnée, complètent le panorama consacré au renforcement musculaire. A noter qu'une fiche descriptive à imprimer est proposée pour chacun des exercices et que des contenus supplémentaires sont disponibles sur **www.mobilesport.ch**.

Thème du mois
- Force sur mesure (pdf)

Articles
- Types d'entraînement de la force
- Importance de la force chez les adultes

Exercices
- Muscle droit de l'abdomen
- Muscles obliques de l'abdomen
- Muscles dorsaux
- Muscles stabilisateurs du tronc
- Muscles latéraux du tronc
- Muscles des bras
- Muscles de l'épaule
- Muscles antérieurs des cuisses
- Muscles postérieurs des cuisses
- Muscles fessiers
- Muscles de la hanche (abducteurs)
- Muscles de la hanche (adducteurs)

Fiches de postes à imprimer
- Fiches descriptives des exercices et de leurs variantes (pdf)

Leçons
- Circuit-training
- En excursion

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO