

Cahier pratique 26: Force 1

La force représente un facteur incontournable de la performance dans la plupart des sports. Avant d'entraîner de manière spécifique certains groupes musculaires, le sportif doit développer sa force de base.

La force joue un rôle déterminant aussi bien pour la santé que pour le bien-être et la performance. Elle est importante pour assurer une bonne tenue, décharger les articulations et éviter les dysbalances.

Un entraînement bien planifié et soigneusement dosé améliore la capacité de performance, dans le sport bien sûr, mais aussi dans la vie de tous les jours.

Quelques règles s'imposent: ?

- Renforcer, étirer, décontracter et mobiliser. ?
- Travailler les muscles agonistes et antagonistes. ?
- Privilégier la stabilité du tronc et des articulations.
- Développer la tolérance de charge des muscles, tendons et articulations en dosant l'intensité.
- Éviter les charges non physiologiques au niveau de l'appareil locomoteur. ?
- Développer la force de base avant la force spécifique.



Pour tous les âges

L'entraînement de la force ne connaît pas d'âge mais des mises en scène différentes. On a longtemps pensé que les exercices de force étaient dangereux pour les enfants. Les nouvelles découvertes montrent le contraire.

En effet, un entraînement ciblé, tenant compte du stade de développement de l'enfant, a des effets positifs durables sur la tenue, la stabilité du tronc et des articulations, de même que sur le comportement moteur. Il est important, chez les jeunes, de proposer des formes ludiques et variées qui sollicitent l'ensemble du corps. Plus les sportifs grandissent, plus les exercices deviendront spécifiques.

Des pieds à la tête

Ce cahier pratique commence par des formes de jeux destinées aux enfants en âge préscolaire et primaire. Ils correspondent au grand besoin de mouvement qui caractérise cette période. Vous trouverez une large palette d'exercices pour différentes parties du corps: pied, jambe, tronc, bras, épaules, nuque. Plusieurs niveaux de difficulté sont proposés pour chaque groupe musculaire.

Le cahier pratique «Force 1 – Créer les bases?» constitue le deuxième volet de la série consacrée aux sciences de l'entraînement. Il s'inspire notamment du manuel «Training fundiert erklärt» et de la nouvelle brochure J+S «Théorie de l'entraînement». Les prochains à paraître auront pour thème: «Vitesse?», «Endurance?», «Force 2 – Améliorer la performance?», «Mobilité?», «Coordination » et «Régénération?».

[Cahier pratique 26: Force 1 \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO