

Renforcement musculaire: Du système local au système global

Les douleurs lombaires sont les maux les plus fréquents rencontrés au niveau de l'appareil locomoteur. Un entraînement de la musculature profonde du tronc permet de les prévenir, ou de les soulager.

Les formes d'entraînement traditionnelles de la force sollicitent surtout la musculature globale, à savoir les muscles droits et obliques de l'abdomen. D'où parfois un manque de stabilité au niveau des vertèbres. Il importe donc d'activer de manière précise les muscles du système de stabilisation local.

Renforcer les muscles globaux ne suffit pas



L'objectif de l'entraînement consiste à augmenter la stabilité locale.

«Contracte les abdominaux!», «Garde le dos bien droit!». Ces conseils permettent certes de ménager les lombaires. Ils concernent toutefois principalement la musculature globale qui, par l'augmentation de la pression dans la cavité abdominale, confère à la colonne vertébrale une certaine stabilité.

Le travail de la musculature locale de stabilisation est optimal à moins de 30% de sa capacité de contraction maximale.

Au-delà de ce seuil se produit une activation de la musculature globale. L'entraînement du système local s'effectue ainsi à des intensités très faibles.

L'objectif de l'entraînement consiste à augmenter la stabilité locale en améliorant la perception et la capacité de contraction. Si cela exige de la part des intéressés une bonne perception corporelle, ces derniers doivent être également prêts à renforcer le système musculaire de manière précise et à de faibles intensités.

Principes à appliquer

Le renforcement musculaire peut revêtir de nombreuses formes. Si le choix des exercices est important, leur exécution l'est tout autant. L'entraînement de la force de base obéit à certaines règles.

- Avant le renforcement

Echauffer! Tout renforcement musculaire nécessite une augmentation de la température corporelle et une accélération du pouls. Pour cela, un échauffement minimal de 5 minutes s'impose (petite course, combinaison de pas en musique sur place, ergomètre).

- Pendant l'exercice

Avec le poids du corps! L'entraînement de la force de base ne requiert pas de poids supplémentaire; le poids du corps suffit. De nombreuses répétitions! Mêmes principes que pour l'entraînement de force-endurance: 20 répétitions ou plus, 2-5 séries, 1-2 minute(s) de

pause, 2-3 fois par semaine.

Lent et dynamique! La qualité et la vitesse de l'exécution sont importantes. Les exercices doivent être effectués de manière dynamique mais lentement. Les débutants et les jeunes de moins de 12 ans peuvent commencer de manière statique.

Respirer! Inspirer et expirer normalement pendant les exercices sans bloquer sa respiration.

Intégrer la stabilisation! Destinée à ménager la colonne vertébrale, la stabilisation musculaire joue un rôle primordial.

- Après le renforcement

Relâcher les tensions! Étirer la musculature après l'entraînement permet au corps et à l'esprit de passer du stade de performance à celui de récupération. Le post-étirement favorise la régénération musculaire.

Mettre en scène l'entraînement

La régularité avec laquelle le sportif effectue l'entraînement de force dépend de sa motivation. Qui découle notamment du cadre - école ou société - dans lequel se déroule la séance. Consacrer une leçon ou un entraînement complets au renforcement musculaire n'est pas toujours la règle. Les exercices peuvent se regrouper en parties de leçon ou d'entraînement. L'enseignant et l'entraîneur qui désirent planifier une fois une séquence plus longue disposent de plusieurs formes d'organisation.

Circuit avec postes

Aménager plusieurs postes (entre 6 et 12) en cercle. Donner des instructions précises pour solliciter les principaux groupes musculaires. Durée: de 20 à 60 s par poste. Conseil: accompagner les phases de renforcement avec de la musique (par exemple 30 s de musique suivies d'une pause pour le changement).

Circuit avec récupération active

Organiser l'exercice comme ci-dessus mais avec deux groupes: le premier trotte autour du circuit (récupération active) tandis que l'autre passe aux différents postes. Avantages: le pouls et la température du corps varient peu - récupération active; beaucoup de personnes actives en même temps.

Suivre le modèle

Reproduire les exercices de renforcement musculaire démontrés en musique par l'entraîneur ou l'enseignant. Cette forme d'organisation exige une préparation et présentation minutieuses des exercices (souligner les points principaux). Attention: un renforcement musculaire pur est très éprouvant; alterner exercices de renforcement et formes d'endurance purement aérobie (jogging, combinaison de pas et de sautilllements sur place, etc.).

Si possible en musique

S'assurer que les temps musicaux soient adaptés aux exercices de renforcement musculaire. Les tempi lents à 4 temps conviennent bien. Alternier les morceaux lents et plus rapides en fonction de la partie (étirer - renforcer - sautiller, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO