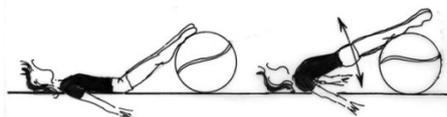


Gymnastique et danse: Renforcement

La force est un facteur déterminant pour la santé, le bien-être et la performance. Une musculature bien développée peut prévenir les déficits posturaux et l'usure prématurée des articulations.



La force englobe aussi le tonus musculaire indispensable à une tenue optimale du corps dans sa globalité. L'équilibre entre tension et relâchement musculaires favorise une motricité économique.

Les points suivants prévalent pour l'entraînement de la force:

- Qualité avant quantité! Stopper un exercice de force dès que la qualité du mouvement se détériore.
- Exécuter les mouvements en respectant la mobilité articulaire naturelle (amplitude motrice) et la précision technique (qualité du mouvement).
- Exécuter les exercices de force en principe lentement et régulièrement, sans à-coups.
- Veiller à une bonne tension corporelle, une tenue anatomique ainsi qu'au gainage du tronc.
- Solliciter toujours les deux côtés du corps (latéralité).
- Respirer régulièrement (éviter de retenir le souffle et de forcer la respiration).
- Etirer chaque muscle renforcé.
- Privilégier les variantes ludiques (avec des accessoires, des partenaires) surtout avec les enfants et les jeunes.
- Avec des jeunes, 1-3 séries de 6-20 répétitions. Choisir 8-10 exercices par unité d'entraînement.
Avec des enfants, une série de 15-20 répétitions. Choisir 6-10 exercices par unité d'entraînement.
- Tenir 20-30 secondes les exercices statiques.

	Seul	Avec/contre partenaire	Avec accessoires
Mollets/pieds	<u>Jeux d'orteils</u> <u>Pingouin</u>	<u>Déménagement</u>	<u>Araignée</u>
Quadriceps	<u>Tout schuss</u>	<u>Dos à dos</u>	<u>Télémark</u> <u>Escaliers</u>
Cuisses	<u>Soulever les jambes</u>	<u>Pincettes</u> <u>Duels de flamants roses</u>	<u>A l'élastique</u>

Ischio-jambiers/ fessiers	<u>Battements de crawl</u>	<u>Talons-fesses</u>	<u>Bassin haut</u>
	<u>Pont</u>		
Tronc devant	<u>Crunch</u>	<u>Siège à bascule</u>	<u>Suspension aux espaliers</u>
	<u>Scarabée</u>		<u>Muscles bas</u>
Dos	<u>Enrouler le dos</u>	<u>Roule ta boule</u>	<u>Rouleaux sur caisson</u>
	<u>Table</u>		
Tronc global	<u>Planche latérale</u>	<u>Bas les pattes!</u>	
	<u>Twist</u>	<u>Tire-bouchon</u>	
Epaules/bras	<u>Bras mobiles</u>	<u>Saute-moutons</u>	
	<u>Haut les mains!</u>		
Bras/pectoraux	<u>Appuis faciaux</u>	<u>Bras de fer</u>	<u>Hissez haut!</u>

Cliquez sur un exercice du tableau ci-dessus pour accéder directement à sa description. Chaque moniteur/entraîneur peut ainsi établir son programme d'exercices personnalisé.

Les groupes musculaires doivent être sollicités dans différentes positions. En simplifiant/complicant les exercices, on répond aux besoins et aux niveaux de performance individuels. Le moniteur peut varier presque tous les exercices de force avec ces aménagements:

	Plus facile	Plus difficile
Amplitude / levier	Réduire	Augmenter
Surface d'appui	Augmenter	Réduire, sur surface instable
Résistance (poids du corps, petites charges)	Réduire	Augmenter

Ci-dessous, vous trouvez une combinaison qui peut être reprise telle quelle dans une leçon.

[Moyen didactique: Exemple de combinaison d'exercices](#) (pdf)

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO