

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Mercredi – Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire vise à développer un système résistant et stabilisateur et contribue au succès sportif. Les exercices suivants peuvent être réalisés à tout âge. Ils proviennent d'un programme d'entraînement développé par des experts de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.

Conseils

- Echauffer les muscles et le système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trottinant, en sautillant, etc.).
- Utiliser un support mou (tapis, couverture pliée en deux, etc.).
- Respirer avec régularité pendant tout le mouvement. Ne jamais retenir son souffle.
- Exécuter les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle des gestes.
- Dans l'idéal, répéter le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
- S'étirer après les exercices de renforcement afin de se détendre.

Stabilité globale du tronc – Appui facial



Position initiale: Appui facial sur les avant-bras, contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu (éviter de creuser le dos!), tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Position finale: Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.

Stabilité globale du tronc – Appui latéral



Position initiale: Appui latéral sur un avant-bras, chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.



Position finale: Lever et baisser le bassin en touchant légèrement le sol; éviter toute rotation du bassin vers l'arrière.

Musculature dorsale



Position initiale: Position couchée ventrale, jambes tendues. Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras en U à hauteur des épaules, mains de chaque côté de la tête.



Position finale: Lever le haut du corps ainsi que les bras dans la position indiquée en faisant glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas lever la tête de plus de 10 à 15 cm.

Abdominaux



Position initiale: Sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.



Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates aient décollé du sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir ans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Remarque: Dans cet exercice, le dosage de la force doit être ciblé et l'exécution précise.

Adducteurs



Position initiale: En position allongée sur le flanc, la jambe de dessus est pliée et repose sur le sol, la jambe de dessous est tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.



Position finale: Lever et baisser la jambe de dessous sans jamais toucher le sol.

Abducteurs



Position initiale: En position allongée sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.



Position finale: Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.

Et encore

- [Programme d'entraînement](#) (pdf)
- [Affiches «Recommandations d'activité physique»](#) (pdf)

S'étirer après l'entraînement



La mobilité est une composante essentielle de la condition physique. Les exercices proposés permettent de conclure un entraînement de la force.

→ [Exercices de mobilité](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO