

Cahier pratique 1: Stabilisation et renforcement

Le renforcement musculaire est l'une des composantes essentielles de la performance sportive. Entraîneurs, enseignants mais aussi néophytes trouveront dans ce cahier pratique la matière pour composer ou étoffer leurs séances.

Shirt moulant sur des gros bras, dos en V ou fessier bien galbé, les clichés ne manquent pas dans le monde du fitness. Mais au-delà du culte du corps, le renforcement musculaire vise avant toute chose à développer un système résistant et stabilisateur.



Les exercices présentés ici répondent à un double objectif: améliorer la musculature de stabilisation – plus particulièrement celle du tronc – et optimiser la force de base. Ils ont été choisis et classés en conséquence.

Comprendre pour mieux appliquer

Le cahier pratique aborde pour commencer les musculatures globale et locale – importantes pour la tenue et le mouvement. Nous percevons de manière plus précise l'action simultanée de ces muscles et le rôle qu'ils peuvent jouer lors de douleurs dorsales, par exemple au niveau des lombaires.

Vous découvrirez ensuite comment exécuter et organiser les exercices proposés. Le reste du cahier pratique est consacré aux exercices de renforcement eux-mêmes, regroupés en différentes catégories: tronc, dos, abdomen, jambes et fesses, bras et ceinture scapulaire.

Faciles à réaliser

Tous ces exercices se font avec le propre poids du corps et ne demandent pas de matériel supplémentaire. Repris sur la double page centrale, ils peuvent être photocopiés pour l'enseignement ou l'entraînement et utilisés en salle ou à l'extérieur, au bureau ou à la maison!

[Cahier pratique 1: Stabilisation et renforcement](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO