Force: Importance de la force chez les adultes

La force est une capacité physique qui détermine, aux côtés de l'endurance, de la vitesse et de la souplesse, la capacité de performance. Les effets d'un renforcement ciblé sont encore très visibles à un âge avancé.

L'efficacité et l'utilité de l'entraînement de force chez l'adulte sont solidement documentées sur le plan scientifique. Quel que soit l'objectif visé ou presque, un entraînement de force bien dosé a des effets bénéfiques pour le sportif (voir. fig. ci-dessous). Un tel entraînement permet par exemple de ramener le déclin de la force à 5% par décennie, contre 8 à 10 % chez une personne non entraînée. Avec l'âge, l'écart entre sportifs et non sportifs a tendance à se creuser toujours plus pour ce qui est du niveau de performance.

Objectifs préventifs
- Maintien et amélioration de la capacité de performance et de la capacité de charge de l'appareil locomoteur et de soutien.
- Diminution du risque d'usure et de blessure au quotidien, au travail et dans le sport.
- Stabilisation de l'appareil locomoteur passif; augmentation de la solidité et de la résistance des tendons, des ligaments, des cartilages et des os.
- Prévention des maux de dos, des faiblesses posturales, de l'ostéoporose, des altérations de type arthrose et des dysbalances musculaires.
- Compensation de la perte de force liée au vieillissement, maintien de l'autonomie chez la personne âgée.
- Effet compensatoire lors d'activités sportives sollicitant toujours les mêmes groupes musculaires et, par là même, prévention des blessures et des symptômes de vieillissement prématuré.

Objectifs de rééducation
- Rééducation plus rapide après une blessure ou une intervention chirurgicale sur l'appareil locomoteur, p. ex. hernie discale, fracture, déchirure des ligaments.
- Diminution/prévention des pertes et troubles fonctionnels lors de problèmes chroniques ou latents de l'appareil locomoteur tels que maux de dos et de genoux.

Amélioration de la performance
- Gain de force; une bonne capacité de force est une base essentielle pour optimiser la performance dans la plupart des disciplines sportives.
- Renforcement des groupes musculaires non entraînés lors d'activités sportives sollicitant toujours le même domaine de la force (effet compensatoire).

Modelage de la silhouette
- Développement de la masse musculaire et raffermissement des tissus.
- Réduction du taux de masse grasse.

Effets psychologiques
- Renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- Amélioration de la perception corporelle.

Fig.: Avantages de l'entraînement de force à l'âge adulte (Boeckh-Behrens & Buskies, 1996).

Indications: En principe, un entraînement de force est également possible en présence de manifestations dégénératives, comme p.ex. l'arthrose. Tant que les articulations sont intactes, rien n'indique que l'activité sportive ne cause de l'arthrose. Une faiblesse musculaire peut même aggraver les douleurs en cas d'arthrose.

D'où la nécessité d'accorder suffisamment d'attention à la rééducation musculaire. L'apparition de douleurs articulaires faibles à modérées après l'entraînement ne justifie pas à elle seule l'abandon de celui-ci. Ce n'est que si ces douleurs apparaissent ou s'accentuent après deux heures et perdurent plus de 24 heures qu'une réduction de l'entraînement s'impose.

Points importants pour l'entraînement de force avec des adultes
La planification d'un entraînement de force avec des adultes doit tenir compte non seulement des principes d'entraînement généraux et des changements intervenant avec l'âge sur le plan biologique, mais encore des points suivants:
• Le potentiel d'amélioration des performances générales de force (entraînabilité) à l'âge adulte est élevé; cette remarque ne vaut que partiellement pour la forme mixte qu'est la force-vitesse.
• L'entraînement de force général vise avant tout à améliorer la stabilité du tronc, des articulations et de la tenue du corps ainsi qu'à optimiser la capacité de charge et la résistance aux blessures.
• L'entraînement de force général peut se faire avec des appareils (exécution contrôlée du mouvement) ou avec le poids du corps, dans l'eau ou avec des accessoires tels que bandes élastiques, balles antistress, etc.
• Chez la personne âgée, l'entraînement de force doit également solliciter la musculature des jambes, car l'atrophie musculaire est augmenté dans cette région.
• L'entraînement de force avec des charges élevées est réservé aux sportifs expérimentés.
• Dans l'entraînement de force, la sécurité passe avant l'efficacité de l'entraînement: une pause de plusieurs mois sur blessure pèse plus lourd qu'un entraînement dont l'efficacité n'est pas maximale.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2011). Manuel sport des adultes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO