Force: Bien cibler l'entraînement

Après que les fondements soient posés, la performance sportive peut être améliorée grâce à un entraînement ciblé de la force. Aperçu des différentes techniques, complété par des exemples d'exercices.

Objectif: développer harmonieusement toutes les composantes de la force.

Pas de mouvement sans force, et encore moins de performance sans un renforcement spécifique propre à la discipline pratiquée. Pour frapper plus fort, courir plus vite, sauter plus haut, il ne suffit pas de soulever de la fonte. L'amélioration des paramètres liés à la performance passe par une planification précise et une construction méthodologique judicieuse.

Avant de débuter par un entraînement spécifique, il est indispensable de construire le socle sur lequel reposeront les futures charges. L'étape suivante consiste à se rapprocher des sollicitations du sport de prédilection tout en évitant les surcharges musculaires, tendineuses et articulaires qui mettent en péril la santé de l'athlète.

L'objectif est toujours le même: «l'athlétisation» du sportif, c'est-à-dire le développement harmonieux de toutes les composantes de la force. Il s'agit tout d'abord de s'intéresser à la force réactive, à la force des bras. L'entraînement de la force se combine bien avec le travail des autres capacités conditionnelles et des capacités de coordination.

Technique de soutien – Force de saut

Pour que les exercices de sauts soient efficaces, respectez les éléments suivants:

Reprise active au sol: Avant l'impulsion, relever la pointe du pied et effectuer un mouvement dynamique au sol, sans poser le talon. Le contact au sol est très court (réactivité au sol).

Extension de la cheville: Veiller à une extension complète de l'articulation de la cheville pour exploiter la force du mollet au maximum.

Redresser le corps: Pour obtenir une extension complète du corps, tendre l'articulation de la hanche, ce qui augmente la force d'impulsion.

Engagement des bras: L'élan dynamique donné par les bras soutient le mouvement.

Alignement des segments: Veiller à une stabilisation maximale des hanches et de l'articulation des genoux, surtout lors de la réception (pas de jambes en x).

Semelles optimales: Un trop grand amorti empêche une bonne transmission de l'énergie, tandis que des semelles trop dures sont traumatisantes pour les articulations. Il faut trouver le bon dosage entre les deux. Les chaussures de salle ou de jogging avec une semelle semirigide permettent en général d'amortir les chocs et de restituer l'énergie.

Exemples d'exercices de saut

Sauts à la corde: Sauter de différentes manières, avec un appui dynamique et bref au sol. Idéal pour exercer la force-vitesse des mollets.

Sauts en extension: En appui sur les deux jambes, sauter le plus haut possible, retomber au même endroit. Idem en effectuant un demi-tour.

Sauts sur banc: Assis sur le banc, une jambe de chaque côté. Sauter en extension et poser les deux pieds sur le banc, en arrivant si possible avec les jambes tendues. Saut retour, en amortissant la réception.

Echelle de coordination: Enchaîner différentes suites de pas et de sauts, sur une ou deux jambes, en posant les pieds dans les cases (ou des cerceaux).

Impulsions en série: Sauts de course, avec accent donné sur la hauteur, avec trois pas intermédiaires entre chaque saut.

Sauts en carré: Sauts sur deux pieds. Départ au milieu du carré, saut latéral droit, vers l'avant, latéral gauche, vers l'arrière, en revenant à chaque fois au milieu.

Télémark: Sauts vers le haut, départ fente avant. Changer la position en l'air et réception amortie. Veiller à une poussée égale des deux jambes. Idem avec une charge supplémentaire ou en tenant un ballon lourd à bouts de bras.

L'art du rebond

La pliométrie est une méthode d'entraînement très efficace pour améliorer l'explosivité et la force-vitesse. Le principe est le suivant: il s'agit d'abord d'étirer le muscle lors de la phase de freinage (force excentrique) puis d'enchaîner directement avec une sollicitation concentrique très dynamique (saut vers le haut par ex.). Le temps de contact au sol est le plus court possible.

De nombreux exercices peuvent être exécutés de manière pliométrique: sauts de grenouille vers l'avant avec un contact au sol très bref, appuis faciaux sautés (claquer les mains entre chaque appui), etc.

La méthode pliométrique est une forme d'entraînement très intensive et exigeante pour les muscles, tendons et articulations. Elle nécessite une technique irréprochable et un excellent gainage. Les exercices peuvent être répétés de manière extensive au départ. Exemples: sauts en montée, le long des escaliers, sauts en contrebas de hauteur réduite, sauts sur petits obstacles, etc. L'entraînement pliométrique lourd n'est pas adapté aux enfants.

Technique de soutien – Force de lancer

L'entraînement de la force de lancer va de pair avec le renforcement des jambes et du tronc. Il sollicite donc l'ensemble du corps. La stabilisation de la ceinture abdo-dorsale est primordiale. Les charges correspondent au poids des différentes balles (medizinball de 1 à 5 kg; ballons de basketball, de handball, etc.).

Exemples d'exercices de lancer

Stand de tir: Varier les lancers, avec des ballons de différents poids et tailles.

Haltères courtes: Différents exercices de renforcement pour les bras, épaules, pectoraux et dorsaux.

Combinaisons: Enchaîner plusieurs exercices de force. Exemple: 10 appuis faciaux avec les pieds surélevés; 8 lancers vers l'arrière; 4 lancers de balle par-dessus la tête, en fente avant; 4 lancers spécifiques à la discipline (tirs de handball, smash en volleyball, etc.).

Force et plus si entente

L'entraînement de la force ne doit pas être standardisé pour éviter toute monotonie et danger de plafonnement. Il se combine idéalement avec des tâches coordinatives (équilibre par ex.) ou conditionnelles (mobilité par ex.). D'autre part, en travaillant sur des surfaces instables, on améliore la proprioception, rempart efficace contre les blessures et les accidents.

Exemples d'exercices combinés

Pieds nus: Enchaîner des sauts sans chaussures, sur l'herbe, le sable ou une rangée de tapis.

A l'aveugle: Combiner de petits sauts et exercices de renforcement avec des exercices d'équilibre les yeux fermés.

Pré-fatigue: Effectuer des exercices de coordination après des séquences de renforcement, pour améliorer la concentration en état de fatigue.

Matériel: Chapeau mexicain, ballon lourd, planche d'équilibre, etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO