

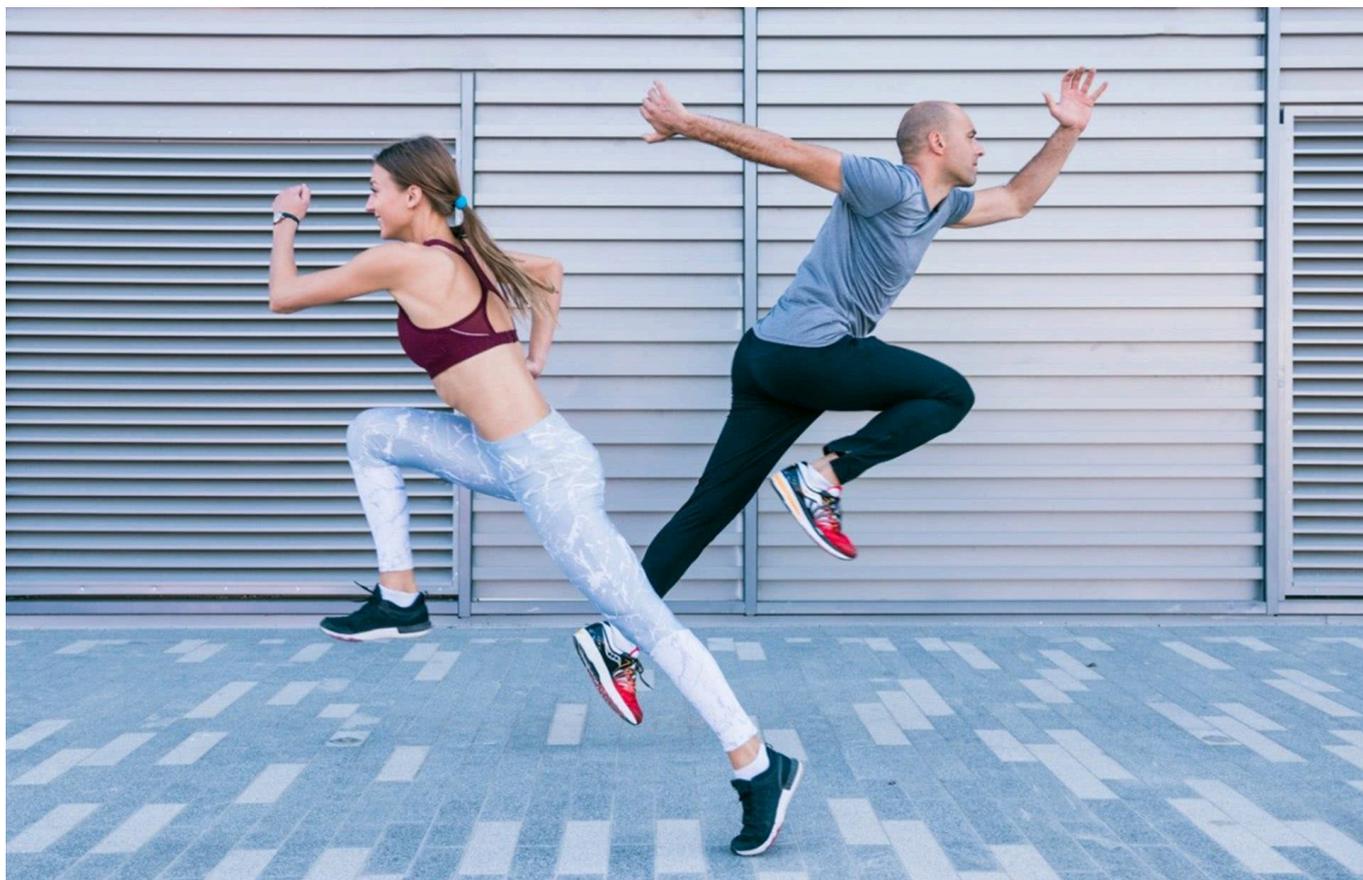
Performance athlétique – Entraînement de force: Formes d'entraînement alternatives

Tout d'un coup, il n'est plus possible de recourir aux ressources normales dans le domaine de l'entraînement de force. Les salles de force sont fermées, les barres d'haltères ne sont plus disponibles. Comment faut-il donc réagir avec l'entraînement de force effectué jusqu'à présent?

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)



Auteur: Adrian Rothenbuehler, responsable du domaine performance athlétique de la Formation des entraîneurs Suisse

Le choix d'exercices qui peuvent être effectués avec son propre poids de corps est énorme. La plupart de ces exercices sont incroyablement créatifs. Ils sont cependant orientés vers un objectif de maintien du niveau de force actuel (force maximale) ou d'un développement possible. Dans le sport de performance et le sport d'élite, il est crucial que nous cherchions des stimuli adéquats qui nous permettent de poursuivre le travail effectué dans le but d'un développement de la force.

Changement de stimuli et combinaisons

Si l'objectif de l'entraînement de force alternatif est le maintien de la force ou le développement des capacités de force (force maximale), les formes d'entraînement avec son propre poids de corps présentent deux dangers principaux. Premièrement, ces exercices sont généralement exécutés d'après un certain nombre de répétitions et touchent en premier lieu le métabolisme et de ce fait le développement de la force endurance. Deuxièmement, le type de charge (intensité) est tel qu'il n'y a pas assez de stimulation pour favoriser le développement des capacités de force.

L'efficacité des formes d'entraînement avec des sauts est bien connue et ils sont fréquemment utilisés dans la conception d'entraînement de nombreuses disciplines sportives.

Les effets suivants sont toujours au centre de l'attention :

- Amélioration de la capacité d'innervation (recrutement, synchronisation, fréquence)
- Coordination intermusculaire
- Densification des structures osseuses et articulaires des parties du corps concernées
- Renforcement des ancrages des tendons et des ligaments sur les os, ainsi que le renforcement de la résistance des tendons et des ligaments
- Développement de mécanismes spécifiques à la discipline sportive dans le système neuromusculaire

Les effets des formes de sauts sont souvent utilisés pour développer la force vitesse. Il est par contre plutôt rare ou inconscient que l'on tente de maintenir son niveau de force ou que l'on essaye de développer sa force maximale avec des formes de sauts. La combinaison d'exercices de force et de formes de sauts avec son propre poids de corps peut cependant remplacer l'entraînement de force avec des charges élevées durant un certain laps de temps.

Des possibilités concrètes

Cela doit être compris comme un changement momentané de stimuli dans l'espoir que dans un futur proche, il sera à nouveau possible de recourir à l'entraînement de force habituel. Il convient toutefois de noter que les athlètes avec un niveau de force maximale élevé sont plus susceptibles de maintenir un haut niveau de force. Chez les athlètes avec un niveau de force moyen, le développement de la force maximale sera retardé. Un autre point à prendre en considération est que ces formes d'entraînement conduisent à une augmentation de la section transversale des muscles (hypertrophie) par une adaptation de la capacité musculaire.

Les documents à disposition ont pour but de montrer concrètement comment ces formes d'entraînement alternatifs en combinant des formes de sauts et des exercices de force (avec poids de corps) peuvent être créés dans le sport de performance et le sport d'élite.



Graphique: Jost Hegner, Training fundiert erklärt

Downloads

- **Présentation:** Utilisation de formes de sauts pour le développement des différentes capacités de condition physique (pdf, en allemand)
- **Programmes d'entraînement:** Planification sur 4 semaines – utilisation de formes de saut pour le maintien ou l'augmentation du niveau de force (pdf, en allemand)

Einsatz von Sprungformen zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten

Sources & bibliographie

- Hegner, Jost: Training fundiert erklärt, Magglingen, Herzogenbuchsee : Bundesamt für Sport BASPO, Ingold, 2012
- Killing, Wolfgang: Leistungsreserve Springen: Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten, philippka-sportverlag
- https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/SLV-109_17_Sprungkrafttraining.pdf (visité le 26.03.2020)

Vidéos utiles :

- Tiré du passé: [Vertical Jump: Russian Plyometrics Compilation](#) for High Jumpers
- Stefan Holm (saut en hauteur): [Dans le corps d'un athlète d'élite - Saut en hauteur partie 2/5](#)
- [Kevin Mayer \(décathlon\)](#)
- [Tiré de l'univers animalier: Springbok pronking](#)

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO