

05 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Types d'entraînement de la force	2
Recueil d'exercices	
• Abdomen	4
• Dos	6
• Tronc	7
• Bras/épaules	9
• Jambes	11
• Fessiers/hanches	13
Entraînements	16
Conseils	23

Catégories

- Tranche d'âge: Adultes
- Niveaux de progression: Débutants à avancés
- Compétences:
 - Potentiel de condition physique: force
 - Capacité de coordination



Force sur mesure

L'entraînement de la force doit permettre à chaque sportif de cibler ses besoins et de travailler selon ses capacités. Le thème de ce mois – le troisième à l'intention des adultes – propose un riche éventail d'exercices à moduler à l'envi.

A partir de 30 ans, il est prouvé que la force musculaire diminue si elle n'est pas régulièrement entraînée. Ce phénomène s'accroît au fil des ans. Dès 40 ans, la masse musculaire s'atrophie de 0,5 à 1 % par année, pour passer à 2 % de perte à la cinquantaine. La capacité musculaire se réduit donc de manière exponentielle, on parle même de 3 % par an dès la septième année. Première bonne nouvelle: avec un entraînement régulier, cette chute n'est pas inéluctable! Deuxième point rassurant: il n'est pas indispensable de fréquenter assidûment les centres de fitness pour obtenir l'effet escompté.

Varier pour motiver

Les exercices sans engin spécifique, avec le poids de son propre corps, suffisent à entretenir la fonction musculaire de base. Un entraînement varié améliore la perception corporelle et la capacité de performance au quotidien. De plus, des exercices réguliers, adaptés, jouent un rôle préventif contre les chutes et les blessures en tous genres. Pour les sportifs expérimentés, le travail sur des supports instables, centrés sur de plus petits groupes musculaires et selon différents axes offre des champs d'application presque infinis qui stimulent la motivation. Le responsable d'un groupe d'entraînement doit impérativement tenir compte des différences individuelles afin d'élaborer un programme adapté. Les sportifs aguerris aussi bien que les débutants doivent être capables, au fil des séances, d'adapter et de varier les exercices proposés en fonction de leurs capacités, ceci afin de progresser et de rester motivés.

Renforcer sous toutes les coutures

La première partie de ce thème du mois jette un regard sur les aspects scientifiques de l'entraînement de la force et propose des pistes destinées aux adultes selon différents critères. La partie pratique présente un éventail d'exercices avec des variantes («plus facile» – «plus difficile») dans les quatre domaines suivants: abdomen, dos, bras/épaules et jambes. Les exercices peuvent être combinés de différentes manières et appliqués aussi bien en complément à un entraînement d'endurance, à une séquence de jeu ou comme partie principale. Un modèle de circuit-training, ainsi qu'un entraînement à réaliser par exemple lors d'une randonnée, complètent le panorama consacré au renforcement musculaire. A noter qu'une fiche descriptive à imprimer est proposée pour chacun des exercices et que des contenus supplémentaires sont disponibles sur www.mobilesport.ch ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Types d'entraînement

Quel type de force faut-il entraîner? Pour répondre à cette question, le moniteur doit s'intéresser encore plus en détail aux différentes formes sous lesquelles la force se présente, en tenant compte des objectifs visés par le sportif.

Endurance-force: Si un adulte fait du sport pour sa santé, l'entraînement s'effectuera principalement dans le domaine de l'endurance-force, soit la capacité de résister à la fatigue lors d'un travail musculaire de longue durée. Le nombre de répétitions étant élevé et les charges faibles (20-50 % de la charge maximale, voir figure en page 3) dans ce domaine, le risque de surcharge est relativement bas. Dans ce type d'entraînement, les exercices peuvent souvent se faire simplement avec le poids du corps.

Force maximale: La force n'apparaît dans la pratique sous forme isolée qu'en tant que force maximale. Elle se définit comme la plus grande force possible qu'un muscle ou un groupe de muscles peut déployer par une contraction volontaire maximale. Si on travaille maintenant avec une charge équivalant à 50-70 % de la charge maximale et un nombre de répétitions plus faible, on développe la masse musculaire. C'est dans ce registre que ceux qui souhaitent remodeler leur silhouette s'entraîneront. On peut augmenter la force maximale de deux façons:

- en agrandissant la section transversale du muscle (augmentation de la masse musculaire);
- en optimisant la coordination intramusculaire (capacité d'activer en même temps un nombre important de fibres musculaires).

Les exercices visant à améliorer la coordination intramusculaire sont réalisés avec des charges élevées et exécutés de manière dynamique rapide. Ces exercices étant extrêmement pénibles, cette forme d'entraînement est plutôt réservée aux sportifs orientés vers la performance.

Force réactive: La remarque précédente s'applique davantage encore à la force réactive, qui se définit comme la capacité de générer une puissante impulsion de force dans un cycle étirement-raccourcissement. Au quotidien et dans le sport, les muscles travaillent très souvent de manière réactive, c'est-à-dire qu'ils freinent ou amortissent d'abord (action dynamique excentrique) puis accélèrent (action dynamique concentrique). On entraîne cette capacité au moyen d'exercices pliométriques (p. ex. sauts). Pour éviter les blessures, la force réactive ne devrait pas être entraînée sans un travail de base suffisant dans le domaine de l'endurance-force et de la force maximale.

Importance de déterminer la charge individuellement

Un exemple très simple montre comment les différents types de force peuvent évoluer au cours de la vie. Pour une personne de 50 ans en bonne santé, monter des escaliers en travaillant avec le poids du corps constitue un effort classique dans le domaine de l'endurance-force; à cet âge, la charge est faible. Vingt ans plus tard, monter ces mêmes quarante marches constitue une charge plus importante, qui demandera peut-être même une pause à mi-chemin. Deux décennies plus tard, soit vers 90 ans, chaque marche d'escalier peut déjà représenter un entraînement de force maximale. Ainsi, avec l'âge, une charge identique entraîne un tout autre domaine de la force. Cet exemple montre combien il est important de déterminer la charge individuellement et souligne la nécessité de l'adapter au niveau de performance actuel du sportif.

Effacité de l'entraînement de force

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.

→ Lire l'article sur www.mobilesport.ch

Aperçu de l'entraînement de force

Le tableau ci-dessous présente différentes formes de réalisation de l'entraînement de force en relation avec certains paramètres. Il permet de déterminer les contours de l'entraînement en fonction de l'objectif visé (renforcement général, construction de la masse musculaire, etc.).

Objectif	Réalisation	Charge 100 % = 1x possible	Répétitions	Séries	Pauses entre les séries	Régénération
Renforcement général et amélioration de la stabilité (endurance-force)	dynamique lente	20-50 %	20-40	2-5	1-3 min	2 jours
	statique	20-50 %	30-180 s	2-5	1-3 min	
Développement de la force-vitesse	dynamique rapide	30-60 %	6-12	2-5	3-5 min	2 jours
	formes pliométriques	60-100 % (et plus)	3-10	2-5	3-5 min	
Construction de la masse musculaire (force maximale)	dynamique lente	50-70 %	8-12	2-5	2-3 min	3 jours
	dynamique rapide	70-90 %	6-12	2-5	3-5 min	
	statique	70-90 %	6-10 s	2-5	3-5 min	
Augmentation de la coordination intramusculaire (force maximale)	dynamique rapide	85-100 %	1-5	2-5	3-5 min	3 jours
	statique	90-100 %	3-5 s	2-5	3-5 min	

Fig.: Aperçu de l'entraînement de force (Physis – Exemples pratiques, 2009, p. 28).

Explications

- Le nombre de séries égale le nombre de fois où l'exercice est répété. Les débutants font moins de séries (2-3) que les avancés et les chevronnés (3-5).
- Les pourcentages en ce qui concerne la charge se rapportent toujours à la résistance maximale susceptible d'être vaincue une fois.
- Le choix a été expressément fait de ne donner aucune forme de travail excentriques (exception faite des formes pliométriques pour la force-vitesse).
- Les exercices avec le poids de son propre corps et avec de petits engins permettent, selon leur mode d'exécution, d'aborder différents aspects de la force.

Comment varier les exercices?	A quels points faut-il être attentif?
<p>Plusieurs pistes peuvent être explorées:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser divers supports matériels: bandes élastiques, cannes suédoises, petites haltères (bouteilles de PET remplies d'eau ou de sable), chaises, ballons de gymnastique, ballons-mousse, etc. Cela permet de moduler la difficulté des exercices et de guider certains mouvements. • Modifier les positions de départ ou les surfaces (supports instables, etc.). • Changer d'environnement (plein air, salle, piscine). • Travailler avec un partenaire. • Varier l'amplitude des mouvements. • Combiner les exercices statiques et dynamiques. 	<p>L'entraîneur ou le moniteur veilleront à:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir pour chaque participant l'exercice adéquat en fonction de son niveau initial et de ses capacités. • Enseigner le rythme respiratoire correct: expirer durant la charge, inspirer durant la récupération. • Veiller à une posture correcte et à une exécution fluide (pas d'à-coups).

Exercices: Muscle droit de l'abdomen

Les exercices suivants – dont le degré de difficulté est aisément modulable – ciblent les muscles de la partie antérieure de la ceinture abdominale.



Sur le dos, jambes fléchies; tension préalable, menton redressé (le poing a de la place entre le menton et le sternum).



Redresser le buste en l'enroulant et rapprocher simultanément une jambe.

Exercice de base



Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux.



En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes.

Variante: Durant la phase de tension, tendre simultanément une bande élastique.

Plus facile

Matériel: Banc ou caisson, évent. bande élastique



Sur le dos; jambes croisées et tendues vers le haut; tension préalable.



Passer la balle autour des jambes dans les deux directions.

Plus difficile

Matériel: Balle de gymnastique

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles obliques de l'abdomen

Les exercices de renforcement des petits et grands obliques se différencient peu de ceux appliqués pour le muscle droit.



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; contracter les abdominaux et étirer la nuque.



Ramener le bras vers le genou opposé, sans décoller les vertèbres lombaires, ni s'appuyer sur les épaules.

Exercice de base



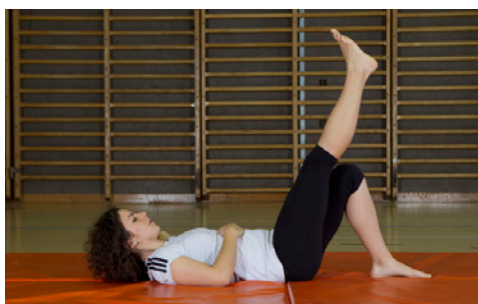
Assis sur un caisson (hauteur de genoux), les doigts placés à plat sur la nuque; les coudes forment une ligne avec les épaules.



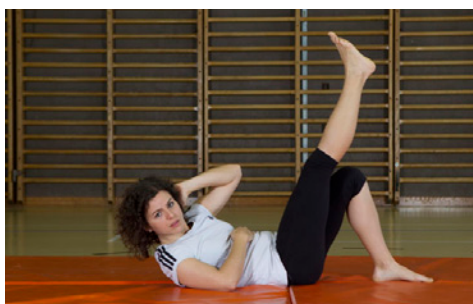
Lever la jambe droite et pivoter le haut du corps vers la gauche (dos droit, coudes toujours sur le même axe). Inversement.

Plus facile

Matériel: Caisson



Couché sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue sur le sol; doigts de la main – côté jambe pliée – sur la tempe, l'autre bras sur le ventre; tension préalable des abdominaux.



Ramener diagonalement l'épaule vers le genou de la jambe tendue.

Plus difficile

Indication: Le bras posé sur le ventre empêche l'appui sur l'épaule opposée.

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles dorsaux

Avec ou sans matériel, à genoux, assis ou sur le ventre, ces exercices permettent de renforcer la ceinture dorsale.



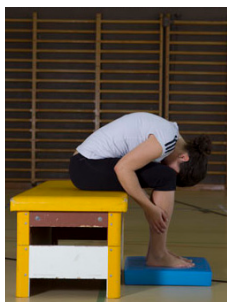
A genoux, position regroupée, bras tendus et mains posées sur le sol.



Lever un bras jusqu'à l'horizontale; tenir la position quelques secondes.

Variante: Avec les deux bras simultanément.

Exercice de base



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur un banc; se pencher vers l'avant.



Dérouter lentement la colonne en partant des lombaires jusqu'à la nuque, puis enruler en sens inverse.



Plus facile

Matériel: Caisson ou banc



Sur le ventre, en équilibre sur un Swissball ou sur un banc, un bras tendu dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.



Mouvement de crawl, avec une légère rotation du tronc.

Plus difficile

Matériel: Swissball ou banc

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles stabilisateurs du tronc

Un solide gainage abdo-dorsal constitue le socle indispensable à de nombreuses disciplines sportives.



En appui facial sur les coudes, corps tendu, ventre rentré, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

Variante: Lever un bras en diagonale.

Exercice de base



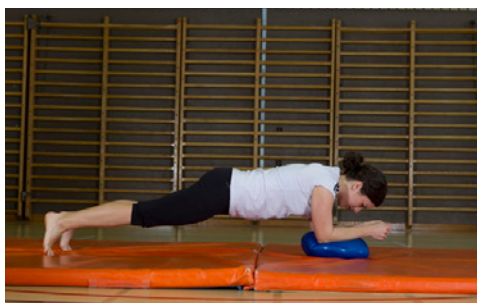
En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.

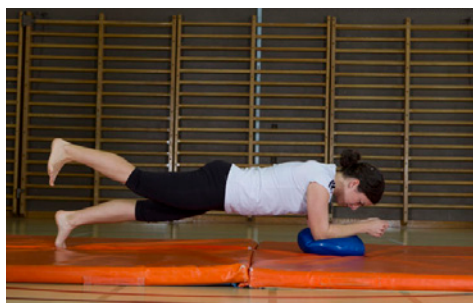
Plus facile

Matériel: Caisson, espaliers ou table



En appui facial sur les coudes, sur un support instable (p. ex. coussin); contracter les muscles profonds de l'abdomen, corps tendu, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel: Support instable (coussin, etc.)



Soulever alternativement la jambe droite puis la gauche, d'une longueur d'un pied au maximum, le corps restant stable durant toute l'exécution.

Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles latéraux du tronc

Les muscles latéraux du tronc sont fréquemment délaissés lors d'un entraînement de la force. Ces exercices les sollicitent de manière ciblée.



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, soulever et abaisser la jambe tendue.

Exercice de base



Appui latéral sur un coude, sur un caisson ou une table (à hauteur de hanches); bassin aligné.



Abaisser le bassin vers le caisson puis le redresser, le corps n'oscillant pas d'avant en arrière.

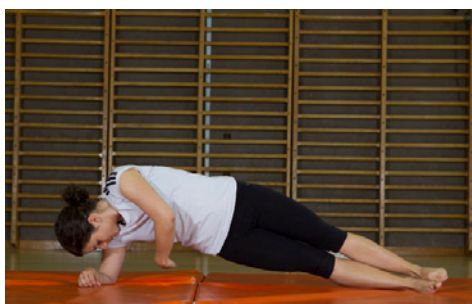
Variante: Soulever et abaisser la jambe supérieure.

Plus facile

Matériel: Caisson ou table



Appui latéral sur un coude; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant toute l'exécution.



De cette position, lever et abaisser le bras libre.

Variante: Lever une jambe (voir exercice de base); jambes sur un support instable (p. ex. coussin).

Plus difficile

Matériel: Event. support instable (coussin, etc.)

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles des bras

Les exercices suivants ciblent la musculature des membres supérieurs. L'intensité peut être modulée grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires.



Appui facial, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel: Couvercle de caisson



Corps tendu, abdominaux et fessiers contractés; monter et descendre du caisson.

Exercice de base



En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches).

Matériel: Caisson, espaliers ou reck



Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.

Plus facile



Mains placées sur le Swissball, jambes écartées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Indication: Pour empêcher le ballon de rouler, le placer éventuellement contre une paroi.

Matériel: Swissball



Effectuer des appuis faciaux en équilibre sur le Swissball; le corps reste tendu et stable durant toute l'exécution.

Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

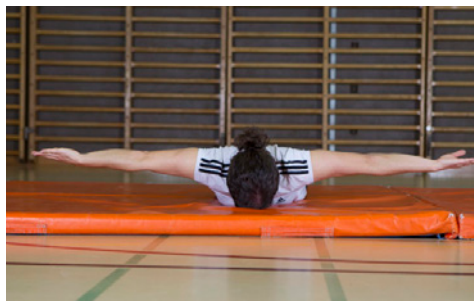
Exercices: Muscles de l'épaule

Même si de nombreux exercices spécifiques pour le dos englobent aussi les muscles scapulaires, on peut néanmoins cibler plus précisément cette région.



Sur le ventre, les fessiers contractés, les bras posés latéralement, paumes vers le haut.

Variante: Paumes vers le bas.



Soulever les bras tendus, le front reste au sol; maintenir la tension quelques secondes.

Exercice de base



En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule.



A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.

Plus facile



Assis, jambes fléchies, bassin légèrement soulevé, pointe des doigts vers l'avant.



Avancer et abaisser le bassin en fléchissant simultanément les bras; ramener et soulever le bassin en tendant les bras.

Plus difficile

Indication: Exécuter le mouvement lentement et de manière fluide!

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles antérieurs des cuisses

Les muscles des cuisses sont fortement irrigués et s'ils sont bien entraînés, ils peuvent amortir efficacement les pas et les sauts. Les charges sur les genoux sont ainsi réduites.



Debout, une jambe placée sur un caisson (deux éléments) ou un banc.

Matériel: Caisson ou banc



Extension de la jambe avec conduite de la jambe libre et du coude opposé vers le haut.

Exercice de base



Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc.

Matériel: Caisson ou banc, évent. support instable



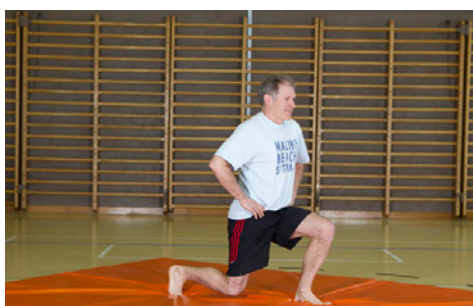
Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser.

Variante: En appui sur un support instable.

Plus facile



Debout, jambes légèrement écartées (largeur de hanches); effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).



De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.

Variantes: Fente avant plus grande; placer plus de poids sur la jambe avant; changer directement de jambe en effectuant un saut.

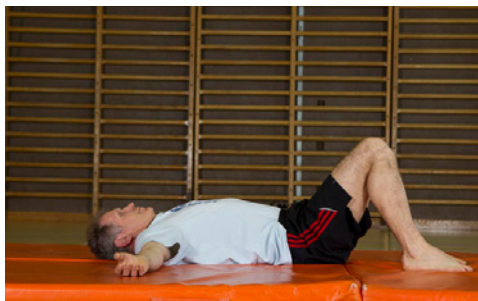
Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles postérieurs des cuisses

Lors de l'exécution d'exercices de renforcement des muscles postérieurs des cuisses, il est primordial d'éviter le dos creux.



Sur le dos, jambes fléchies, bras écartés.

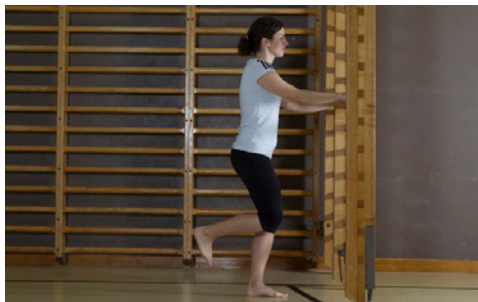


Soulever le bassin, fessiers contractés, jusqu'à ce que le buste et les cuisses forment une ligne; abaisser le bassin sans toucher le sol.

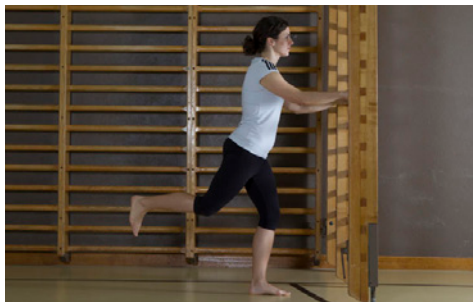
Variante: Placer une jambe sur l'autre.

Exercice de base

Indication: Eviter le dos creux!



Debout en se tenant aux espaliers ou à une chaise; fléchir la jambe à angle droit vers l'arrière.



Contracter les muscles du tronc et les fessiers; en gardant le corps droit, propulser la jambe fléchie vers l'arrière.

Plus facile

Indication: Eviter le dos creux!

Matériel: Espaliers ou chaise



Couché sur le ventre, sur un caisson placé dans le sens de la longueur, jambes fléchies.

Variante: Avec un ballon lourd entre les malléoles.



Soulever les jambes jusqu'à l'horizontale.

Plus difficile

Indication: Jambes légèrement écartées, les genoux ne se touchent pas!

Matériel: Caisson, évent. ballon lourd

A télécharger:

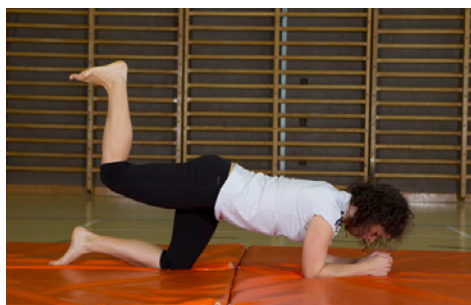
Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles fessiers

Les muscles fessiers aident les cuisses et les jambes dans leurs mouvements. Ils ont également un rôle important dans la rotation du bassin et la stabilisation de la position verticale.

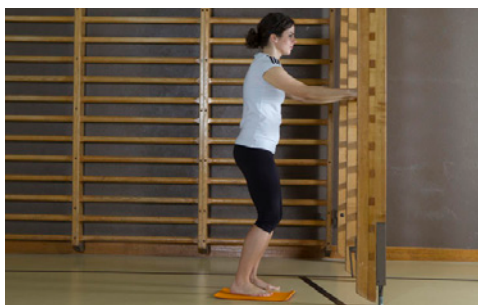


En appui sur un genou, coudes au sol; tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Rentrer le ventre et contracter les fessiers; tendre la jambe vers l'arrière, au maximum jusqu'à l'horizontale.

Exercice de base



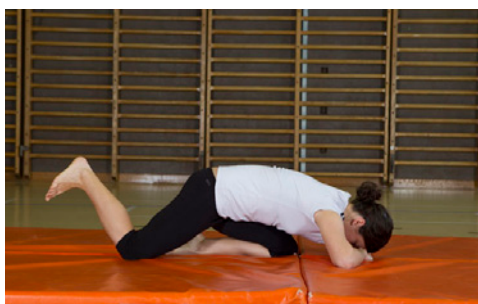
Debout en appui contre une paroi, jambe d'appui légèrement fléchie, jambe libre sur un morceau de tapis ou de tissu.



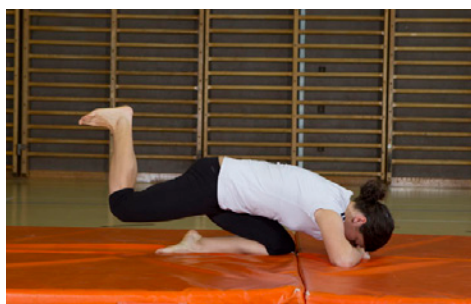
Rentrer le ventre et contracter les fessiers; faire glisser la jambe libre vers l'arrière.

Plus facile

Matériel: Support glissant (morceau de tapis, tissu, etc.)



Ramener le tronc sur une cuisse (position groupée), en appui sur les coudes.



Rentrer le ventre, contracter les fessiers puis soulever et descendre la jambe arrière pliée.

Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles de la hanche (abducteurs)

Les abducteurs – situés à l'extérieur des cuisses – assument une fonction stabilisatrice importante des hanches et agissent sur une bonne tenue du corps.



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson.



Lever et abaisser la jambe pliée (tibia parallèle à la surface).

Exercice de base

Indication: Durant le mouvement de la jambe, chevilles et genoux restent toujours à la même hauteur.

Matériel: Couvercle de caisson



Debout latéralement près des espaliers, la jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe sur un morceau de moquette ou un tissu.



Faire glisser la jambe libre latéralement le plus loin possible, puis la ramener.

Plus facile

Matériel: Espaliers, support glissant (morceau de moquette, tissu, etc.)



Debout latéralement près des espaliers, les deux jambes dans une bande élastique attachée aux espaliers; contracter les muscles du tronc; fléchir les deux jambes au maximum à 90°.

Matériel: Espaliers, bande élastique



Lors de l'extension, tendre la jambe libre vers l'extérieur.

Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Exercices: Muscles de la hanche (adducteurs)

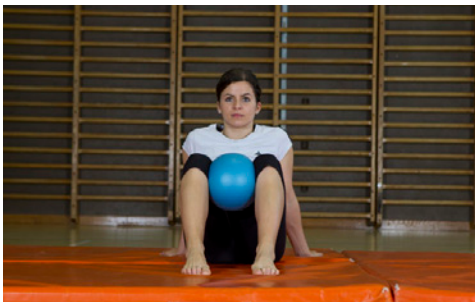
Par opposition aux abducteurs, les adducteurs ont la fonction de ramener vers l'axe du corps les parties auxquelles ils sont attachés.



Position stable sur le côté, une jambe pliée et posée sur le couvercle d'un caisson; presser le genou contre l'élément de caisson; tenir quelques secondes.

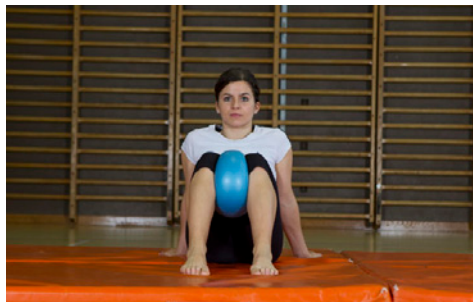
Matériel: Couvercle de caisson

Exercice de base



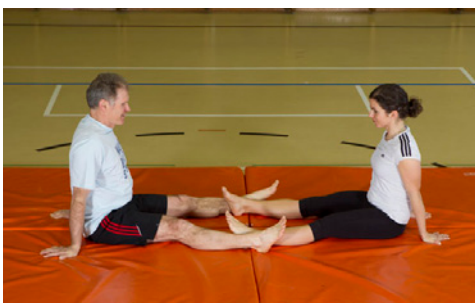
Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur les fesses, jambes pliées, les bras en appui derrière le dos pour stabiliser la position, une balle de gymnastique entre les genoux.

Matériel: Balle de gymnastique, évent. caisson



Serrer les genoux lentement pour «presser» la balle puis relâcher.

Plus facile



Par deux, assis jambes tendues écartées; serrer les jambes en essayant de vaincre la résistance imposée par le partenaire.

Indication: Appliquer une résistance modérée.

Plus difficile

A télécharger:

Fiches descriptives de l'exercice de base et des variantes (pdf)

Entraînements

«Circuit-training»

Le renforcement avec le poids de son propre corps ou avec du petit matériel (bandes élastiques, haltères, etc.) offre une palette d'exercices très diversifiée. L'alternance entre charges et récupération est très importante.

Le moniteur ne doit pas oublier que des exercices faciles deviennent de plus en plus astreignants avec la fatigue. Le circuit présenté ne propose pas d'exercices couchés; ils sont ainsi adaptés aux personnes connaissant des problèmes de dos ou de cœur, ainsi qu'aux sportifs d'un certain âge.

Avantages d'un circuit-training

- Un grand nombre de sportifs s'entraîne dans un espace réduit.
- Les groupes musculaires sont renforcés en alternance.
- Le petit matériel n'est pas indispensable à tous les postes.
- En proposant des variantes pour chaque exercice, les participants travaillent selon leurs capacités.
- Les sportifs apprennent à estimer leurs capacités et à choisir les charges adéquates (autonomie, responsabilité individuelle).

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
15' Mise en train	Course aux numéros Des numéros de 0 à 9 sont répartis sur la pelouse ou sur le sol de la salle de sport. Les participants effectuent le parcours en touchant les numéros correspondant à leur âge. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Parcourir le trajet de sa date de naissance. • Idem avec son numéro postal. • Idem avec le numéro de téléphone. • Par deux, parcourir un trajet à différentes vitesses. 		Numéros
	Talons-fesses Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.		
	Jeu de jambes Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands «huit», avec une amplitude maximale.		
	Pendule Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.		Caisson

Conditions-cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: Adultes

Niveaux de progression: Débutants à avancés

Environnement: Salle de sport

Objectifs d'apprentissage


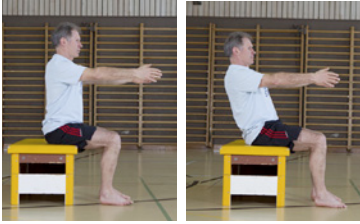
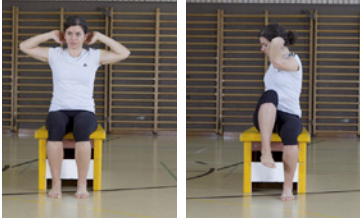

- Améliorer la force
- Déterminer soi-même la bonne intensité de charge
- Améliorer les qualités de coordination


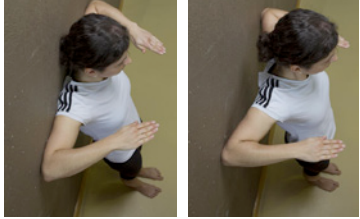

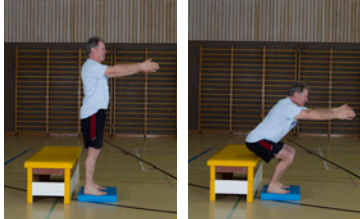

Sécurité


- Tenir compte de la tolérance de charge
- Clarifier la pathogénèse et la biographie sportive des participants

Fiches de postes à imprimer (pdf): Les [fiches de postes](#) permettent aux participants d'effectuer individuellement les exercices.

Mise en train et retour au calme: D'autres exercices sur le thème de la mobilité sont disponibles sur [mobilesport.ch](#).

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	Balancier Main en appui sur un caisson, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.		Caisson
	35'	Circuit-training <ul style="list-style-type: none"> • Disposer huit postes dans la salle de sport sous forme de circuit. • Effectuer 20 à 25 répétitions par exercice. • Entre chaque exercice, effectuer trois passages dans la grille de coordination, un slalom autour de piquets ou sauter à la corde selon un programme défini (pause active). • Effectuer à deux reprises le circuit-training. 		Fiches de postes à imprimer (pdf) Numéros
Partie principale		1. Muscle droit de l'abdomen A: Assis sur un banc ou un caisson; tension préalable des abdominaux. B: En gardant le dos droit, se pencher vers l'arrière et maintenir la tension quelques secondes.		Banc ou caisson, évent. bande élastique
		2. Muscles obliques de l'abdomen A: Assis sur un caisson (hauteur de genoux), les doigts placés à plat sur la nuque; les coudes forment une ligne avec les épaules. B: Lever la jambe droite et pivoter le haut du corps vers la gauche (dos droit, coudes toujours sur le même axe). Inversement.		Caisson
		3. Muscles dorsaux A: Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur un banc; se pencher vers l'avant. B/C: Dérouler lentement la colonne en partant des lombaires jusqu'à la nuque, puis enrouler en sens inverse.		Caisson ou banc

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	35'	<p>4. Muscles stabilisateurs du tronc</p> <p>A: En appui sur le caisson (hauteur de hanches), contre les espaliers, sur une table ou contre le mur; contracter les abdominaux et garder le corps droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>B: Lever une jambe vers l'arrière, pointes de pied tendues.</p>		Caisson, espaliers ou table
		<p>5. Muscles de l'épaule</p> <p>A: En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule.</p> <p>B: A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.</p>		
		<p>6. Muscles de la hanche</p> <p>A: Debout latéralement près des espaliers, la jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe sur un morceau de moquette ou un tissu.</p> <p>B: Faire glisser la jambe libre latéralement le plus loin possible, puis la ramener.</p>		Espaliers, support glissant (morceau de moquette, tissu, etc.)
		<p>7. Muscles antérieurs des cuisses</p> <p>A: Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc.</p> <p>B: Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser.</p> <p>Variante: En appui sur un support instable.</p>		Caisson ou banc, évent. support instable
		<p>8. Muscles des bras</p> <p>A: En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches).</p> <p>B: Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.</p>		Caisson, espaliers ou reck

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<p>Escalier</p> <p>Etirement des muscles du mollet: Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.</p>		Caisson ou marche
		<p>Ischio-jambiers</p> <p>Etirement des muscles postérieurs de la cuisse: Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.</p>		Banc ou caisson
		<p>Pas de panthère</p> <p>Etirement des fléchisseurs des hanches et du psoas: Placer une jambe vers l'avant. Fléchir le genou antérieur en étirant les hanches vers le bas et en contractant les fessiers, puis remonter. Garder le dos droit et la jambe postérieure tendue.</p>		
		<p>Détente</p> <p>Inspirer profondément et tendre les bras vers le haut. Abaisser et relâcher lentement les bras le long du corps et bien expirer.</p>		

«En excursion»

L'entraînement de la force en plein air réserve de belles opportunités qui décuplent la motivation. Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).

Les exercices doivent offrir différents degrés de difficulté afin de correspondre aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés. Bien entendu, cette séance peut aussi se dérouler en salle.

Conditions-cadres

Durée (randonnée exclue): Env. 60 minutes

Tranche d'âge: Adultes

Niveaux de progression: Débutants à avancés

Environnement: En plein air






Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Découvrir de nouvelles formes de mouvement
- Éprouver du plaisir en groupe et en plein air

Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive des participants

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Avant l'excursion		
	Mobilité des hanches A: En appui contre un arbre ou un banc, maintenir le corps droit et lever un genou à hauteur de hanches. B: Effectuer des rotations vers l'extérieur, puis vers l'intérieur; augmenter progressivement l'amplitude.	 	Event. banc
	Musculature des pieds A: Haut du corps droit, tendre les bras vers le haut. B: Se déplacer sur de l'herbe, un terrain ou dans la nature; à chaque pas, dérouler le pied du talon jusqu'aux orteils et finir sur la pointe de pied; le bassin reste dans la direction de la marche (pas de déplacement latéral).	 	
Partie principale	30' Durant l'excursion		
	Effectuer les huit exercices suivants; 15 à 25 répétitions; deux passages.		
	1. Muscles des pieds et des mollets A: Debout jambes croisées, bras écartés. B: Soulever et abaisser les talons.	 	
2. Muscles des pieds et des mollets A: En équilibre latéral sur une surface oblique. B: Se déplacer latéralement d'un côté à l'autre.	 		
3. Musculature des cuisses A: Effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant). B: De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.	 		

Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
<p>4. Musculature des cuisses</p> <p>A: Jambe légèrement fléchie, en équilibre sur un caillou.</p> <p>B: Maintenir l'équilibre et effectuer de petits mouvements de balancier avec la jambe libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'avant en arrière; • latéralement; • dessiner de petits cercles. 		
<p>5. Muscles dorsaux</p> <p>A: Assis sur un banc ou un gros caillou; dos droit, le tronc fléchi vers l'avant.</p> <p>B: Tendre en alternance un bras vers le haut, jusqu'à ce qu'il forme une ligne droite avec le dos.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendre les deux bras simultanément. • Avec une bouteille en PET dans chaque main. 		Event. banc et bouteilles en PET
<p>6. Muscles des bras</p> <p>A: En appui facial, les mains placées contre un mur, un arbre ou un caillou.</p> <p>B: Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.</p>		
<p>7. Muscles latéraux du tronc</p> <p>A: Appui latéral sur un coude, contre un mur, un arbre ou un caillou; le corps forme une ligne, le bassin reste stable durant l'exercice.</p> <p>B: De cette position, soulever et abaisser la jambe supérieure.</p>		
<p>8. Muscles abdominaux</p> <p>A: Assis sur un banc ou un gros caillou; contracter les abdominaux.</p> <p>B: Dos droit, se pencher vers l'arrière et tenir quelques secondes.</p> <p>Variante: Avec des bouteilles en PET, des cailloux ou avec son sac à dos dans les mains.</p>		Event. banc et bouteilles en PET

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	Au terme de l'excursion		
		<p>Mobilité des jambes</p> <p>En appui contre un mur, un arbre ou un caillou, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.</p> <p>Variante: Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).</p>		
		<p>Mobilité des hanches</p> <p>Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.</p> <p>Variante: Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.</p>		
	<p>Mobilité du tronc</p> <p>Jambes fléchies, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.</p>			

Conseils

Source

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2011). [Manuel sport des adultes](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). [Physis – Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). [Cahier pratique 67 «Sport des adultes»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Favre Kalt, I. (2008). [Cahier pratique 42 «Swissball»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). [Cahier pratique 34: «Mobilité»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Egli, D., Hunziker, R., Weber, A. (2007). [Cahier pratique 32: «Force 2»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Markmann, M., Harder, C. (2007). [Cahier pratique 29: «Petis agrès»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Egli, D., Hegner, J., Hunziker, R., Weber, A. (2007). [Cahier pratique 26: «Force 1»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). [Cahier pratique 8: «Jeunes au top!»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Meyer, S., Gautschi, R. (2005). [Cahier pratique 1: «Stabilisation et renforcement»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Fiches de postes à imprimer

Les [fiches descriptives](#), avec variantes, sont disponibles pour chaque exercice au format pdf.

Partenaires	Impressum
 <p>ASEP bpa </p>	<p>Editeur Office fédéral du sport OFSPO 2532 Macolin</p> <p>Auteur Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO</p> <p>Rédaction mobilesport.ch</p> <p>Photos Ulrich Känzig, Médias didactiques, HEFSM</p> <p>Graphisme Médias didactiques, HEFSM</p>