

# Quatre sports – un même but

Sport	Athlétisme (javelot)	Handball	Volleyball	Ski alpin
<b>Profil musculaire</b>	Dans les disciplines de lancer, la force et la force-vitesse sont des facteurs de performance déterminants.	Très bon gainage abdo-dorsal. Force maximale (duels) et force-vitesse (sauts, tirs, changements de direction).	Force-vitesse et force explosive pour les mouvements de smash, les déplacements et les sauts.	Toutes les composantes de la force: force maximale, force-vitesse, force-endurance dans tous les registres de contractions.
<b>Public-cible</b>	Hommes <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">20+</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">15-20</span>	Dames et hommes <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">20+</span>
<b>Niveau</b>	Lanceurs expérimentés orientés vers la performance (U23/U20)	Jeunesse, sport de loisir et de performance	Groupes de jeunes orientés vers la performance	Coupe du monde
<b>Période</b>	Phase préparatoire	(Pré)-compétition	(Pré)-compétition	Phase préparatoire
<b>Contenus et durée</b>	<b>Echauffement (15 min)</b>	<b>Echauffement (15 min)</b>	<b>Echauffement (15 min)</b>	<b>Echauffement (15 min)</b>
		<b>Technique/Tactique (15-20 min)</b>		
	<b>Force (90 min)</b> <b>Jambes/tronc (60 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Arraché (p.12): 4x8 à 80% de 1RM, alterner avec</li> <li>■ Développé-couché, prises larges (p.12): 3x8 à 80% de 1RM. Pause entre les séries: 3-4 min.</li> <li>■ Demi-squats 100° (p.12): 4x8 à 80% de 1RM, alterner avec</li> <li>■ Extension hanches (voir «Force 1», p.7, ex.: «Pont mobile»): 4x10-12 par jambe avec charges supplém. (disque de 10kg sur les hanches). Pause entre les séries: 2-3 min.</li> <li>■ Machines à adducteurs: 3x12 à 70% de 1RM, alterner avec</li> <li>■ Machines à abducteurs: 3x12 à 70% de 1RM. Pause entre les séries: 2 min.</li> <li>■ Dorsaux (voir «Force 1», p.11, ex.: «Des hauts et des bas»): 3x12 avec un médizinball tenu devant soi, alterner avec</li> <li>■ Abdos droits (voir «Force 1», p.9, ex.: «Chauve-souris»): 3x 8-10. Pause entre les séries: exercices avec Theraband pour la musculature des épaules (voir «Force 1», p.12-13).</li> </ul> <b>Bras (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ «Remise en touche» (p.6): 5x8 lancers avec un MB de 3kg à 5kg, par deux.</li> <li>■ Idem après 3 pas d'élan: 5x8 lancers.</li> <li>■ «Poussée» (p.7): 3x8 lancers avec pas fendus à droite et à gauche. Exercices de gainage durant les pauses.</li> </ul> <b>Détente (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ «Sauts de haies» (p.5): 4x8 haies.</li> <li>■ «Sauts de course» (p.4): 4x8 sauts.</li> </ul>	<b>Force (35 min)</b> <b>Jambes (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 pas latéraux à droite, 2 pas latéraux à gauche, 2 pas rapides vers l'avant, 2 pas rapides vers l'arrière, recommencer.</li> <li>■ 2 pas latéraux à gauche, saut demi-tour sur place, idem dans l'autre sens. Recommencer vers la droite.</li> <li>■ Fente avant, retour, saut en extension, recommencer.</li> </ul> Enchaîner tous les exercices le plus vite possible. 2-4 séries de 6-10 sec, avec pause active entre les séries (passes, maniement de la balle, etc.) de 1-2 min.  <b>Bras (10-15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ «Combinaisons» (p.6): ex.: 6-8 «Pull over» (p.13) avec charge supplémentaire; 3-4 «Transfert» (p.7) avec MB de 2kg; 1-3 tirs au but avec ou sans bloc.</li> </ul> Explosivité maximale pour tous les exercices. 2-3 séries avec pause active de 2-3 min.  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Duel: les joueurs face à face sur la partie étroite du banc, à 5 m de distance env. Qui réussit à faire tomber l'autre avec sa passe appuyée (medizinball)? Celui qui tombe du banc fait 8 appuis faciaux.</li> </ul> <b>Renforcement général/Gainage (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Duels: B est couché sur le ventre. A essaie de le retourner sur le dos; A et B se repoussent hors du tapis, etc.</li> </ul>	<b>Force (45 min)</b> Enchaîner les exercices à l'intérieur de l'unité (10 sec env. pour les changements). 3-5 séries par unité avec 2-3 min de pause active: passes, maniement de balle, etc.).  <b>Unité 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Caisson (p.4): former un escalier avec 4 caissons. Sauts explosifs avec réception sans amortir (angle ouvert des genoux).</li> <li>■ Sauts de haies (p.5): 10x sur les haies basses (30 cm), appui bref au sol.</li> <li>■ 3 attaques smashées au filet, avec élan rapide et saut explosif.</li> </ul> <b>Unité 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 15 sec en appui sur les coudes, en équilibre sur le ballon de gymnastique.</li> <li>■ «Remise en touche» (p.6): 8 lancers par-dessus le filet, après 3 pas d'élan.</li> <li>■ 5 services smashés avec puissance maximale.</li> </ul> <b>Unité 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Poussée (variante, p.7): 5 sauts en extension avec lancer de la balle vers le haut (extension complète du corps).</li> <li>■ Au sol: 8 sauts au bloc (position correcte) avec le MB devant le front. Lancer énergiquement le ballon vers le sol par-dessus le filet.</li> <li>■ 5x bloquer une attaque au filet.</li> </ul>	<b>Force (120 min)</b> Exemple pour un entraînement de force max et force-vitesse, à la fin de l'entraînement d'été, avant la reprise sur la neige.  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Arraché (p.12): 3x4 et 3x2 jusqu'à épuisement.</li> </ul> Pause entre les séries: 3-4 min. Répétitions techniques avec peu de charges. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Demi-squats (p.12): 2x5 et 2x3 à 85-90% de 1RM.</li> </ul> Pause entre les séries: 3-4 min. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pas fendu latéral (p.10): 5x6 à 60% de 1RM. Exécution explosive.</li> </ul> Pause entre les séries: 3 min. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Combinaison: 30 sec.</li> </ul> Position de demi-squat (isométrique) sur surface instable, puis 6 sauts de haies hauteur max. 5 séries avec 3 min de pause entre chacune d'elles. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ischio-jambiers, position ventrale sur le banc: 3x8 et 3x5 à 80-85% de 1RM.</li> </ul>
	<b>Retour au calme (10 min)</b>	<b>Retour au calme (10 min)</b>	<b>Retour au calme (10 min)</b>	<b>Retour au calme (10 min)</b>
		<b>Jeu (25 min)</b>	<b>Jeu (20 min)</b>	

## Pour vraiment progresser

### Assurer les bases

- Des fondements solides sont la condition préalable à un entraînement de force intensif exempt de blessures.
- Le contenu du cahier pratique «Force 1 – Créer les bases» pose les jalons et présente la matière à travailler en phase de préparation foncière.
- Les exercices et formes d'entraînement de ce cahier pratique prennent place dans les phases suivantes (pré-compétition, compétition), lorsque les bases sont assurées.

### Dosage optimal

- Les formes intensives, particulièrement les exercices pliométriques, interviennent à la fin d'un processus d'augmentation progressive des charges, pour éviter toute surcharge sur les muscles, tendons et articulations.
- Adapter l'intensité, le volume et les charges à la période d'entraînement: de l'entraînement en volume, global, dans la phase de construction (orienté vers les bases, la force maximale ou l'endurance-force) à la force spécifique (orientée vers la discipline) en phase de pré-compétition et de compétition (force-vitesse, explosive, orientée vers la technique).
- Le tronc est la centrale de transmission: sa stabilité est gage de performance pour tous les lancers et les sauts, de même que pour l'entraînement avec haltères. Le renforcement du tronc constitue donc le fil rouge de l'entraînement tout au long de l'année.

### Tenir compte de l'âge et du niveau

- Adapter les charges en fonction des caractéristiques individuelles: âge biologique, physiologique, expérience, niveau de performance, etc. Principe: ce qui est bon pour les enfants et les adolescents ne peut pas être mauvais pour les adultes.
- Une fois les bases assurées et le tronc bien stabilisé, on peut passer aux formes plus complexes et plus intensives (pliométrie, haltères, charges élevées, etc.).
- Attention! Les formes hautement intensives ne conviennent pas aux enfants. Privilégier avec eux les exercices variés, sous formes de jeu, pour développer le «réservoir» de force.

### A ne pas négliger

- Renforcer les muscles et leurs antagonistes, pour éviter toute dysbalance et se prémunir ainsi d'éventuelles blessures.
- La force sans technique ne sert à rien. Plus les compétitions approchent, plus la technique se calcule sur la discipline.
- Les muscles ont besoin d'une récupération suffisante avant la prochaine sollicitation.

Effectuer au plus deux à trois entraînements de force par semaine, avec 48 à 72 heures de récupération entre chaque séance.

## Bibliographie

- **OFSPD (Ed.)**: Théorie de l'entraînement Jeunesse+Sport. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.**: Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pages. (En allemand).
- mobile 2/03 «Force». 2003.
- Cahier pratique n° 4 «Festival de lancers». 2005.
- Cahier pratique n° 6 «Entraînement intermédiaire». 2006.
- Cahier pratique n° 19 «Sauter». 2006.
- Cahier pratique n° 26 «Force 1 – Créer les bases». 2007.