

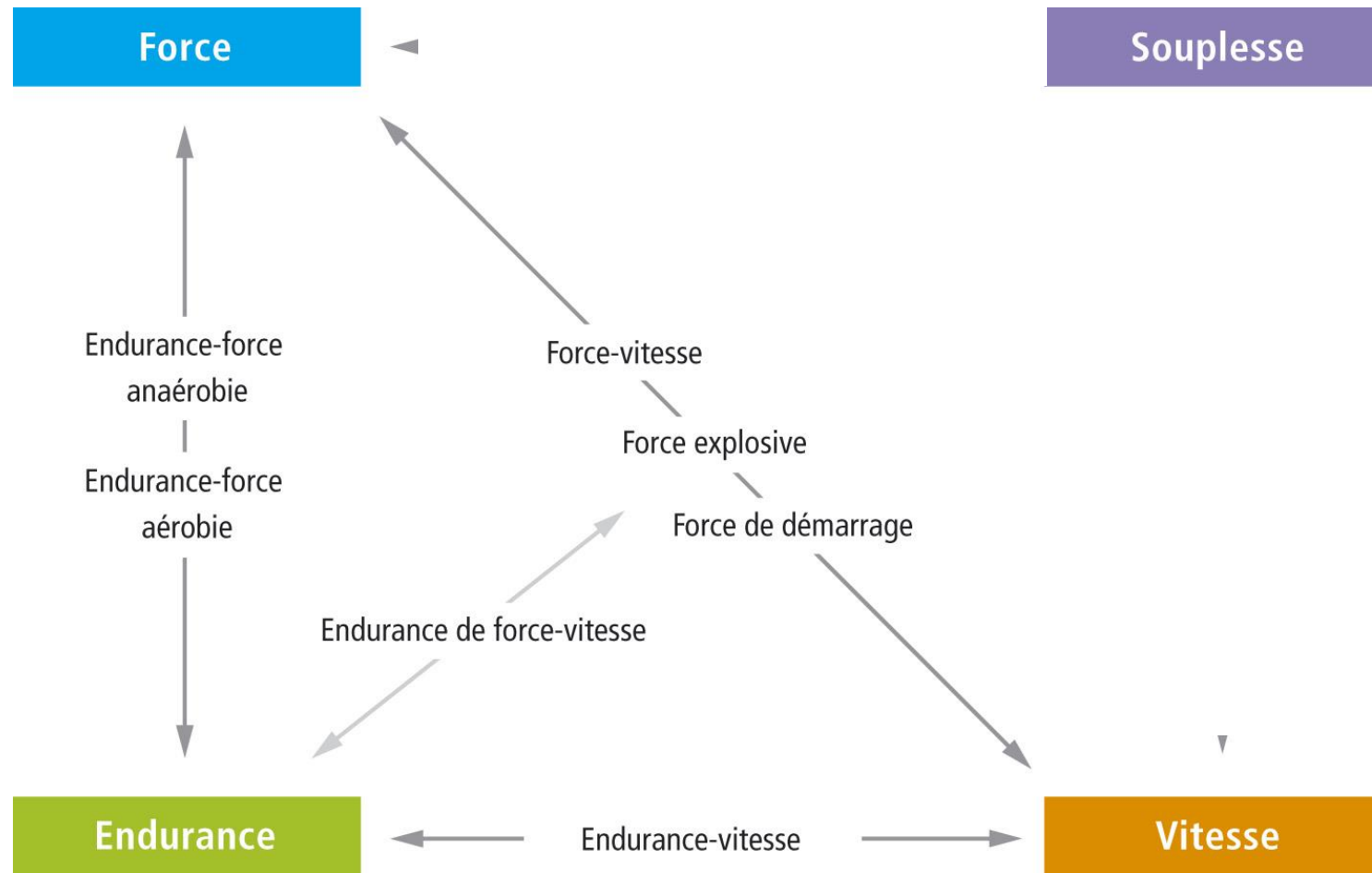
C110

# Théorie de l'entraînement Force





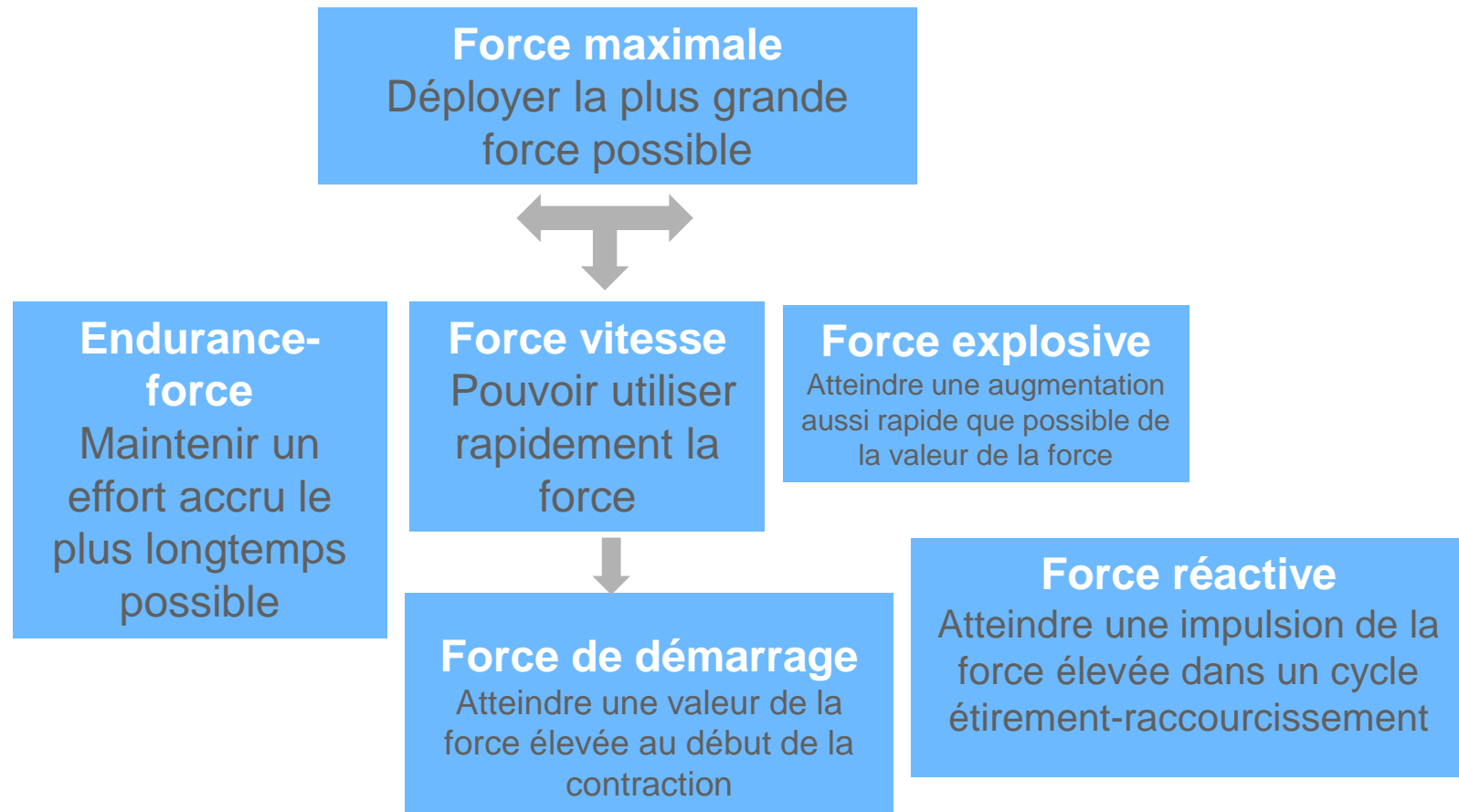
# Les facteurs de condition physique



Graphique: HEGNER 2006



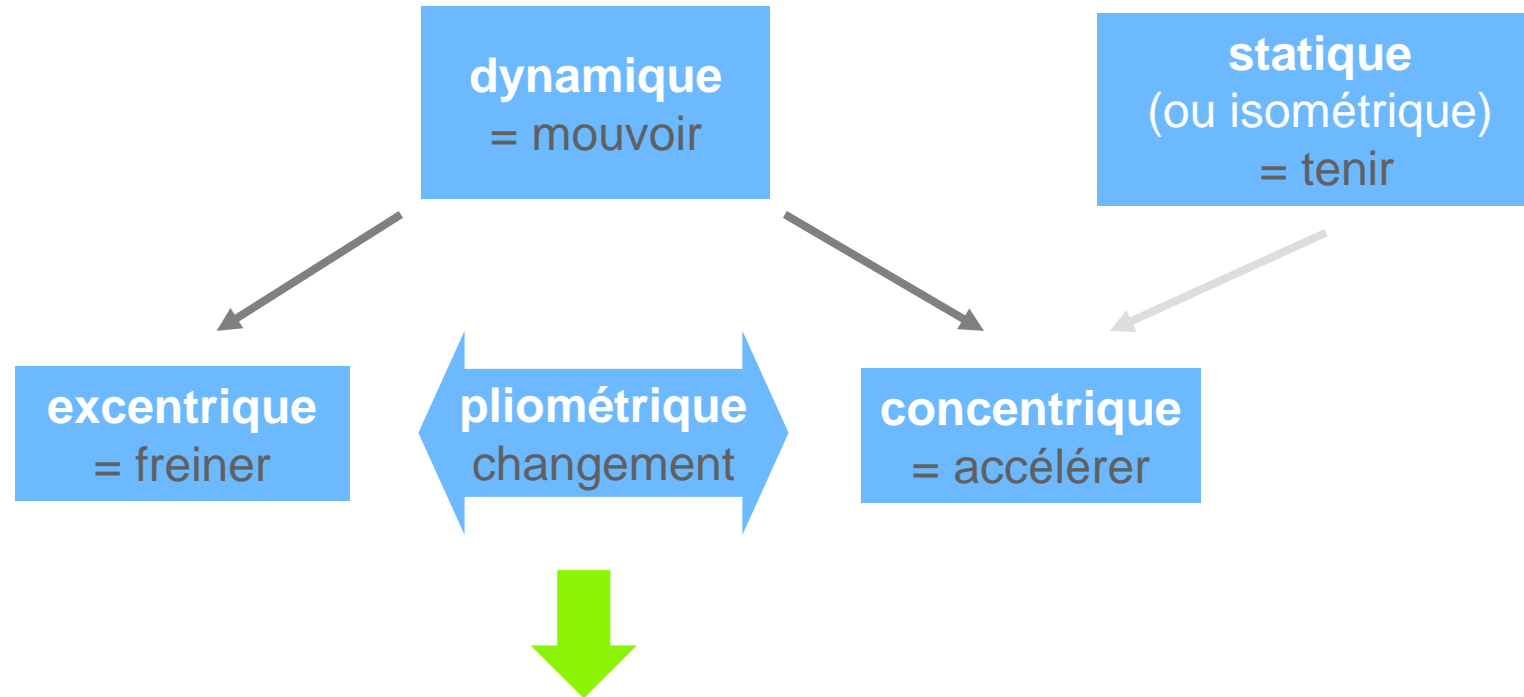
# Manifestation de la force



**Les capacités de la force jouent un rôle central dans les disciplines de force-vitesse!**



# Manières de travailler la musculature



**Coordination intermusculaire**  
**Coordination intramusculaire**  
**Cycles étirement-raccourcissement**

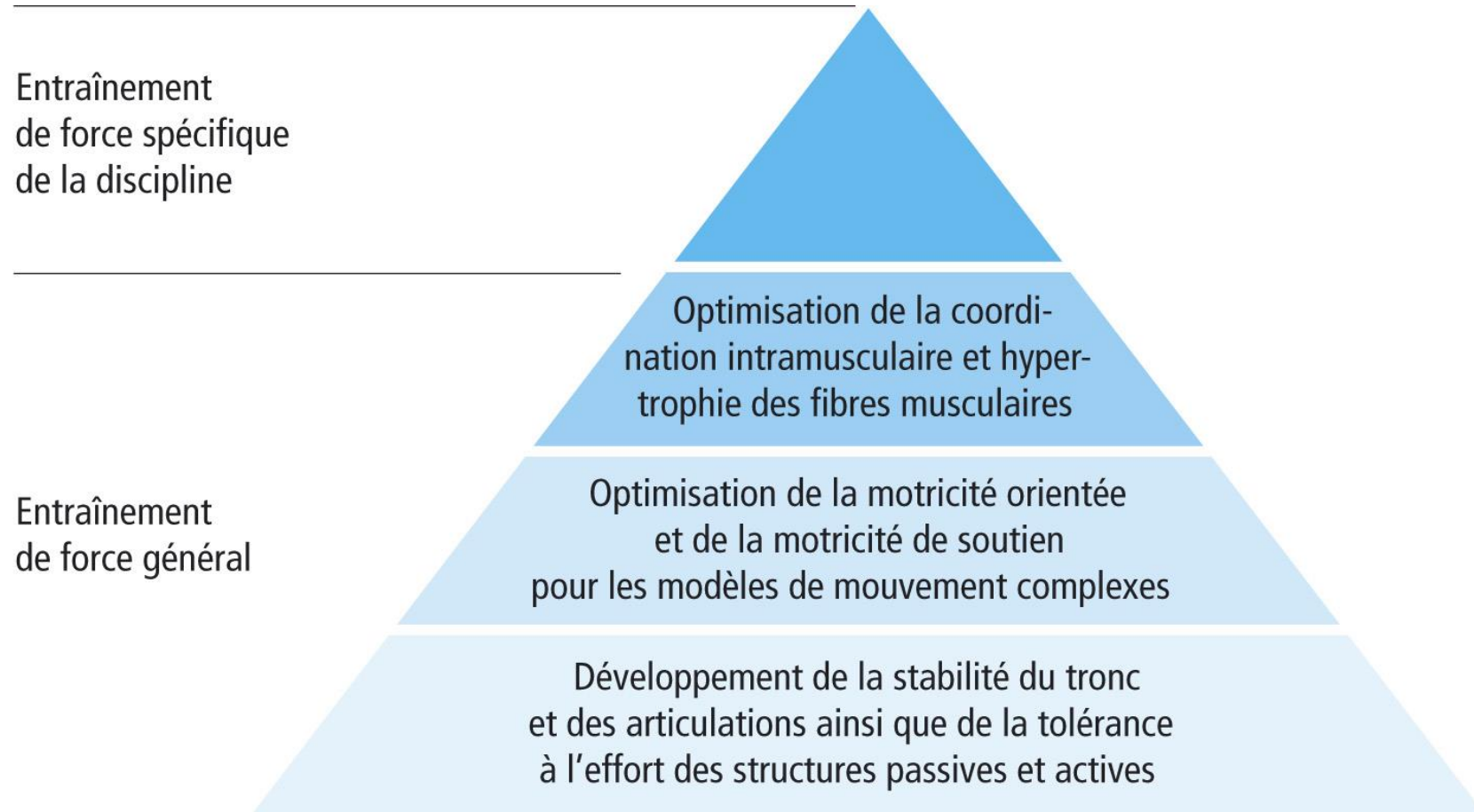


## Entraînement de la force: pourquoi?

- Pour l'augmentation de la performance
- Pour l'efficacité des capacités coordinatives-conditionnelles
- Pour la formation athlétique générale dans le sens d'une amélioration de la capacité de performance (aussi psychique!)
- Pour une meilleure maîtrise du surcroît des charges (comme base pour les méthodes d'entraînement effectives)
- Comme entraînement de compensation et complémentaire
- Comme entraînement préventif (blessures)



# Méthodologie à l'entraînement de la force 1: Niveaux de développement de la force



Graphique: HEGNER 2006



## Méthodologie à l'entraînement de la force 2: Principes de base

- bien préparé, échauffé, motivé
- toujours comme moyen et pas comme but!
- viser un développement à long terme, harmonieux (éviter des dysbalances)
- favoriser des exercices dynamiques et orientés vers la technique
- 08-13 ans: renforcement varié, maintien (gymnastique)
- 13-15 ans: développer le maintien et la capacité de charge admise (stabilité: pieds joints, bassin, épaules)
- 15-16 ans: augmenter la capacité de charge admise, apprendre les mouvements avec haltères



## Méthodologie à l'entraînement de la force 3: Niveaux d'intensité

Intensité	Volume	Récupération	Domaine de la force
> 100%	1-3 s à 3-5 répét.	3-5min	Formes réactives Exercices excentriques
85-100%	1-5 s à 1-5 répét.	3-5min	Coordination intramusculaire
70-85%	3-8 s à 6-10 répét.	3-4min	Masse musculaire
50-70%	1-3 s à 6-12 rép.	2-3min	Force-vitesse explosif
30-50(70)%	1-5 s à 15-30 sec.	1-2min	Renforcement général (Circuit)
ca 10-30%	1-5 s à 15-30 rép.	½-2min	Force-endurance (Stabilisation)

% = Charge maximale (charge supplémentaire)

Graphique: WEBER R., selon EGGER 2003





# Méthodologie à l'entraînement de la force 4:

## Entraînement de la force: comportement en salle de musculation

### Règles d'or

1. Echauffe-toi et prépare-toi avec des exercices de stabilité!
2. Utilise des chaussures de salle, pas des chaussures de jogging!
3. Concentre-toi sur les charges, prépare-toi avec des charges légères!
4. Utilise les vis de sécurité pour fixer les charges aux haltères!
5. Demande à des collègues de t'assurer, si tu lèves des charges maximales!
6. La bonne technique est plus importante que ton record personnel!

**L'utilisation de la salle de musculation et de tous les engins  
est sous votre propre responsabilité.**

# Construction de la leçon d'entraînement

**échauffement**

avant

**vitesse**

avant

**force**

avant

**endurance**

avant

**retour au calme**

# Construction de l'entraînement à long terme





# Construction d'une leçon de force

**Echauffement**

avant

**Stabilisation**

avant

**Force spéciale**

avant

**Renforcement général**

avant

**Retour au calme**



# Construction de l'entraînement de la force à long terme

## **Renforcement général et stabilisation**

avant

## **Force-vitesse** (avec le propre poids du corps)

avant

## **Stabilisation spéciale** (dans des conditions plus difficiles)

avant

## **Force spécifique** (avec des charges supplémentaires)



# Proprioception: Chemin méthodique pour la construction des exercices

1. L'exercice est connu et sera maîtrisé (conditions normales)
2. Exécution de l'exercice avec les yeux fermés
3. Augmentation de la difficulté (p.ex. sur une jambe seulement)
4. Exécution sur un sol mou ou instable (tapis, ballon)
5. Augmentation de la difficulté avec des devoirs (p.ex. ballon)
6. Exécution avec charge supplémentaire (haltère, poids, manchette)

## 1.Exercice

squats sur deux jambes

## 2.Conditions de la difficulté

Squats sur une jambe

yeux fermés  
sol instable

## 3.Augmentation

poids supplémentaire

sol instable