**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 6

**Artikel:** Le pouvoir de la force

**Autor:** Hegner, Jost

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996141

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 05.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

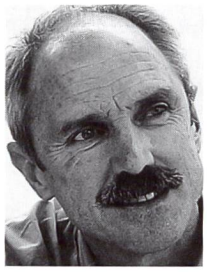
Réflexions à propos de l'entraînement de la force

# Le pouvoir de la force

En sport, il ne s'agit plus, aujourd'hui, d'entraîner les divers facteurs de la condition physique. De «nouvelles» perspectives, présentées de façon circonstanciée dans le nouveau manuel d'éducation physique à l'école, enrichissent cette pratique. Ceci étant, le goût de la performance reste une motivation importante de la pratique sportive, tant dans le sport scolaire que dans le sport de loisirs, le sport-santé et le sport des aînés.

*Jost Hegner*

Dans ce numéro consacré à l'entraînement de la condition physique, «mobile» fait bien de se pencher sur la force, considérée comme l'une des principales composantes de la capacité de performance physique. Selon les principes de l'entraînement, la force est la capacité du système neuromusculaire à générer des contractions et à produire des moments de rotation en vue de surmonter des résistances. La force dépend de la section transversale du muscle et de la capacité à exploiter les muscles efficacement.



**Jost Hegner est maître d'éducation physique et professeur de sciences naturelles. Il dirige la formation en biologie du sport et en théorie de l'entraînement à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Berne et la formation dans la branche sport au brevet secondaire. Il est par ailleurs chargé de cours dans le cadre de la formation des entraîneurs AOS à Macolin. Adresse: jost.hegner @issw.unibe.ch**

## Quand est-il judicieux d'entraîner la force?

Il est utile – personne ne le contestera – d'entraîner la force quand on pratique du sport de compétition. Mais encore? «Après la puberté, mais sans charge additionnelle et au maximum avec le propre poids du corps», peut-on lire dans de nombreux ouvrages. Mais combien pèse donc un adolescent? De là à se demander si une petite charge additionnelle ne serait pas plus légère, il n'y a qu'un pas...

«Oui à l'entraînement de la force, non à l'entraînement de la force maximale», enseigne-t-on à qui veut bien l'apprendre. Mais que manque-t-il à un enfant qui n'arrive pas à se hisser à la barre fixe? De la force bien sûr! Et à quelle conclusion arrive-t-on le jour où il est capable d'exécuter une flexion parfaite des bras? Réponse: qu'il a gagné en force, en «force maximale» comment on l'appelle dans la théorie de l'entraînement. Alors finalement, c'est peut-être plutôt oui qu'il faut dire à l'entraînement de la force maximale avec les enfants.

L'entraînement de la force avant la puberté est désapprouvé, mais n'est-ce pas précisément chez les enfants, je dirais même plus, chez les enfants en bas âge, que l'on trouve les meilleures conditions pour développer la coordination intermusculaire? Chez les nourrissons par exemple lorsque les muscles sont «viabilisés» par le système nerveux ou lorsque l'enfant découvre qu'il peut serrer plus fortement le pouce de sa mère, qu'il peut tenir la tête droite tout seul, qu'il peut s'appuyer sur ses jambes et bientôt se lever. En fait, il est très judicieux d'«entraîner» la force déjà chez les tout petits. Pas comme on le ferait avec un champion du monde, bien évidemment, mais comme le font les parents: en tenant compte de l'âge de l'enfant, en jouant et en cherchant non pas à entraver mais à encourager le développement optimal du système neuromusculaire.

> *«La force est le plus important des facteurs de la condition physique, tant dans le sport que dans la vie de tous les jours.»*

Aujourd'hui, l'entraînement de la force est également recommandé aux aînés, tout comme l'est l'entraînement de l'endurance à condition qu'il soit pratiqué avec modération. Si les personnes âgées ne font souvent pas de sport, pas d'entraînement d'endurance, c'est parce qu'il leur manque la base essentielle, base qui n'est autre que la force. En l'entraînant, on peut développer et entretenir les prérequis nécessaires à la plupart des activités que les personnes âgées ont plaisir à pratiquer.

## Meilleure tolérance à l'effort

Par entraînement de la force, on entend toute forme d'effort qui contribue à développer le système neuromusculaire et, partant, à améliorer le potentiel de force. C'est dire qu'il ne se résume pas à ce que font les culturistes, les haltérophiles et les lanceurs de poids. L'entraînement auquel s'adonnent ces sportifs d'élite, souvent sans se soucier de leur santé, est la forme la plus extrême d'entraînement de la force que l'on puisse trouver. Ce n'est pas à eux qu'il faut se référer si on veut développer et entretenir la force dans le sport scolaire et le sport de loisirs, la gymnastique père-enfant ou le sport des aînés. Toute augmentation de la force se traduit par une augmentation de la «force maximale». Cette amélioration, qui n'a que très rarement des effets négatifs, ne permet pas seulement d'améliorer la capacité de performance, mais également la tolérance à l'effort et les prédispositions nécessaires à la pratique de toute discipline sportive.

## Différentes possibilités d'entraînement

Vaut-il mieux entraîner la force au moyen de machines, d'accessoires, de bandes élastiques, d'exercices au sol ou d'«exercices libres»? Chaque méthode a ses avantages. L'entraînement au moyen de machines est très efficace si on veut développer certains muscles. Mais si c'est sur la force nécessaire à ses gestes quotidiens qu'on concentre ses efforts, il faut non seulement maîtriser la motricité fine nécessaire à leur exécution correcte, mais aussi la motricité générale qui stabilise les articulations et assure l'équilibre. Or, celle-ci ne peut pas être développée au moyen de machines car, en travaillant avec des appareils sophistiqués, on laisse aux coussins et ceintures le soin de remplir cette fonction de stabilisation. Si la force doit servir à l'accomplissement d'une activité précise, il importe de coordonner et de réguler parfaitement le dosage de la force de tous les muscles. Il est donc essentiel dans ce cas d'optimaliser la «coordination intermusculaire». La seule façon d'y parvenir consiste à apprendre à doser la force au moyen d'exercices spécifiques à la discipline sportive pratiquée et à la développer au moyen d'un entraînement technique. m