Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Entraînement de la souplesse : enfants et adolescents

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998780

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: 14.07.2025

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

Entraînement de la souplesse

Enfants et adolescents

Mariella Markmann, cheffe de la branche sportive J+S Gymnastique et danse, EFSM
Traduction: Nicole Buchser
Photos: Daniel Käsermann

La souplesse est en général très développée chez les jeunes enfants. Faute de mouvement suffisant ou d'entraînement équilibré, elle tend malheureusement à décroître rapidement. Il existe toutefois de nombreux moyens de contrecarrer ce processus de régression.

Les jeunes enfants sont généralement très souples mais, en grandissant, la plupart d'entre eux perdent cette souplesse pour cause de sédentarité ou d'activités par trop unilatérales.

A l'école et dans les clubs sportifs, l'accent est plutôt mis sur le jeu et le plaisir. On a tendance à négliger la qualité du mouvement et la conscience corporelle et on se félicite de voir les enfants prendre plaisir à se dépenser et à pratiquer un sport. Mais, les enfants prendraient certainement encore plus de plaisir à bouger s'ils pouvaient vivre plus consciemment leur corps et exploiter au mieux leur force et leur souplesse. Afin d'entretenir ou de développer ces facteurs importants, il vaut mieux, plutôt que de les astreindre à une gymnastique standardisée et répétitive, leur proposer des exercices ciblés adaptés à leurs besoins.

La souplesse que possèdent les enfants est suffisante pour leur permettre de pratiquer la plupart des sports. S'il s'avère nécessaire de l'améliorer pour optimaliser l'exécution de certains mouvements, on orientera l'entraînement de manière à faire travailler spécifiquement les parties du corps sollicitées. Le côté droit et le côté gauche du corps devraient être uniformément entraînés de manière à prévenir toute dysbalance musculaire.

Seules les disciplines sportives à caractère chorégraphique, telles que le patinage artistique, la gymnastique artistique ou la gymnastique rythmique sportive, exigent une extrême souplesse, et ce à un âge où le corps se trouve en pleine croissance. Pour éviter que les enfants ne connaissent plus tard des problèmes au niveau de l'appareil locomoteur, on s'assurera de n'encourager sur cette voie que ceux d'entre eux qui possèdent les prédispositions nécessaires à une amplitude de mouvement maximale. Il est important, dans ce cas, de veiller à ce que l'entraînement intensif de la souplesse ne provoque pas de déformations des articulations. Ces déformations constituent un risque chez les enfants et les adolescents. Elles ne sauraient être considérées comme des adaptations biologiques normales, mais devraient être interprétées comme des symptômes discutables d'une sollicitation anti-physiologique dans la discipline pratiquée (voir *tableau p. 13*).

Sachant que l'âge effectif ne correspond pas forcément à l'âge biologique et qu'il existe de grandes différences physiques entre les individus pendant l'enfance et l'adolescence, il convient de choisir soigneusement les exercices que l'on entend proposer aux jeunes sportifs.

Questions fondamentales

Pour que l'entraînement de la souplesse puisse porter ses fruits, les enseignants et les moniteurs doivent clarifier plusieurs questions avant de passer à l'action:

- Quel est le but de l'entraînement?
- Quel est le niveau des enfants et des adolescents auxquels s'adresse l'entraînement?
- La souplesse joue-t-elle un rôle important dans le sport pratiqué par les élèves?
- Quelles sont leurs prédispositions physiques et psychiques?
- Quelles techniques d'étirement faut-il choisir?
- Quel est le rapport optimal entre l'étirement et le renforcement?

Caractéristiques des différentes périodes de développement

Périodes	Caractéristiques	Remarques	Buts	Procédés
Période préscolaire (de 4 à 7 ans)	Excellente souplesse générale	L'appareil de maintien et de soutien est relativement instable. Moins résistant aux efforts!	Utiliser autant que possible la pleine amplitude de mouvement des articulations. Expérimenter les possibilités de mouvement des bras et des jambes des deux côtés.	• Adapter les exercices à l'enfant. • Les concevoir sous forme ludique. • Utiliser un langage imagé. • Encourager l'imitation. • Favoriser la diversité. • Répondre au besoin de mouvement des enfants (formes dynamiques).
Première période scolaire (de 7 à 10 ans)	La capacité d'écarter les jambes à l'articulation coxo-fémorale et la souplesse dorsale de l'articulation scapulaire commencent déjà à diminuer.	L'amélioration de la souplesse n'est pas homogène. Organiser un entraînement systématique de la souplesse et de la force.	Concevoir un entraînement général de base pour tous les enfants dans le but d'entretenir ou d'améliorer la souplesse existante. Introduire un entraînement spécifique pour les enfants qui pratiquent un sport dans lequel la souplesse joue un rôle primordial. Expérimenter les possibilités de mouvement permises par les différentes articulations.	Comme pour la période préscolaire.
Deuxième période scolaire (de 10 à 13 ans)	Bonne entraînabilité de la souplesse. Un entraînement ciblé permet d'assouplir encore la colonne vertébrale, l'articulation des hanches et des épaules.	Eviter un entraînement de la souplesse unilatéral!	Associer l'entraînement de la souplesse à une perception corporelle ciblée. Eveiller la prise de conscience des mouvements de contraction et de décontraction, des états de tension et de relâchement.	• Initier à la perception de son propre corps et à ses possibilités de mouvement. • Passer de l'étirement dynamique à l'étirement statique. • Appeler à la représentation mentale d'images. • Répondre au besoin de mouvement des enfants (formes dynamiques).
Période de puberté (de 13 à 17 ans)	*Première phase pubertaire:* Forte poussée de la croissance; l'élasticité des muscles et des ligaments est dépassée par la croissance rapide de l'ossature, ce qui entraîne généralement une détérioration de la souplesse. *Deuxième phase pubertaire (adolescence):* La croissance de l'ossature arrive à son terme. L'appareil locomoteur passif offre une tolérance de plus en plus élevée à l'effort.	*Première phase pubertaire:* Eviter de forcer l'entraînement de la souplesse en raison de la tolérance mécanique moindre de l'appareil locomoteur passif (os, cartilages, tendons, ligaments). *Deuxième phase pubertaire:* Répertorier les points faibles de chacun et élaborer en conséquence des programmes d'entraînement de la souplesse personnalisés.	*Première phase pubertaire:* Elaborer un programme d'exercices simples destiné à entretenir ou à améliorer la souplesse. *Deuxième phase pubertaire:* Etablir un programme individuel ou utiliser différentes techniques d'étirement propres à la discipline considérée ou adaptée aux besoins personnels.	• Concevoir un entraînement adapté à l'âge et aux besoins des jeunes concernés. • Structurer l'enseignement sur les bases de la démonstration et de l'explication. • Procéder à un ajustement de l'enseignement en fonction des prédispositions et des besoins personnels. • Alterner exercices dynamiques et exercices statiques.

L'essentiel consiste à développer la souplesse en fonction d'un objectif concret:

- Si le but de l'entraînement porte sur la capacité de souplesse requise dans la vie de tous les jours, on s'efforcera d'entraîner la souplesse générale.
- S'il s'agit d'obtenir une capacité de performance sportive de bon niveau, on cherchera à entraîner, en plus de la souplesse générale, la souplesse propre à la discipline considérée.
- S'il s'agit de maximiser la souplesse à l'extrême, on mettra sur pied un entraînement spécifique intensif allant jusqu'à la limite de ce qui est possible en la matière. Dans ce cas, l'entraîneur ou le moniteur doit être hautement qualifié, connaître les dangers liés à un entraînement poussé à son paroxysme et être conscient des responsabilités qui sont les siennes.

Développer la perception corporelle

Il est important que les enfants et les adolescents aient une bonne perception de leur corps avant de leur proposer des techniques d'étirement. Grâce à des formes de mouvement ludiques, impliquant ou non l'utilisation de moyens auxiliaires, on peut apprendre aux enfants à sentir leur corps et à percevoir certaines positions du corps, certains angles articulaires ainsi que différents états de tension et de relâchement musculaires.

De la forme de mouvement ludique à la technique

Les enfants peuvent, plus facilement que les adolescents et les adultes, entretenir ou améliorer leur souplesse. Ils ont généralement besoin de bouger et ne sont pas encore assez capables de rester tranquilles ni de se concentrer pour se voir proposer un entraînement de la souplesse comportant certaines techniques statiques. Vu l'importance de la souplesse, il faudrait proposer aux enfants des exercices actifs, dynamiques, faisant intervenir ponctuellement différents moyens auxiliaires. L'utilisation de ballons, de cordes à sauter, de quilles, de cerceaux, de bâtons, de foulards, d'anneaux ou encore de barres parallèles, de barres fixes, d'espaliers, de bancs suédois, de caissons permettent de concevoir un entraînement varié et adapté aux besoins des enfants. Les exercices devraient être présentés dans un langage imagé faisant appel à l'imaginaire des enfants. Ce n'est qu'à l'adolescence qu'on peut consciemment introduire les différentes techniques d'étirement. Le passage de l'entraînement dynamique à l'entraînement statique peut se faire de manière ludique. Exemple: courir en musique, lorsque la musique s'arrête adopter une certaine position et la maintenir pendant quelques secondes. Le moniteur peut montrer les positions lui-même ou s'aider de dessins ou de croquis.

Exécution correcte des mouvements

Il est important que, dès l'enfance, l'exécution des mouvements se fasse correctement et de manière contrôlée, les intéressés apprenant ainsi à prendre progressivement conscience des positions correctes. Les corrections doivent se faire dans un registre adapté aux enfants, c'est-à-dire être formulées de manière à faire naître des images dans leur esprit.

Pas d'exercices à deux!

Il faut s'abstenir d'introduire des exercices d'étirement à deux dans l'entraînement de la souplesse destiné aux enfants et aux adolescents. En effet, la plupart du temps, le sens du dosage qu'implique ce genre d'exercices leur échappe encore de sorte que, soit par envie de bien faire soit par malin plaisir, ils intensifient l'action et risquent de provoquer des surcharges ou des blessures.

Etirer et renforcer vont de pair

A cet âge, il faut non seulement étirer, mais renforcer. Les exercices d'étirement actifs contribuent à développer la souplesse, mais aussi la force. En entraînant systématiquement les différents muscles, on obtient un effet global sur l'appareil locomoteur de l'enfant. La musculature de nos enfants doit rester souple, mais elle doit aussi être renforcée. ■

Le But • Le But

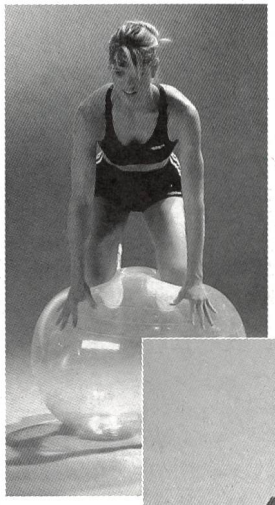
Tournois à six
Tournois par équipes
Sport pour tous

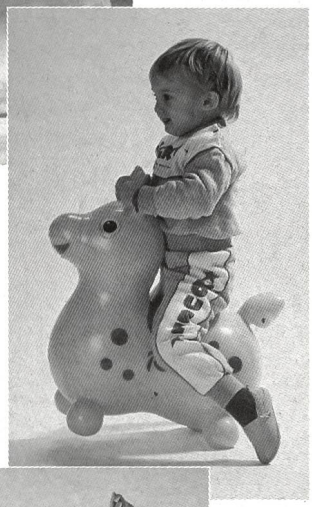
En vente **au kiosque** ou envoi contre versement de Fr. 4.50 au c.c.p. 45-6243-4, Le But, A. Bassin, 4528 Zuchwil.

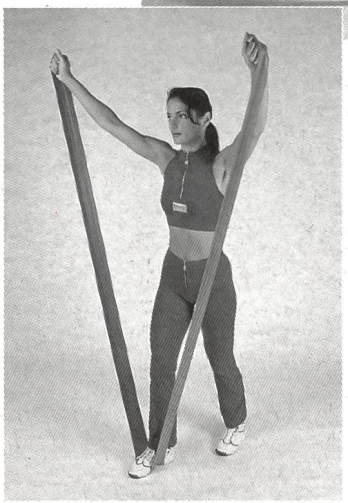
Le But • Le But

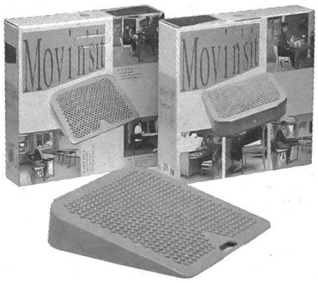
Die Mitbegründerin und langjährige Partnerin der Kampagne «Sitzen als Belastung - für mehr Bewegung in der Schule» präsentiert Ihnen folgende attraktiven Angebote:

Co-initiateur et partenaire de longue date de la Campagne «Assis-assis j'en ai plein le dos» vous propose l'offre suivante:









Auszug aus unserem Sortiment/*extrait de notre programme*
Bestellcoupon/*Bulletin de commande*

Gymnic plus — Der Sicherheits Sitz- und Gymnastikball (unplatzbar, reparierbar).
Ballon de gymnastique de securité (ne peut exploser, réparable)

GYMNIC PLUS		Einzelpreis Prix unit.	Bestellmenge Quantité
95.39	grün / *vert* 55ø	32.-	--
	❒ grün *vert* ❒ gelb *jaune* ❒ schwarz *noir* 65ø *65ø*	38.-	--
95.40			
95.41	grün / *vert* 75ø	48.-	--
89.11	Disc'O'Sit Luftkissen / *coussin gonflable*	46.-	--
89.12	Disc'O'Sit Junior	43.-	--
89.10	Movin'Sit Luftkissen (Keil) / *coussin gonflable*	44.-	--
89.09	Movin'Sit Junior	43.-	--
98.02	Ritmic Official 400g FIG	19.-	--
80.02	Cavallo Rody	57.-	--

TRIDEX Latex Widerstandband /
TRIDEX bande d'exercice en latex

32020	grün stark / *vert fort 5m*	25.-	--
32025	blau extra stark / *bleu extra fort 5m*	28.60	--
32120	grün stark / *vert fort 25m*	106.50	--
32125	blau extra stark / *bleu extra fort 25m*	123.70	--

❒ Ich bestelle oben eingetragene Ware
je commande la marchandise susmentionnée

❒ Senden Sie mir Ihre kompletten Unterlagen
Envoyez-moi votre documentation

❒ Senden Sie mir Ihr Kursprogramm FIT-Ball / FIT-Band für Fachleute
Envoyez-moi votre programme de cours FIT-Ball/ FIT-Band pour spécialistes

MAC

Verkaufkonditionen
Inkl. MwSt.
effektive Portospesen (zuzügl.)
Mindestbestellwert SFr. 50.-

Conditions de vente
TVA incluse
frais de port effectifs (en sus.)
commande minimum de SFr. 50.-

Mengenrabatte
Ab 6 Stk. assortiert 10%
Ab 12 Stk. assortiert 20%
Für grössere Mengen verlangen Sie bitte ein Angebot.

Rabais de quantité
dès 6 pieces assorties 10%
dès 12 pieces assorties 20%
Pour grandes quantités demander une offre.

VISTA Wellness AG/SA
Industriering 7 CH-3250 Lyss-BE
Tel. 032 387 70 30 (deutsch)
032 841 42 52 (français)
Fax 032 387 70 35

Name/nom _____
Adresse _____
Ort/Lieu _____
Tel. _____