



Symposium Animation 2006

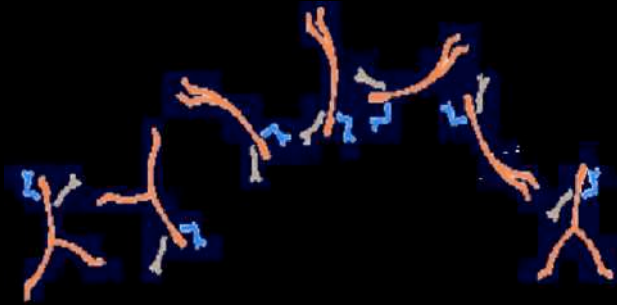
Symposium Animation 2006  
Yverdon le 18 Juin

**Bienvenue**



© Dali, juin 2006

Symposium Animation 2006



# Théorie

## Polyvalence moteur



© Dali, juin 2006



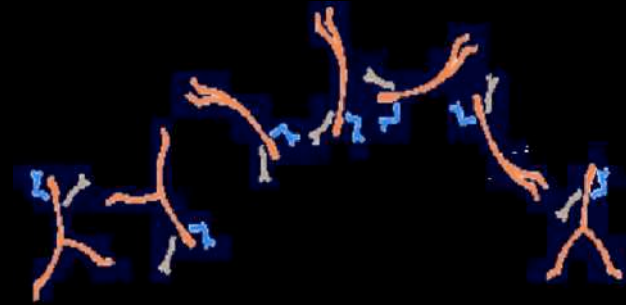
Symposium Animation 2006

# Introduction: le renforcement musculaire chez les enfants



© Dali, juin 2006

Symposium Animation 2006



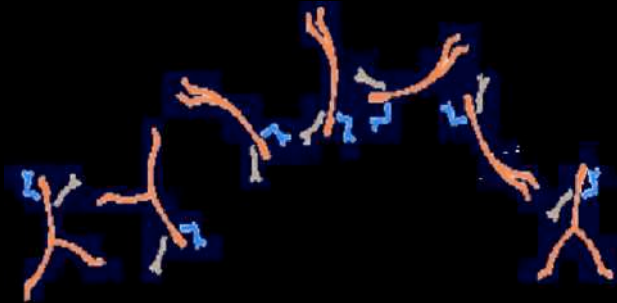
„Il n'est jamais trop tôt, mais souvent trop tard“

Lukas Zahner



© Dali, juin 2006

Symposium Animation 2006



„Il n'y a pas d'âge pour le renforcement musculaire“

Jost Hegner



© Dali, juin 2006

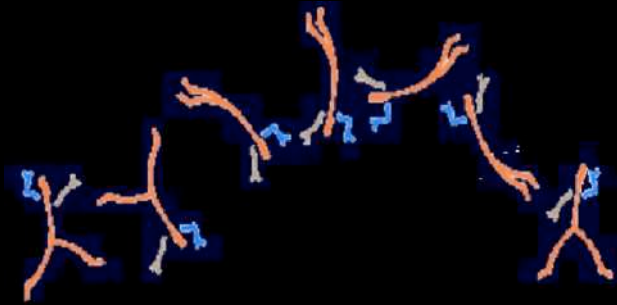


Symposium Animation 2006

Quels sont les avantages  
du renforcement  
musculaire fait  
régulièrement?



© Dali, juin 2006



## Résumé

- Moins de blessures, p.ex. **dans le 1:1**
- Meilleure technique des mouvements, p.ex. **tir en extension**
- Mouvements exécutés avec plus de force, p.ex. **force du tir**
- Mouvements plus rapides, p.ex. **contre-attaque**
- Entraînement plus efficace, p.ex. **augmentation de la résistance**



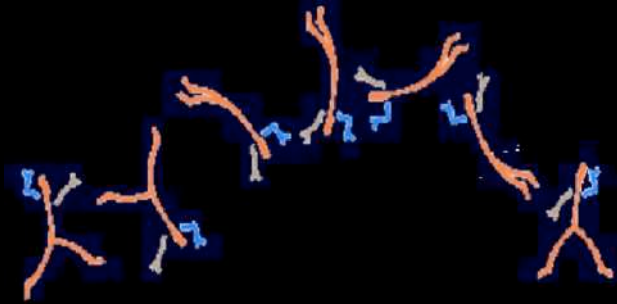
Symposium Animation 2006

# Qu'est-ce qui influence le tonus?

© Dali, juin 2006







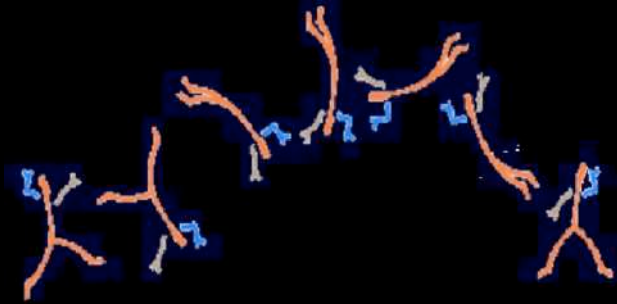
- Conscience du corps
- Force
- Mobilité
- Coordination

**Bilan:**

**La coordination entre les muscles est nécessaire pour maintenir le tonus dans différentes positions.**



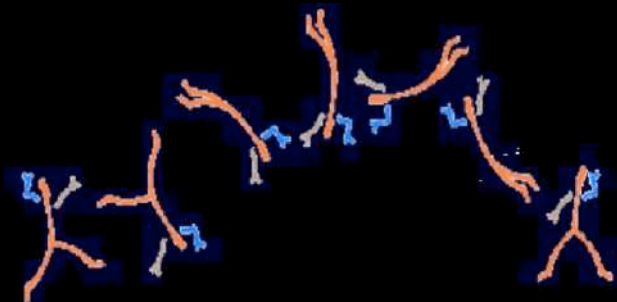
Symposium Animation 2006



La base (la plus)  
importante: un corps  
athlétique



© Dali, juin 2006



Symposium animation 2006

La musculature est propre à  
chaque sport.



© Dali, juin 2006

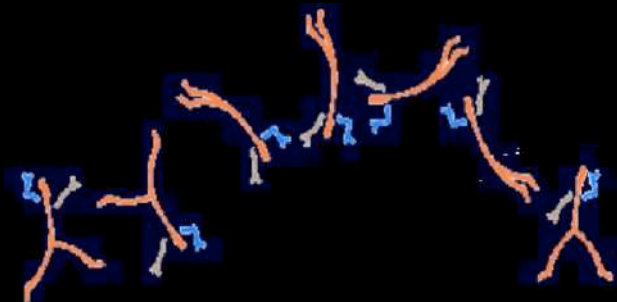


## Symposium Animation 2006

Nous réduisons les mouvements  
les plus importants à trois  
positions

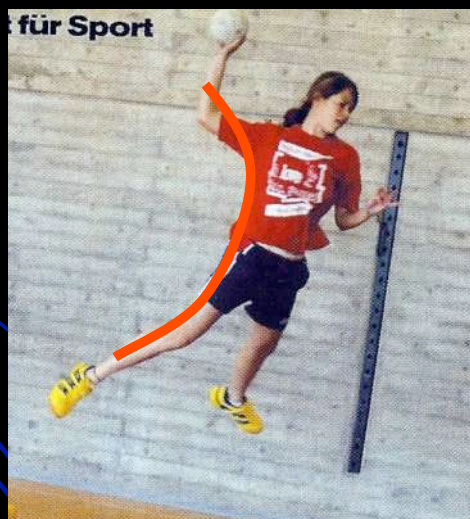
- ) C- Position
- | I Position
- ( C+ Position





Symposium Animation 2006

## Exemple C- Position **Tir en extension**



Symposium Animation 2006



## Exemple I Position **Blocage**



© Dali, juin 2006

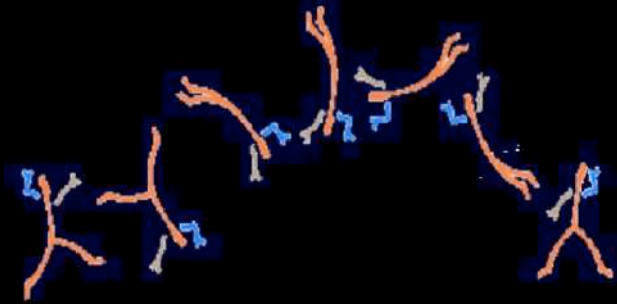


Symposium Animation 2006

Exemple C+ Position  
**Tir en extension**



## Symposium Animation 2006



Quels muscles, quelles chaînes musculaires sont utilisés dans les positions C- und C+?

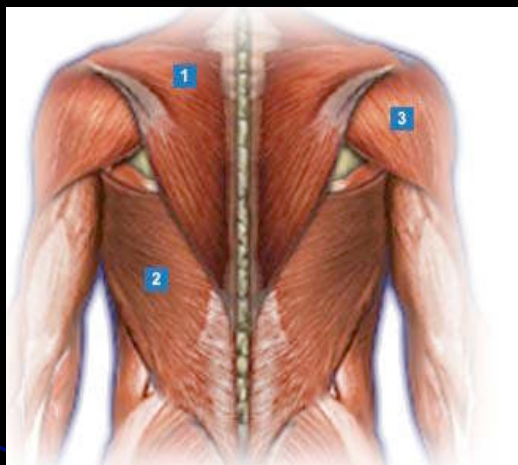






# Symposium Animation 2006

## C- Position



-  **Trapèze**
-  **Grand dorsal**
-  **Deltoïde**

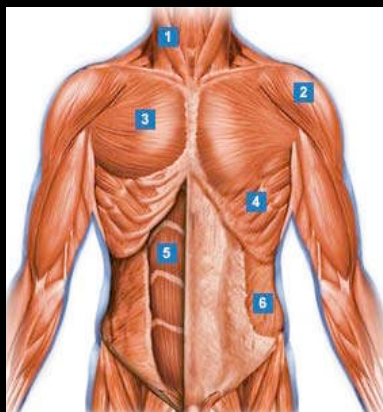
-  **Grand fessier**
-  **Semi-tendineux**
-  **Biceps fémoral**
-  **Triceps sural**


















# Symposium Animation 2006

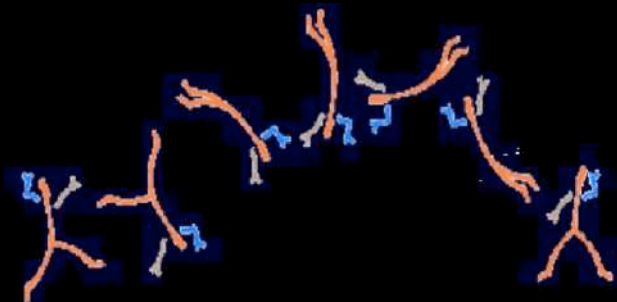
## C+ Position



-  **Sterno-cléido-mastoïdien**
-  **Deltoïde**
-  **Grand pectoral**
-  **Dentelé antérieur**
-  **Grand droit de l'abdomen**
-  **Muscles larges de l'abdomen**

-  **Muscle droit fémoral**
-  **Vaste latéral**
-  **Vaste médial**
-  **Gracile**
-  **Gastrocnémien**
-  **Tibial antérieur**
-  **Long Fibulaire**





## Symposium Animation 2006

### Entraînement des chaînes musculaires:

p.ex. „Bateau“ sur le dos (C+)



p.ex. „Bateau“ sur le ventre (C-)





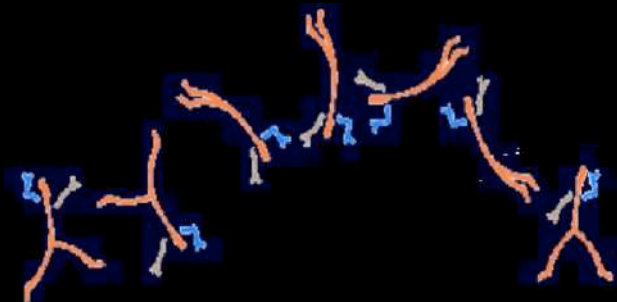
## Symposium Animation 2006

### A prendre en considération

#### Critères du choix des exercices

- ✓ Quel groupe musculaire, quelle chaîne musculaire est-ce que je veux travailler?
- ✓ Comment est-ce que j'entraîne ces exercices?
- ✓ Quels exercices sont intéressants?





Symposium Animation 2006

Comment le renforcement musculaire peut-il être inclus dans un entraînement de handball?



© Dali, juin 2006



## Symposium Animation 2006

### Quelques réflexions



**Base du renforcement musculaire personnalisé**



**Renforcement musculaire spécifique au sport pratiqué**



**Combinaison des deux types de renforcement musculaire lors d'un entraînement**





## Symposium Animation 2006

### Exemples

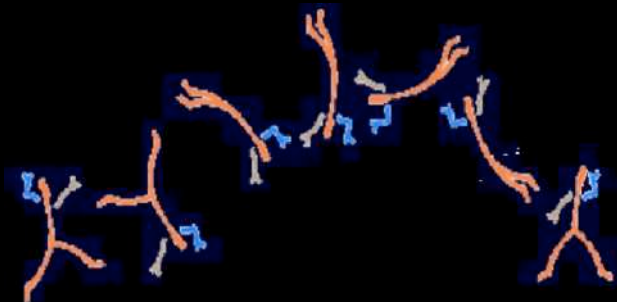
#### Exercices de base

- ✓ La brouette
- ✓ Abdos
- ✓ Sauts de grenouille

#### Renforcement musculaire spécifique à la discipline

- ✓ Tirs avec ballon lourd
- ✓ Passes à deux depuis la position en décubitus dorsale
- ✓ Tirs au but après les „sauts Coréen“





## Symposium Animation 2006

### Propositions d'entraînement

 **8 exercices de bases durant l'échauffement (différents groupes musculaires)**

 **Inclure le renforcement musculaire propre à la discipline dans l'entraînement technique (p.ex. augmenter la difficulté de 3 exercices techniques)**

Suivant la phase d'entraînement (préparation, saison, fin de saison), on différencie les deux façons d'entraîner le renforcement musculaire













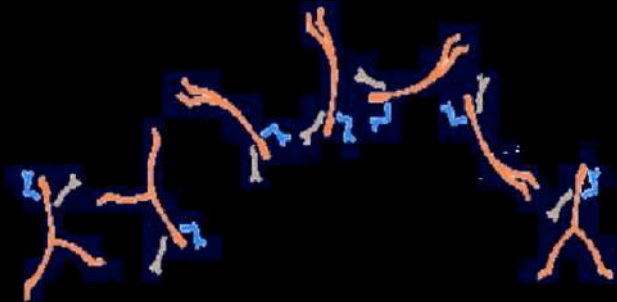


## Symposium Animation 2006

### Idées d'applications

-  Varier les exercices
-  Rendre les exercices plus faciles / plus difficiles
-  Inclure des exercices sous forme de jeu
-  Privilégié la qualité à la quantité
-  Adapter les répétitions, séries, nombre d'exercices à la phase des entraînement et aux niveau
-  Réfléchir à l'ordre des exercices
-  Préparer des exercices à faire chez soi
-  Contrôler les sportifs régulièrement avec des tests



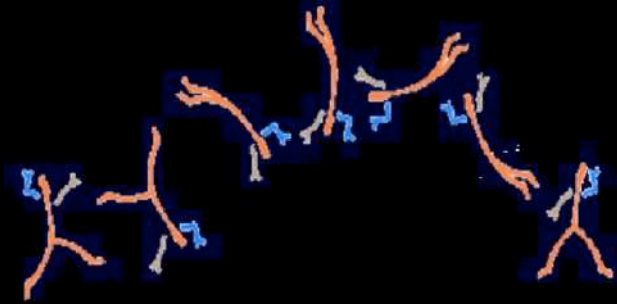


„ Pour rester en bonne santé, le corps humain a besoin d'une charge adaptée à ses capacités physiques.“

Lukas Zahner



Symposium Animation 2006



„ Merci pour votre attention!“

Nous avons le plaisir de faire quelques  
exercices avec vous dans la salle de sport!



© Dali, juin 2006