



FORÇA



Pourquoi la musculation?

- **Pour améliorer la performance athlétique en général et les qualités liées à la puissance et à la vitesse en particulier**
- **Pour rendre plus efficaces les qualités sensori-motrices**
- **Pour un développement athlétique général (ascendant physique et psychique sur l'adversaire, en particulier dans les duels)**
- **Pour mieux supporter les charges plus sollicitantes de l'entraînement spécifique**
- **En tant qu'entraînement complémentaire et compensatoire**
- **Pour prévenir blessures et dysbalances**

Formes Principales de la force



Force endurance



Endurance de
force maximale

Endurance de
force-vitesse

Force
maximale

Force
explosive

Force de
démarrage

Force
vitesse



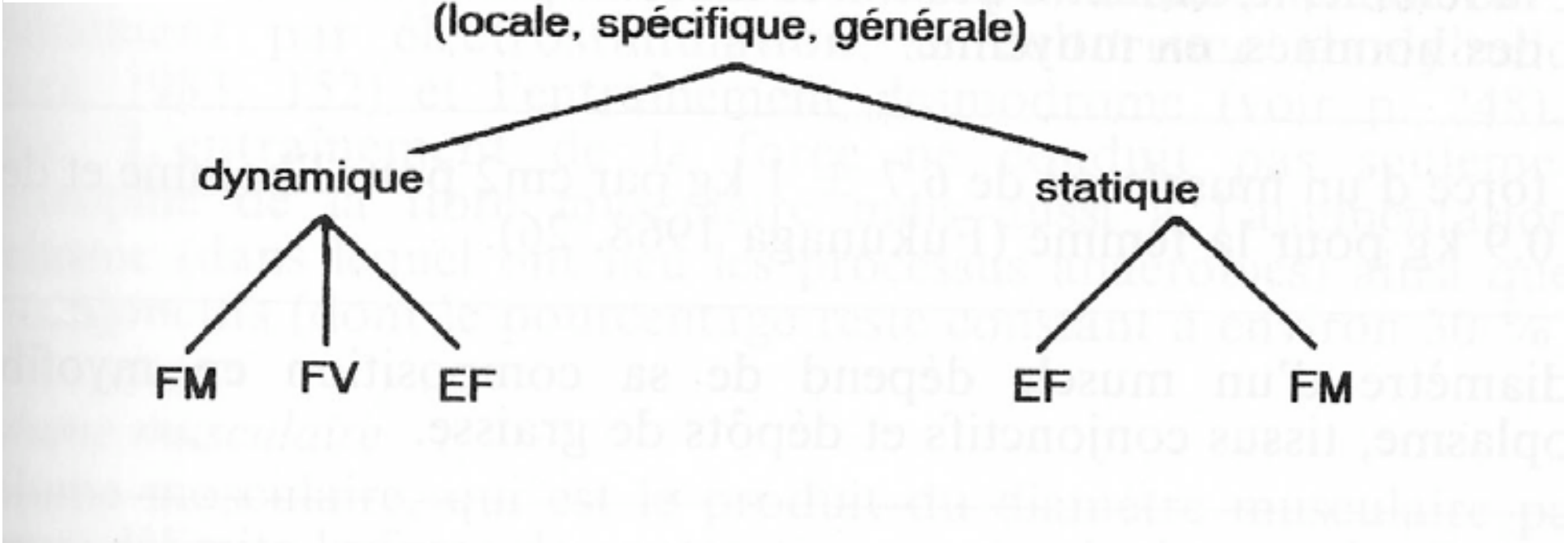
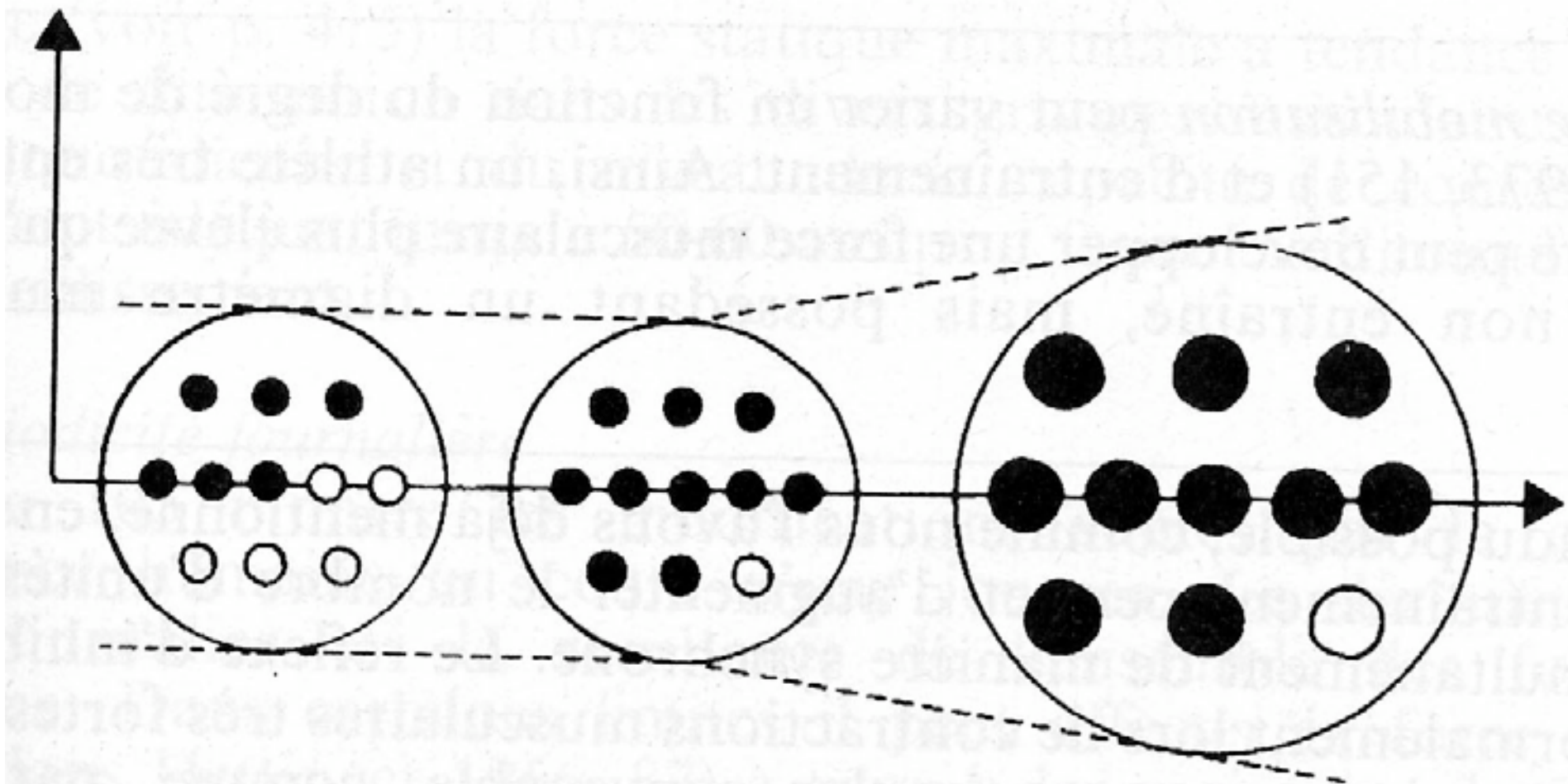


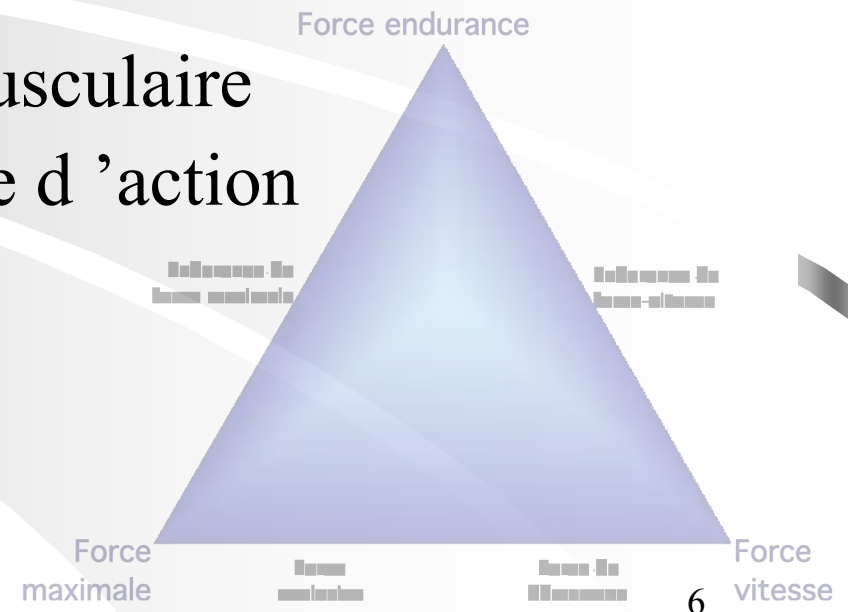
Fig. 98 - Représentation schématique des différentes formes d'expression de la force.
FM = force maximale ; FV = force-vitesse ; EF = endurance de la force.

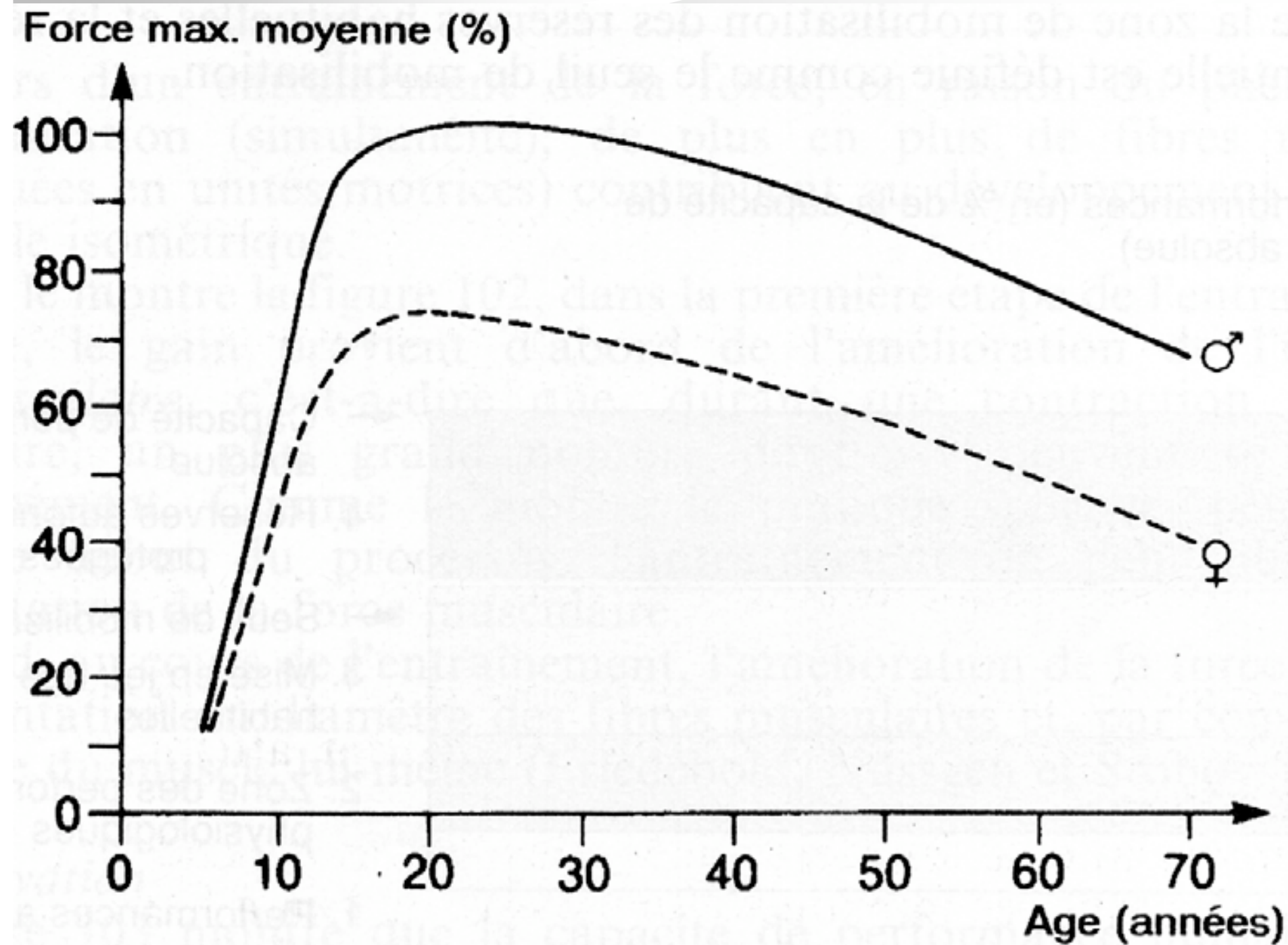


- = fibres connectées
- = fibres non connectées

Force maximale

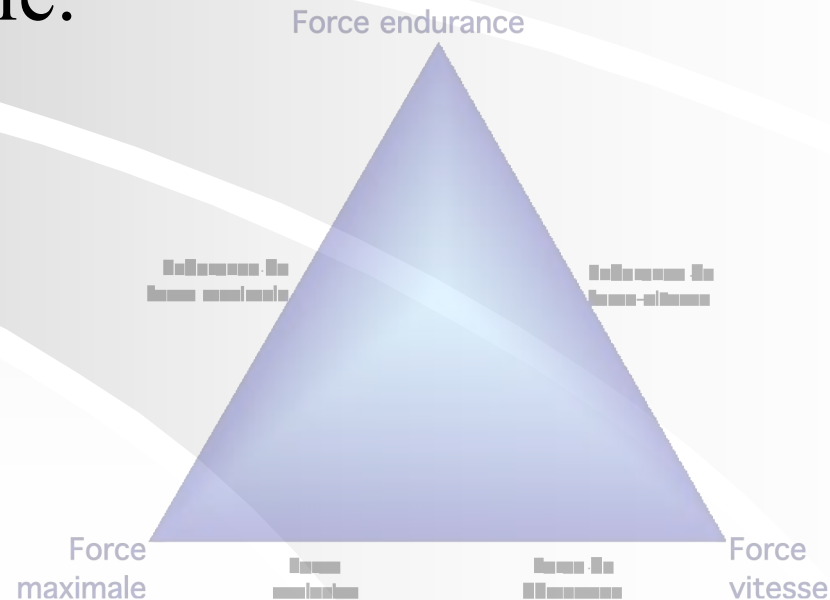
- 1) Diamètre des fibres musculaires
- 2) Volume musculaire
- 3) Types de fibres musculaires
- 4) Production d'énergie intramusculaire
- 5) Longueur des fibres et l'angle d'action
- 6) Capacité de coordination





La Force-Vitesse

- La F-V désigne la capacité qu'a le système neuro-musculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.



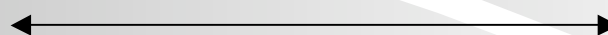
HANDBALL

Accent



FORCE-VITESSE

Force maximale

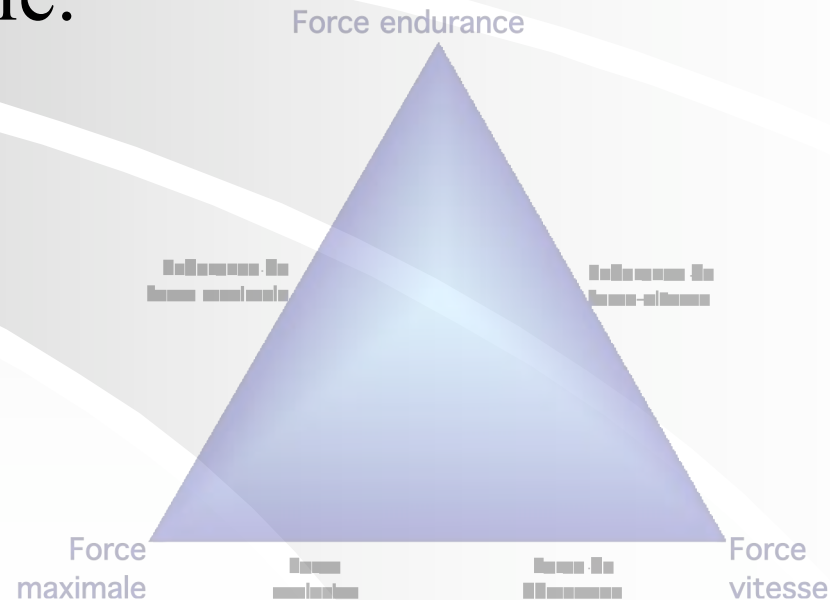


Vitesse de mouvement



La Force-Vitesse

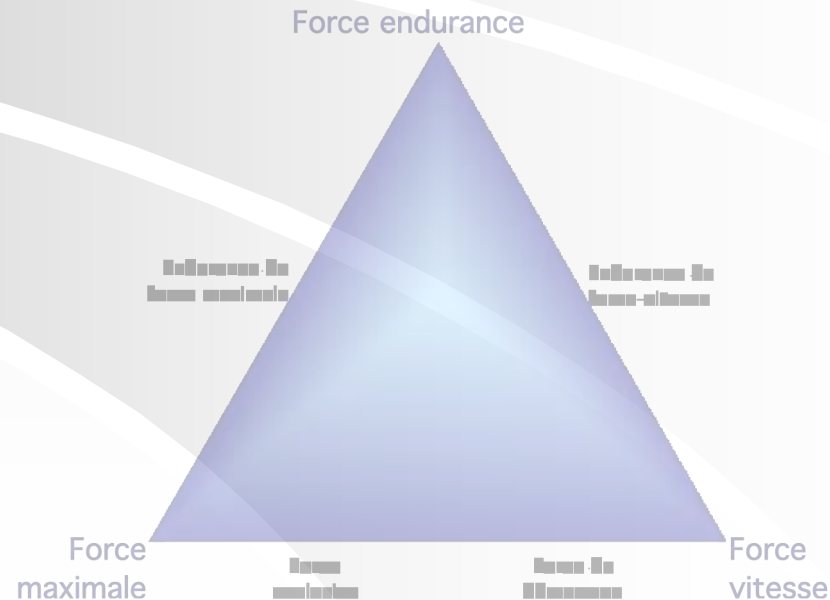
- La F-V désigne la capacité qu'a le système neuro-musculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

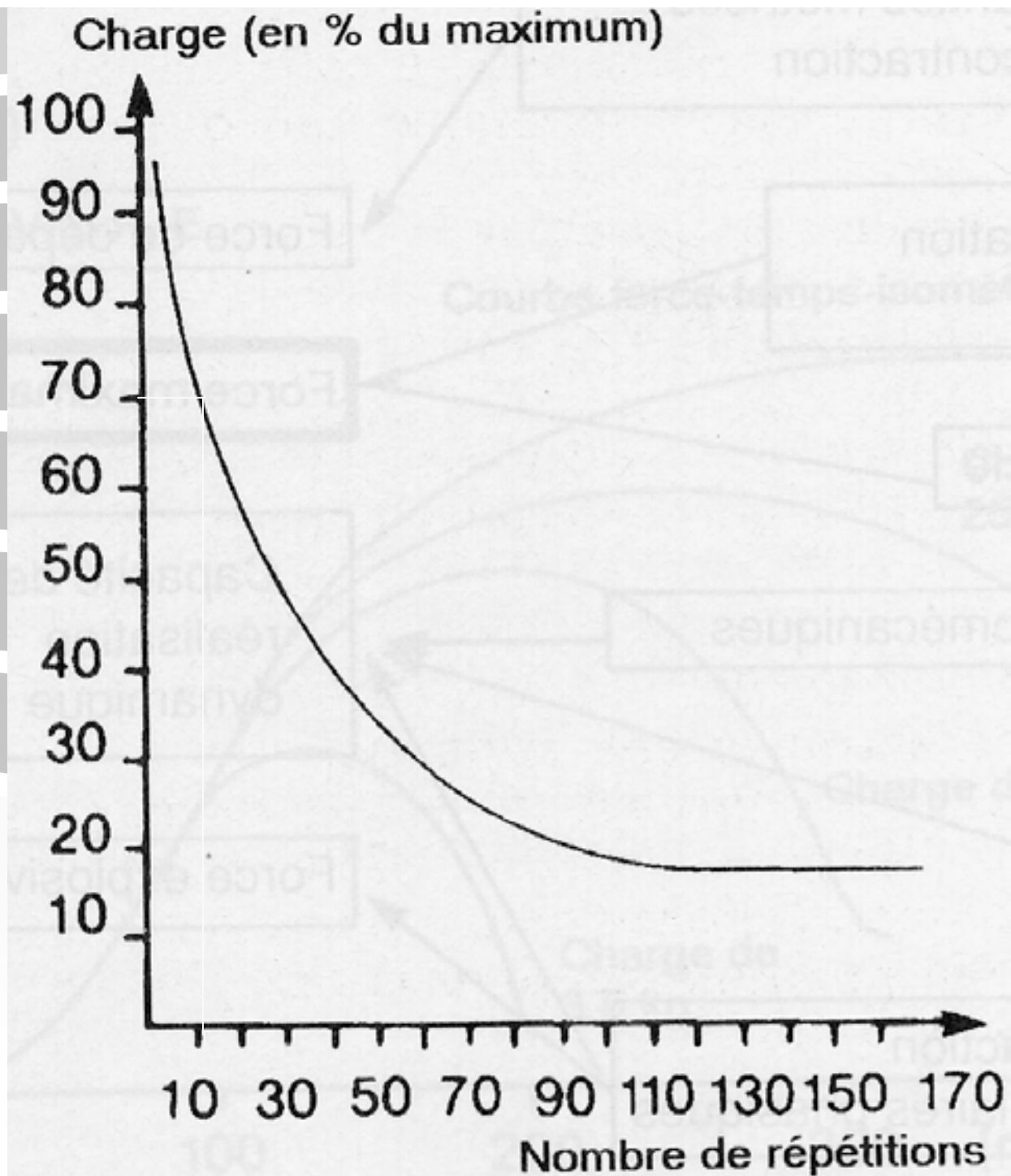


La Force-Endurance

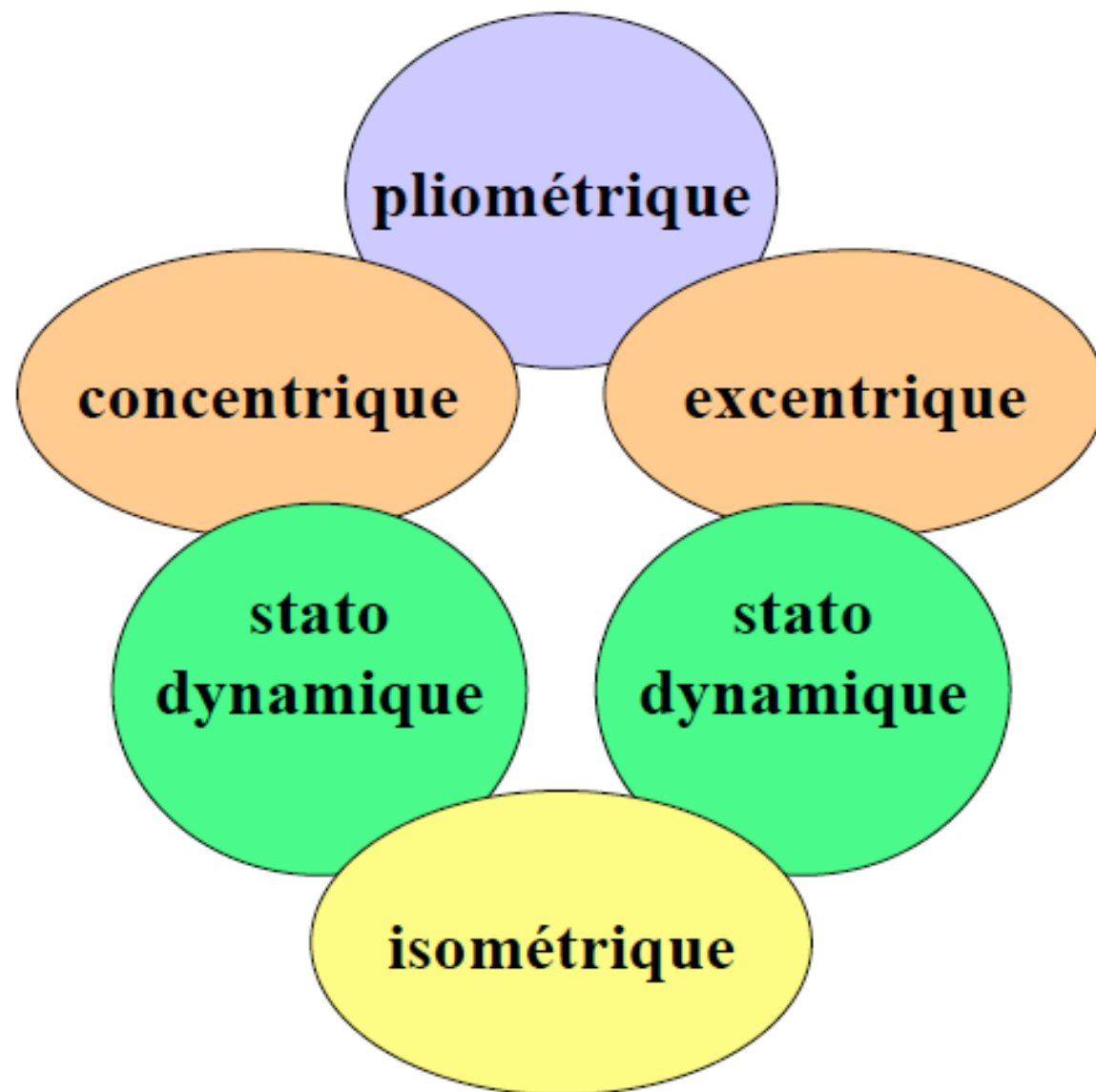
- La F-E est la capacité qu'a l'organisme de résister à la fatigue pour un effort de longue durée.

Formes Principales de la force

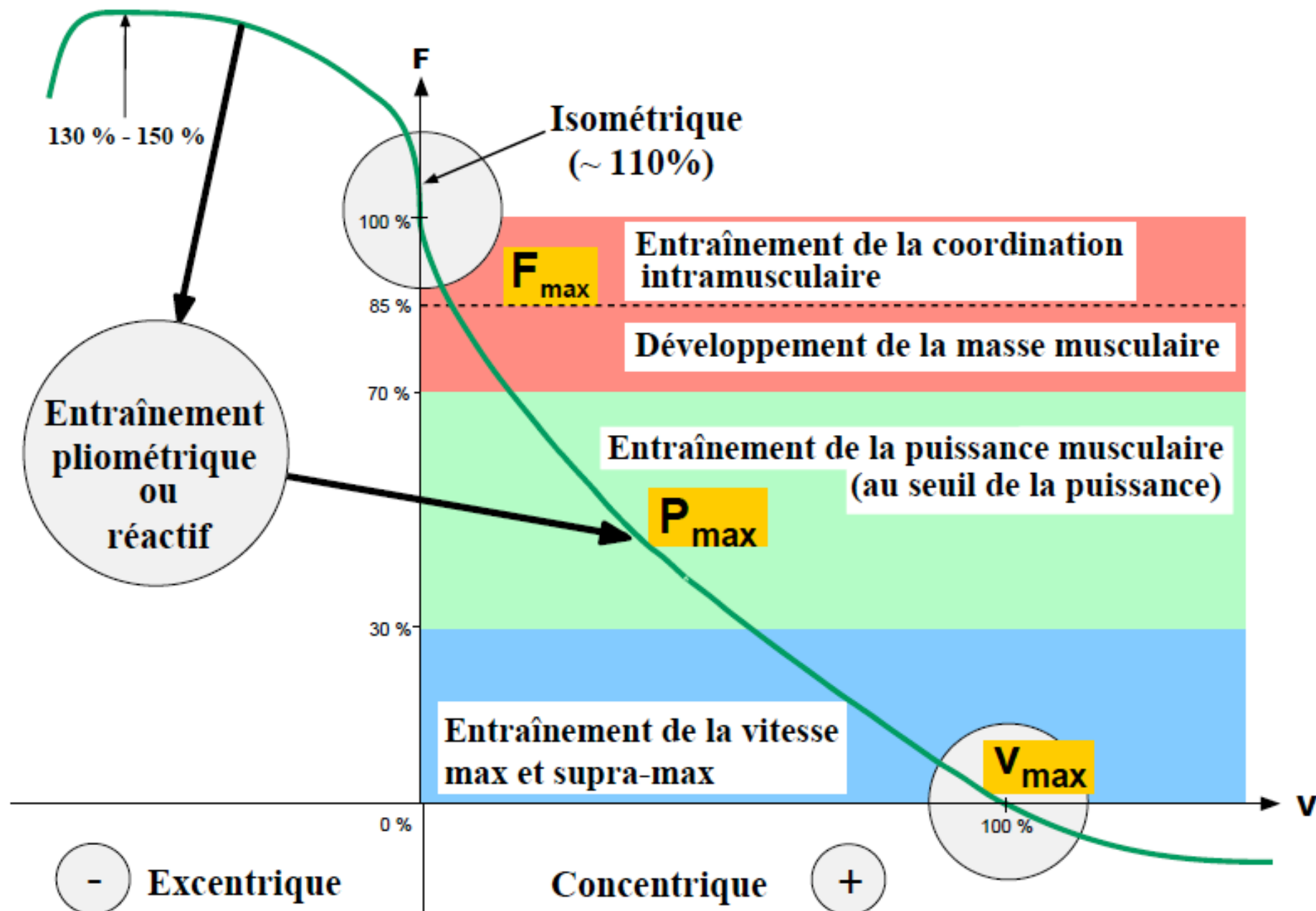




REGIMES D'ACTION MUSCULAIRE



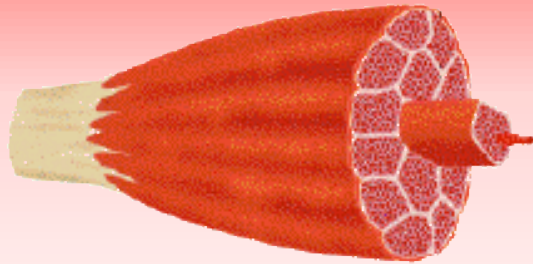
Les orientations du renforcement musculaire



Nombre de répétition et muscle

Action sur la masse musculaire

env. 10 répétition



02

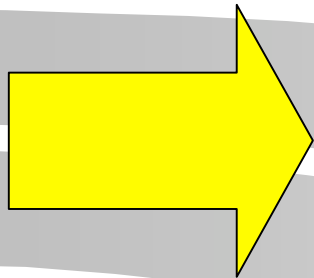


AUGMENTATION DE LA FORCE



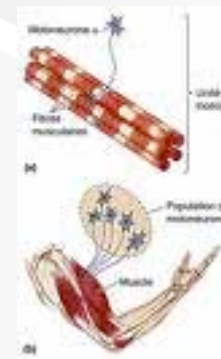
Hypertrophie

● Diamètre musculaire ●

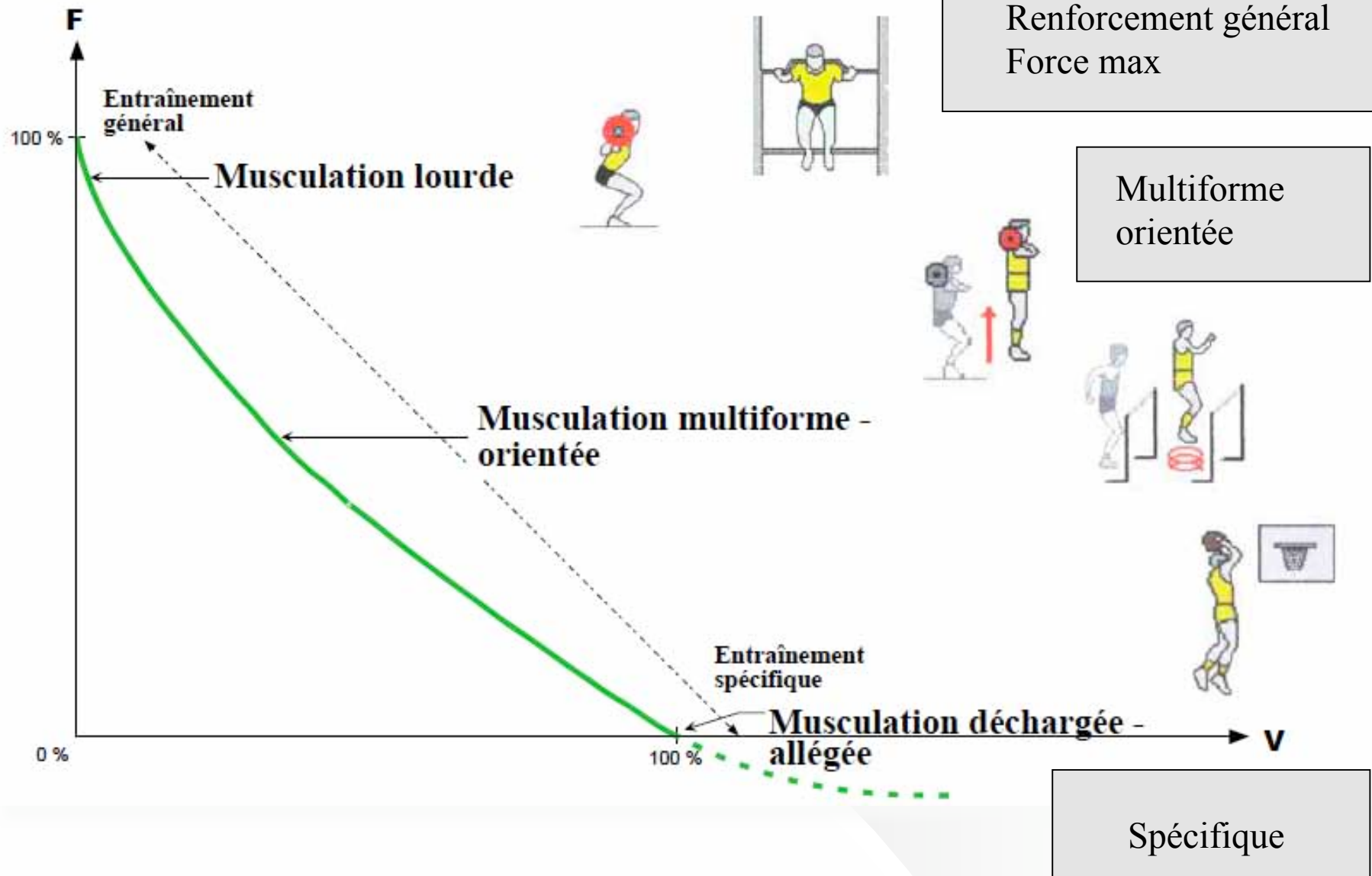


Coordination

Innervation de plus de fibres



Force Puissance Vitesse



GENERAUX

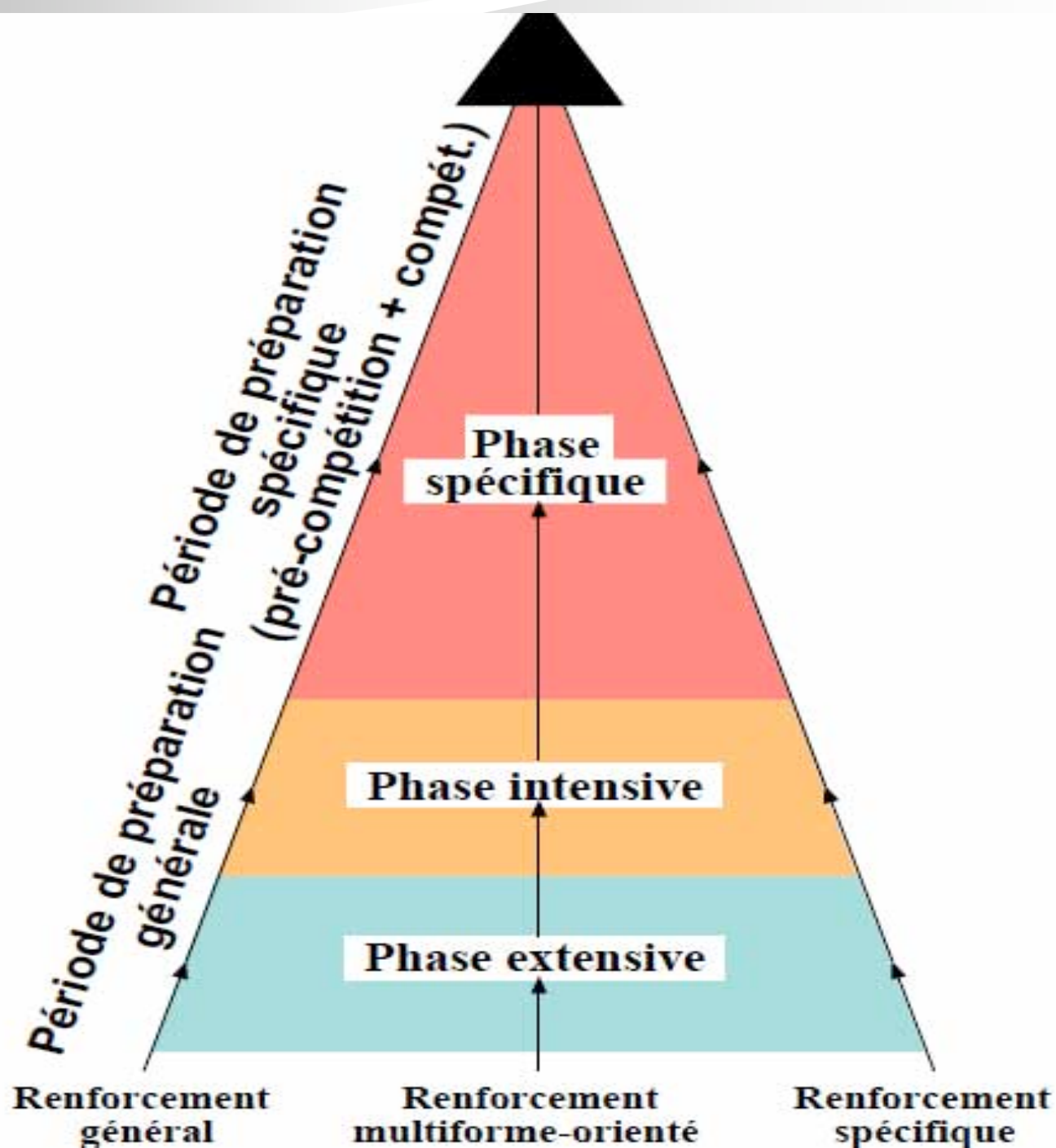


MULTIFORMES



SPECIFIQUES





EFFET DU % DE FORCE MAX. UTILISEE

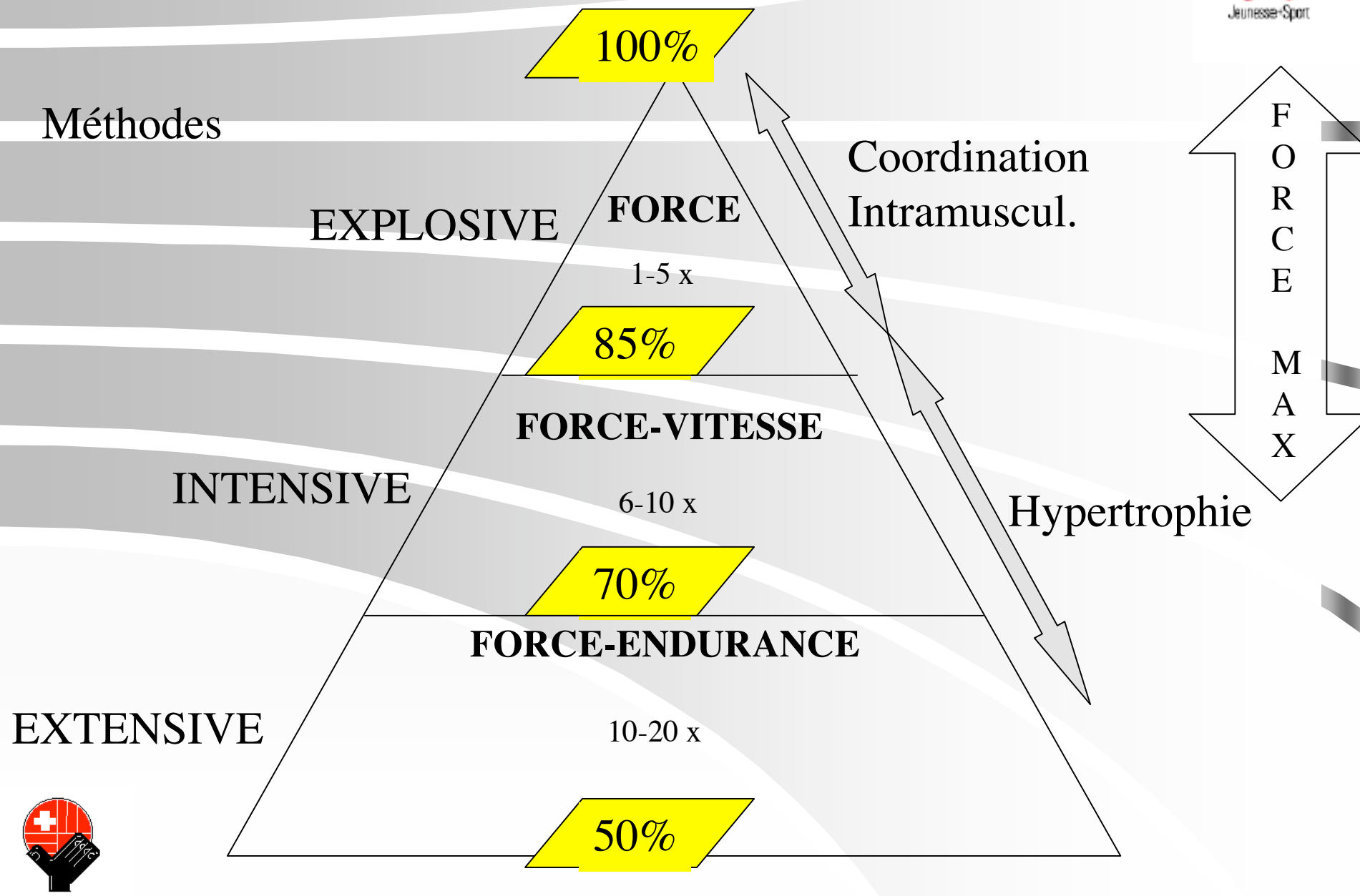


Tableau d'entraînement



	Rép.	Vitesse de mouv.	Ojectif
85-100%	1-5	explosif	FORCE MAX EXPLOSIVE
70-85%	6-10	soutenu / lent	FORCE MAX HYPERTROPHIE
50-70%	8-20	Explosif / lent	FORCE-VITESSE
30-50%	15-30	soutenu	FORCE-ENDU.



Régimes musculaires

Méthodes d'entraînement

CONCENTRIQUE

- charge maximale - efforts maximaux (3 RM)
- charge non-maximale
 - efforts répétés (6 RM)
 - efforts dynamiques (vitesse maximale)

EXCENTRIQUE

- avec son poids du corps
- séries de 4 x exc. 100 % + 6 x conc. 50 %
- 120 % exc. + 80 % concentrique

Régimes musculaires

Méthodes d'entraînement

ISOMETRIQUE

- **isométrie maximale / 100 - 110 % (5 - 6 s.)**
- **isométrie totale / 50 - 90 % (épuisement)**
- **stato-dynamique 60 % (6 x 6)**

PLIOMETRIQUE

- **simple / école de sauts - multibonds**
- **intense / haies - caissons -escaliers**
- **avec charge additionnelle / gilet - haltère**

POURQUOI LA MUSCULATION CHEZ LES JEUNES SPORT CO



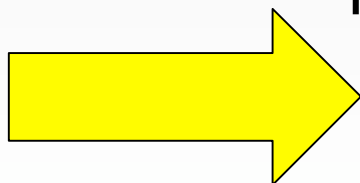
Ex Handball sport asymétrique rapide



EQUILIBRER

EVITER LES BLESSURES
ARTICULAIRES

La FORCE augmente la coordination la vitesse



Progrès technique

Progrès dans le jeu



ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

QUI

CHARGES

Où

Enfants 11-12 ans

Poids du corps
+ petits haltères
+ poids 50-60%

Salle de sport
et
Salle de musculation

Jeunes, puberté 13-14 ans

Poids du corps
+ poids additionnel
70%

Salle de
musculation

Adolescents 15-18 ans

Poids du corps
Poids additionnel 100%
Force max-vitesse

Salle de
musculation





Règles importantes



- Travailler les muscles agonistes et antagonistes
- Ne pas se surestimer
- Corriger la technique
- Aligner les segments (articulations, dos...)
- Eviter les gestes brusques
- Attention aux tendons
- Travailler progressivement
- **Entraînements réguliers , fiche**

