

# FORCE

## Qu'est-ce que la force ?

C'est la faculté qu'a le système neuro-musculaire (=système locomoteur) de vaincre une résistance, de s'y opposer.

## Pourquoi entraîner la force ?

1. Pour que notre corps soit toujours prêt à apprendre une nouvelle partie = cela facilite l'apprentissage.
2. Avec la souplesse, la force joue un rôle important pour les agrès. La force est un complément à la souplesse

## 3 types de force

1. Force maximale : poids qu'on ne peut soulever qu'une seule fois, ex : haltérophilie (pas important pour les agrès)
2. Force vitesse : capacité de produire de la force rapidement, ex : force de démarrage, force réactive / = force utilisée lors de compétition
3. Force endurance : c'est la capacité qu'à l'organisme de résister à la fatigue, ex : lors d'un entraînement (très important pour les agrès)

## Quand entraîner la force ?

- ⇒ pendant et à la fin de l'entraînement (et non pas au début)
- ⇒ âge ? surtout avec les 12-16 ans : la puberté doit être mise à profit pour développer la masse musculaire et osseuse (attention : pas de surcharge). Il est important de travailler la force avec les petits, mais il faut adapter les exercices (pas de surcharge, travailler de manière ludique). Très important de travailler la coordination avec les petits.

## 10 exercices pour travailler la force

1. **Travailler la répulsion des jambes :**
  - ⇒ important pour la prise d'élan au sol et au mini. Important également pour toutes les stations aux engins
  - ⇒ ex : 3 dessus de caisson (en large), les espacer (env. 1m entre chaque caisson). = sauter à pieds joints entre chaque caisson, aller et retour.
2. **Travailler la répulsion des bras :**
  - ⇒ important quand on est à l'appui
  - ⇒ ex : à l'appui aux BP, se déplacer le long des BP, le corps bloqué. Au début, on peut « marcher » avec les mains le long des BP, puis déplacer les deux mains en même temps, en repoussant avec les épaules.
4. **Formes de grimpés**
  - ⇒ important pour toute la musculature
  - ⇒ ex : traction à la BF

## **5. Formes de maintien**

- ⇒ important pour le contrôle et le maintien du corps
- ⇒ ex : travailler les positions C+ et C- sur un tapis de sol (on peut le faire pendant l'échauffement)

## **6. Elévation – maintien – abaissement**

- ⇒ important pour le maintien et le contrôle du corps
- ⇒ ex : aux AB, en suspension tendue, abaisser le corps tendu vers l'avant, vers l'arrière. A faire à deux !

## **7. Courir sur un tapis : aller et retour**

- ⇒ cela entraîne la force endurance

## **8. Stabilité globale du tronc :**

- ⇒ une bonne tenue du corps dépend de la stabilité du tronc
- ⇒ Ex : en position latérale bloqué, un bras le long du corps, un bras fléchi (=appui) : on se surélève en appuyant sur l'avant-bras fléchi. On peut ajouter de la difficulté en écartant les jambes.

## **9. Travailler les jambes et fessier**

- ⇒ se coucher sur le ventre, la jambe droite tendu dans le prolongement du corps, la jambe gauche pliée, la ramener jusqu'à la hauteur des hanches en la faisant glisser de côté. De cette position, lever la jambe droite. Et inversement.

## **10. Musculature des bras**

- ⇒ accrocher à la hauteur des hanches deux bandes élastiques aux espaliers. Se tourner dos aux espaliers, prendre dans chaque main un élastique. Le dos droit, le corps légèrement penchant vers l'avant, faire des mouvements de va-et-vient avec les bras tendus. Se positionner à 50cm-100cm des espaliers

## **11. Abdominaux**

- ⇒ important pour la tenue du corps
- ⇒ ex : se coucher sur le dos sur un tapis de 6 cm. Fléchir les jambes, de manière à former un angle de 90 degrés avec le corps, croiser les pieds. Bras en croix sur la poitrine, lever les épaules.