

**DIRECTIVES ET EXERCICES POUR**  
**L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE**

**(Annexe : vidéos de démonstration)**

## S'amuser grâce au sport (filles 6-8, garçons 6-9):

- ✓ **Travailler les gestes à l'aide de jeux et de mouvements sollicitant le poids du corps**
  - Flexion de la hanche et flexion de jambes
  - Équilibre sur une jambe
  - Position de fente
  - Exercices de réflexes
  - Espaliers
  - Jeux de miroir
  
- ✓ **Utiliser des jeux et des exercices qui sollicitent les trois plans du mouvement : sagittal, frontal et horizontal**
  - Jeux d'équilibre sur une jambe
  - Poursuite à une jambe
  - Feu rouge, feu vert (et un bleu pour les plus lents; toujours sur une seule jambe); jeux du même type sur neige
  - Flexion de hanche, flexion de jambes, fente
  - Jeux de poursuite, et poursuite avec les bras au-dessus de la tête
  - Alpinistes
  - Marche de canard, saut de canard ; avant et arrière
  - Taper le sol de la main et sauter
  
- ✓ **Mobilité et stabilité de l'épaule et du haut du corps**
  - **Pompes** : l'exécution du mouvement devrait se faire en déplaçant le corps comme un entier; élever les mains si nécessaire
    - Marche de l'ours
    - Marche du phoque
    - Brouette : avant et arrière
    - Marche du crabe
    - Marche du crocodile
    - Aller-retour (**chien et cobra vers le bas**)
    - Marche avant, arrière et sur le côté
  - **Traction à la barre fixe**
    - Souque à la corde
    - Marche du fermier : travailler aussi la stabilité
    - Jeux de remorquage arrière : travailler aussi la stabilité des genoux
  - **Traction horizontale**
    - Flexion de jambes en pistolet avec partenaire
    - Souque à la corde
    - **Partner Rows**
  
- ✓ **Pliométrie (cycle étirement-raccourcissement)** – Exercices de développement de la motricité : viser à ce qu'il n'y ait pas d'affaissement du genou vers l'intérieur ou l'extérieur
  - **Course**
  - **Bond**
  - **Saut sans élan**
  - **Marelle**

## Apprendre à s'entraîner (filles 8-11, garçons 9-12)

- ✓ **Utiliser encore les jeux pour développer la mobilité et la stabilité**
  - **Jeux d'équilibre sur une jambe**
    - Poursuite sur une jambe
    - Feu rouge, feu vert (et un bleu pour les plus lents; toujours sur une seule jambe); jeux du même type sur neige
  - **Pompes**
  - **Traction à la barre fixe**
- ✓ **Initiation à la musculation** : prioriser l'apprentissage technique; petits poids et technique parfaite. Période pour insister sur la technique parce qu'au stade suivant, et particulièrement durant la poussée de croissance, la technique sera difficile à apprendre. Exécuter tous les exercices avec charge, pourvu que l'exécution technique soit parfaite.
- **Flexion des jambes et de la hanche** : la charge n'est pas essentielle à un bon mouvement de flexion de jambes
  - Flexion de jambes :
    - Avec haltère au-dessus de la tête
    - Poussée, pression et redressement; avec haltère
    - Flexion de jambes sur blocs
    - Flexion de jambes avec charge contre la poitrine
    - Flexion de jambes avec partenaire : sur le dos
  - Soulevé de terre jambes tendues ; aussi appelé le soulevé de terre roumain, une flexion de jambes avec un haltère placé contre la colonne vertébrale et touchant la tête, les omoplates et le coccyx, comme dans le lest d'évaluation fonctionnelle du mouvement de fente.
    - Travailler à stabiliser le mouvement de la hanche : soulever ou abaisser une jambe tendue
    - Flexion et extension de jambe en position couché sur le dos
  - Flexion de hanche à la façon Superman : flexion de hanche sur une jambe bras au-dessus de la tête
  - Balancement de l'haltère à poignée
  - Soulevé de terre avec une jambe en extension vers l'arrière
- **Soulevé avec charge et amplitude de mouvement limitée** : garder les poids sur une surface élevée
  - Équilibre sur une jambe
  - Rotation de la hanche en position debout
- **Traction horizontale**
  - Flexion de jambes en pistolet avec partenaire
  - Souque à la corde
  - Barre fixe
  - Mouvement de rame inversé : placez la barre plus haute ou fléchissez les genoux, les pieds sous le corps. Utiliser un appareil de suspension comme le TRX
- ✓ **Pliométrie (cycle étirement-raccourcissement)** : viser à ce qu'il n'y ait pas d'affaissement du genou vers l'intérieur ou l'extérieur:
  - **Saut en position regroupée basse**
  - **Saut et réception pilée**
  - **Bonds à une ou deux jambes**

## S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15, garçons 12-16)

- ✓ **Augmenter le temps consacré à la musculation** : durant la période pré pubertaire, travaillez à apprendre et à perfectionner la technique. La période de poussée de croissance est un bon moment pour travailler l'acquisition de la force; l'apprentissage technique n'est pas optimal durant cette période. La bonne exécution des mouvements devrait être acquise à ce stade : flexion de jambes, flexion de la hanche, pompes, fente, équilibre et mobilité sur 1 jambe, saut à obstacle. Ajouter du volume et surtout du poids à l'exécution des techniques déjà acquises. Exécuter tous les exercices avec charge, pourvu que l'exécution technique soit parfaite. Utiliser le ballon médicinal, les sangles lestées, les haltères à poignée plus petits, les haltères courts et les haltères classiques.
  
- **Flexion de jambes**
  - Flexion de jambes avec charge au-dessus de la tête
    - Avec des sangles lestées au poignet
    - Avec un haltère
  - Flexion de jambes avec poids contre la poitrine : ballon médicinal, haltère à poignée ou haltère court léger
  - Flexion de jambes en fente avant
  - Soulevé de terre avec le pied arrière soulevé
  
- **Flexion de hanche** : conserver une parfaite flexion de jambes
  - Flexion de hanche à 1 jambe : poids dans la main du côté de la jambe
  - Flexion de hanche à 2 jambes : soulevé de terre roumain
  - Soulevé de terre depuis le haut du tibia : descendre si le geste est toujours bien exécuté
  - Soulevé de terre roumain : flexion de hanche
  
- **Mobilité et stabilité du haut du corps**
  - Pompes
  - Développé couché
  - Mouvement de rame inverse : assis et debout
  - Traction à la barre horizontale sans mouvements parasites : utiliser un observateur ou des bandes de caoutchouc pour agripper la barre
  
- ✓ **Pliométrie (cycle étirement-raccourcissement)** : viser à ce qu'il n'y ait pas d'affaissement du genou vers l'intérieur ou l'extérieur
  - Saut en position groupée basse
  - Départ de sprint en position groupée

## S'initier à la compétition et S'entraîner à la compétition (dames 15-23, hommes 16-23)

- ✓ **S'entraîner en musculation de façon régulière** : exécuter tous les exercices demandés si on pouvait exécuter les exercices suggérés aux stades précédents. Les mouvements doivent être bien exécutés; au stade S'entraîner à la compétition, on doit accorder plus d'importance aux exercices et aux postures d'équilibre : exercices sur une jambe, flexion de jambes et fente avant, exercices pour les abdominaux en évitant la rotation, soulevé de membres sur la planche, planche et position de saut à obstacle, etc. Exécuter tous les exercices avec charge, pourvu que l'exécution technique soit parfaite. Utiliser le ballon médicinal, les sangles lestées, les haltères à poignée plus petits, les haltères courts et les haltères classiques.
  
- **Flexion de jambes avec bras au-dessus de la tête**
  - Avec des sangles lestées aux poignets
  - avec une barre olympique de 20 kg
  
- **Flexion de jambes avec charge contre la poitrine**
  - ballon médicinal, haltère à poignée ou haltère court léger
  
- **Flexion de jambes, genoux vers l'avant**
  
- **Flexion de jambes genoux vers les côtés**
  
- **Soulevé de terre avec le pied arrière soulevé et flexion de jambes**
  
- **Flexion de hanches** : conserver une parfaite flexion de jambes
  - Flexion de hanche à 1 jambe : poids dans la main du côté de la jambe
  
- **Pompes**
  - Pompes balistiques : taper dans les mains, banc, ballon médicinal, etc.
  - Développé-couché
  
- **Traction en position horizontale**
  - La barre est à 25 cm au-dessus des bras tendus, les pieds sont suffisamment écartés pour que la barre puisse toucher aux côtes inférieures, l'avant-bras est à 45 degrés du torse; ou utiliser un appareil de suspension comme le TRX
  
  - Tractions de bras en position assise ou debout
  
- **Tractions à la barre verticale**
  
- ✓ **Pliométrie (cycle étirement-raccourcissement)**
  - **Bonds**
  - **Bonds successifs en hauteur à 1 ou 2 jambes**
  - **Saut vertical peu élevé et sans charge** : au stade S'entraîner à la compétition, sauts plus élevés avec charge minimale en fonction des capacités individuelles

## **S'entraîner à gagner** (dames 23+, hommes 23+)

- ✓ **S'entraîner en musculation de façon régulière** : accorder de l'importance à la technique et augmenter le nombre de répétitions. Accorder plus d'importance aux exercices et aux postures d'équilibre : exercices sur une jambe, flexion de jambes et fente avant, exercices pour les abdominaux en évitant la rotation, soulevé de membres sur la planche, planche et position de saut à obstacle, etc. Exécuter tous les exercices avec charge, pourvu que l'exécution technique soit parfaite. Utiliser le ballon médicinal, les sangles lestées, les haltères à poignée plus petits, les haltères courts et les haltères classiques.
- **Flexion de jambes bras au-dessus de la tête**
  - Avec des sangles lestées aux poignets
  - avec une barre
  - ballon médicinal, haltère à poignée ou haltère court léger contre la poitrine
- **Flexion de jambes, genoux vers l'avant**
- **Soulevé de terre avec le pied arrière soulevé**
- **Flexion de hanches** : conserver une parfaite flexion de jambes
  - Flexion de hanche à 1 jambe : poids dans la main du côté de la jambe
- **Pompes**
  - Pompes balistiques : taper les mains, banc, ballon médicinal, etc.
  - Développé-couché
- **Traction en position horizontale**
  - La barre est à 25 cm au-dessus des bras tendus, les pieds sont suffisamment écartés pour que la barre puisse toucher aux côtes inférieures, l'avant-bras est à 45 degrés du torse; ou utiliser un appareil de suspension comme le TRX
  - Tractions de bras en position assise ou debout
  - Balistique
  - Remorquage
- **Tractions à la barre fixe**
- ✓ **Pliométrie** (cycle étirement-raccourcissement)
  - **Ajouter des sauts à intensité élevée**

## **LIENS VERS LES VIDÉOS**

### **Flexion de jambes**

<http://www.athletesacceleration.com/mastering-the-squat/>

<http://www.dieselcrew.com/how-to-squat>

### **Flexion de jambes avec bras au-dessus de la tête**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/OverheadSquat.html>

### **Flexion de jambes avec fente**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BBSplitSquat.html>

### **Flexion de jambes avec fente et haltères courts**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/DBSplitSquat.html>

### **Pompes**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BWPushup.html>

[http://www.youtube.com/watch?v=Eh00\\_rniF8E&NR=1&feature=fvwp](http://www.youtube.com/watch?v=Eh00_rniF8E&NR=1&feature=fvwp)

### **Flexion de jambes genoux avant avec haltères courts**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/DBFrontSquat.html>

### **Soulevé de terre roumain ou flexion de hanche avec haltère**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/RomanianDeadlift.html>

[http://www.youtube.com/watch?v=tFEjngBu7Y&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=tFEjngBu7Y&feature=player_embedded)

### **Flexion de hanche à une jambe**

[http://www.functionalmovement.com/exercises/hip\\_hinge\\_single\\_leg\\_with\\_dowel](http://www.functionalmovement.com/exercises/hip_hinge_single_leg_with_dowel)

### **Flexion de hanche avec charge**

[http://www.functionalmovement.com/exercises/deadlift\\_rnt\\_single\\_leg\\_single\\_arm\\_with\\_kb](http://www.functionalmovement.com/exercises/deadlift_rnt_single_leg_single_arm_with_kb)

### **Flexion de hanche à deux jambes**

[http://www.beta.functionalmovement.com/exercises/hip\\_hinge\\_double\\_leg\\_with\\_dowel](http://www.beta.functionalmovement.com/exercises/hip_hinge_double_leg_with_dowel)

### **Flexion de jambes avec charge contre la poitrine**

<http://strengthcoachblog.com/2010/08/27/dan-john-was-right-about-goblet-squats/>

### **Développé-couché**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/BBBenchPress.html>

### **Soulevé inversé**

<http://www.youtube.com/watch?v=iinDb2zf8c8&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=1QKQA1drJbk&feature=related>

### **Soulevé assis**

<http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/CBStraightBackSeatedRow.html>

### **Tractions à la barre verticale**

<http://www.livestrong.com/video/5230-wide-pullups/>

<http://stronglifts.com/how-to-do-pull-ups-and-chin-ups-with-proper-technique/>

[http://www.youtube.com/watch?v=HQa7iV9sE\\_w](http://www.youtube.com/watch?v=HQa7iV9sE_w)

[http://www.nation.com/free\\_online\\_article/sports\\_body\\_training\\_performance/things\\_you\\_should\\_know\\_how\\_to\\_do\\_1\\_the\\_pullup](http://www.nation.com/free_online_article/sports_body_training_performance/things_you_should_know_how_to_do_1_the_pullup)