

Entraînement de la force en équilibre :

Le dosage de la force et l'alignement des segments sont aussi importants que la quantité de force en elle-même. Les forces ne pouvant s'appliquer seulement si elles trouvent une résistance (objet, sol, corps, air, eau, etc.). La qualité de conduction des forces entre les deux appuis garantit une bonne partie de l'efficacité du mouvement. En d'autres termes la force passe dans un tuyau virtuel. Plus il est gainé et bien aligné, moins il y a dispersion de la force et plus il y a augmentation de l'efficacité.

Les premiers entraînements de force en équilibre que j'avais introduit dans ma planification n'avaient pas d'autres buts que de combiner la qualité d'équilibre avec l'entraînement de la force. Inspiré des méthodes de J-P. Egger (lancé en équilibre) ce furent d'abord des exercices de force suivis de proprioception. Par la suite, la méthode d'entraînement de force proprioceptive s'est développée et s'est généralisée. Aujourd'hui malheureusement beaucoup de jeunes entraîneurs pensent que ce type d'entraînement remplace le travail de musculation. Mais il n'en est rien.

D'un point de vue scientifique (Schmidtbleicher & Gaulhofer entre autres) et pragmatique basé sur une multitude d'observations et de mesures de terrain, il est possible de dire que l'entraînement de force en équilibre améliore :

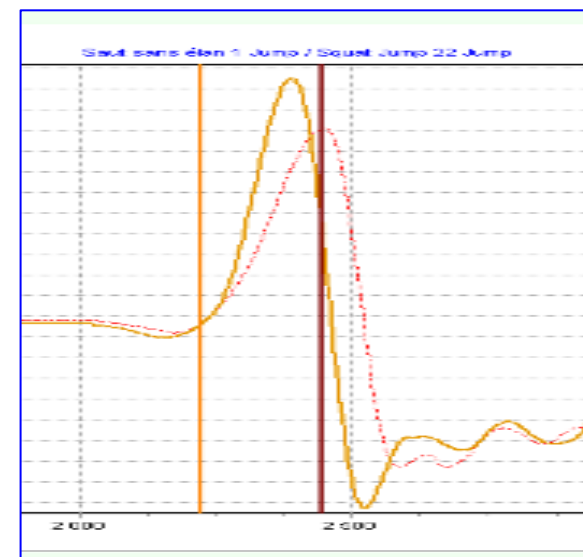
1. la stabilité des différents segments et leur interaction
2. la capacité à réagir à la variation de la charge
3. le positionnement du corps et donc un rendement plus efficace
4. l'interaction agoniste/antagoniste naturelle et l'action des petits muscles au service des grands
5. le transfert de la force dans la pratique sportive spécifique

Remarques pratiques :

Tous les échauffements que je donne sont systématiquement composés de renforcement proprioceptif. Que ce soit avant, pendant ou après la puberté je travaille la force en équilibre avec des résistances adaptées. (Ballon lourd, charge additionnelle, le poids de corps) mais le plus possible avec des charges libres qui favorisent cette notion d'équilibre dans l'espace et de stabilité des différentes parties du corps.

Les exemples d'exercices suivants sont actuellement réalisés dans le cadre de la préparation physique d'athlètes de haut niveau. En adaptant la charge, l'intensité, la durée d'adaptation et la difficulté, ils sont réalisables par n'importe qui.

Selon la période ou le type d'entraînement j'introduis plus ou moins d'exercices de force en équilibre. Je le répète, ceci ne remplace pas l'entraînement de la coordination intramusculaire. Cependant il est intéressant de noter que le taux d'augmentation de la force est significativement amélioré par l'entraînement de la force en équilibre. Autrement, dit il est possible d'atteindre un niveau de force égal dans un temps plus court, et donc une amélioration de la puissance. (voir graphique ci-contre)



	une jambe	deux jambes	tronc
	Latéralement ou en avant. Réception avec équilibre et stabilisation de la chaîne complète. Angle spécifique $\sim 110^\circ$  Latéral stato-dynamique  Bondissements avec gilet lesté en avant sur banc étroit. (Précision de réception et stabilisation)	Squats sur rolla-bolla ou medicine-ball Protection par les caissons Travail concentrique 	Mouvement rotatif explosif du tronc en équilibre. Travail excentrique (réception) et concentrique (lancé) additionné au travail proprioceptif des jambes   Développés en position assise sur rolla-bolla. medicine ou swiss-ball

Angle profond de flexion du genou en équilibre sur barre.
Travail concentrique et ou isométrique
Stabilisation de toute la chaîne



Travail des fléchisseurs du genou
Travail concentrique et ou isométrique
Stabilisation de toute la chaîne



Squat sur Swiss-ball, but force en équilibre
(stabilisation latérale et longitudinale)
Variation des angles genoux
Travail entre les anneaux pour assurer la sécurité

Petits mouvements contrôlés en position fléchie (variation passe avec ballon lourd)



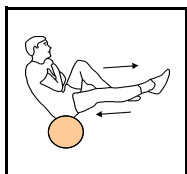
Gainage de la chaîne ventrale, postérieure et latérale



Exemple d'organisation (parcours)

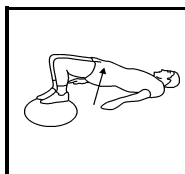
Deux variantes, en horizontal plus dur qu'en vertical

1 ^A Tronc sur medicine



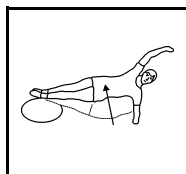
30"

B



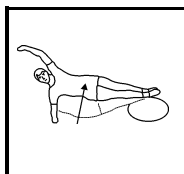
30"

C



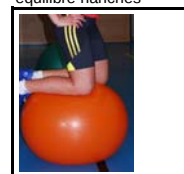
30"

D



30"

récup coordination
équilibre hanches

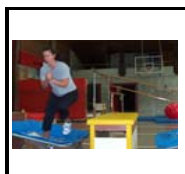


60"

2 Extenseurs membres inférieurs mono et uni podal



30"



30"



30"



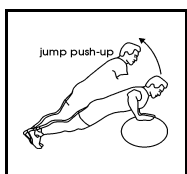
30"

récup coordination
équilibre jambes

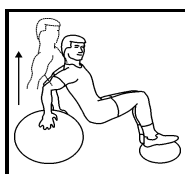


60"

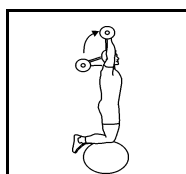
3 Membres supérieurs



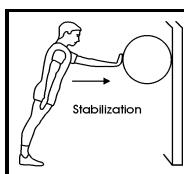
30"



30"



30"



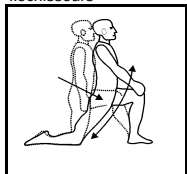
30"

récup coordination
différentiation



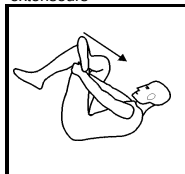
60"

récup stretching
fléchisseurs



60"

récup stretching
extenseurs



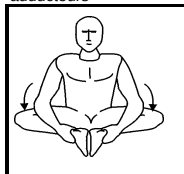
60"

récup stretching
fléchisseurs



60"

récup stretching
adducteurs



60"