

Séance de musculation

Quelques connaissances

Commencer la musculation chez les jeunes a donc 3 grands objectifs :

- La prévention des blessures*
- L'amélioration des performances*
- Travail préparatoire*

✓ POURQUOI SE MUSCLER ?

Un jeune qu'il soit prépubère, pubère ou post pubère, a des caractéristiques propres qui doivent être respectées. Les programmes de développement des capacités physiques ne peuvent être identiques à ceux de l'adulte. **Il ne faut pas s'arrêter aux idées reçues**, le jeune peut et doit faire un travail de force, c'est essentiel pour un développement optimal!

1) Les principaux effets positifs d'un travail de musculation chez le jeune :

- consolidation des tendons et des articulations
- augmentation de la densité osseuse
- augmente donc la résistances des jeunes aux blessures sportives
- augmentation de la force
- Peut améliorer les capacités motrices des jeunes
- Peut améliorer l'explosivité et la puissance
- Permet un meilleur équilibre général
- peut améliorer le bien être psychosocial des jeunes
- donne des habitudes de travail
- Apprentissage sur leur corps
- Bénéfique pour l'obésité

2) Les effets bénéfiques d'un travail de musculation :

Cette augmentation de force pourrait être bénéfique pour les raisons suivantes:

- Réduire le risque de blessures de nature traumatique et microtraumatique
- Augmentation du niveau de performance par un transfert des adaptations faites en entraînement de la force vers la tâche sportive

3) Ce travail de musculation faciliterait aussi le développement d'attitudes, de comportements et de valeurs positives qui seront transférés dans d'autres aspects de la vie des jeunes:

- esprit d'équipe
- sentiment de compétence
- auto discipline
- développement de la motivation intrinsèque
- appréciation de l'effort physique
- augmentation de l'estime et de la confiance en soi
- goût du dépassement.

4) Les recommandations :

- examen médical
- apprentissage de la technique et des placements
- échauffement approprié
- matériel adapté
- temps de récupération suffisants
- travail équilibré
- travail au poids de corps ou charges légères

✓ COMMENT SE MUSCLER ?

- un travail de la technique des exercices de musculation
- des exercices de gainage sont très importants
- pas de charges avant d'avoir une bonne technique et un bon gainage
- un travail au poids du corps ou charges légères
- un travail avec élastiques ou médecine ball
- un travail de pliométrie basse (petits sauts)
- un travail sur un maximum de groupes musculaires
- un travail équilibré, sur les agonistes et les antagonistes
- Un travail avec de grandes amplitudes articulaires
- Démarche pédagogique, de progression.
- Commencer par une série de 13 à 15 répétitions sur chaque appareil
- Ensuite travailler dans des fourchettes de 6 à 15 répétitions
- Des séances courtes ne dépassant pas 30 minutes
- 2 à 3 séances (non consécutives) par semaine

Tous les exercices doivent être clairement expliqués et correctement démontrés (technique, placement).

Tous les mouvements de musculation doivent passer par une **"initiation"** avec un apprentissage des techniques et des placements .

Il y a une idée reçue sur "musculation=problèmes de croissance"..

Selon S.Ratel (spécialiste des jeunes /auteur du livre "préparation physique du jeune sportif"), "les études ont montré qu'un entraînement en force n'hypothèque pas l'augmentation de la taille des enfants, au contraire, cela peut avoir des effets positifs sur le développement psychomoteur et la santé de l'enfant. En effet, il permet d'améliorer la stabilité articulaire, le contrôle postural, la composition corporelle, la densité minérale osseuse..."