

Améliorer la force chez les enfants

L'idée d'un entraînement de la force chez les enfants avant la puberté provoque dans la sphère des éducateurs sportifs, des réactions de rejets spontanés alimentés par des arguments relevant parfois de croyances et de spéculations empiriques. Ainsi, on entend souvent dire que cette forme de travail pourrait avoir des conséquences néfastes sur la croissance, sur les articulations et qu'il ne serait pas possible de développer la force avant la puberté en raison de l'immaturation hormonale propre à cet âge.

A contre-courant de cette culture du terrain, de récentes études scientifiques viennent apporter un démenti à toutes ces allégations et apportent même des arguments plaidant en faveur d'une mobilisation précoce de cette qualité physique chez les enfants.

Quelles sont ces nouvelles connaissances et surtout comment les interpréter pour ne pas passer d'un extrême à l'autre ?

• Pas de dangers avérés et des possibilités

En 2006, Malina rapportait que l'examen de la littérature scientifique n'établissait pas de lien de cause à effet entre l'entraînement de la force et la taille des enfants. Les études examinées portaient sur des durées d'entraînement comprises entre 8 et 20 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires, encadrées par des entraîneurs aguerris à ces problématiques de renforcement musculaire avec des jeunes.

D'autres chercheurs soulignaient également que le risque de blessure associé à ce type d'entraînement n'était pas plus élevé que celui associé à la pratique du sport loisir. (Guy et Micheli 2001, Faigenbaum et Mya 2010). Ces mêmes chercheurs ont également montré que l'entraînement en force permettait d'améliorer la stabilité articulaire ainsi que le contrôle postural et que, dans cette perspective, un travail bien conduit pouvait participer à la prévention des blessures. Enfin, ces chercheurs indiquent qu'une fréquence de 2 séances hebdomadaires permet d'induire des gains de force significatifs.

Faut-il alors se débarrasser définitivement de ses croyances et mettre les enfants sous des haltères ?

Face aux risques de mauvaises interprétations, les experts insistent sur quelques recommandations.

• Recommandations d'experts

On retiendra les précautions d'usage qui sont propres à la nécessaire compétence de l'encadrement, les conditions de pratique assurant la sécurité dans l'utilisation du matériel, ainsi que les dispositifs pédagogiques permettant de bien faire comprendre aux enfants ce qu'il faut faire. Soulignons au passage que la démonstration occupe une place de choix dans ces dispositifs. Un échauffement à base d'exercices aérobies reste un préalable indispensable tel un rituel amenant progressivement les sportifs, quel que soit leur âge, vers une mobilisation spécifique quant à la gestuelle et aux différentes contraintes inhérentes à l'activité préparée.

En ce qui concerne l'entrée dans la séance et plus globalement dans le cycle, c'est l'apprentissage technique via de longues répétitions avec charges légères qui doit être privilégié (15 répétitions à 50% du max) . Dans cette perspective, les exercices avec poids de corps, le travail avec médecine ball et élastiques s'avèrent très intéressants. A condition de bien en maîtriser la technique, des exercices pluri-articulaires orientés vers une motricité spécifique et symétrique affineront la coordination motrice. Ils seront très utiles au gain de force et à la performance. Tout ce travail doit en permanence être associé à un renforcement de la musculature de soutien via des exercices de gainages dynamiques. Ainsi, ces recommandations nous paraissent plus proche d'une sorte de propédeutique au travail de musculation qui, en soi, et à condition d'être pratiqué régulièrement (2 fois par semaine pendant au moins deux mois), aboutit de fait, à une amélioration de la force de l'enfant.

• Quelques exemples

Les exemples présentés ici laissent la part belle à l'éducation du placement tout en conservant une dimension ludique.

1- L'apprentissage du placement du bassin



Consignes : appui long - dos plat, deux appuis - dos creux, un appui - dos rond

2- Jeté arrière de Médecine Ball



Consignes : maintenir un dos plat en permanence, regard légèrement au-dessus de l'horizontal

3 - Montée sur bloc (renforcement chaîne antérieure puis postérieure, équilibre)



Consigne : contrôler les petites oscillations latérales du genou et des épaules

4 - Gainage dynamique, pierre feuille ciseaux



Consigne : stabiliser le bassin lors des transferts d'appuis

5 - La brouette



Consigne : serrer le ventre afin de ne pas creuser le dos

6 - Le tunnel (renforcement de la chaîne postérieure)



Consigne : serrer les fesses pour maintenir l'extension du bassin afin de permettre au partenaire de passer sous le tunnel

Thierry MAQUET, UPEC

Pour aller plus loin :

- *L'enfant et l'activité physique. S RATEL et V MARTIN Ed Désiris 2014*
- *Musculation pour l'enfant et l'adolescent. O PAULY Ed Amphora 2007*
- *Gainage. O PAULY Ed Amphora 2005*