

Point de Performance

Conditionnement physique pour les jeunes athlètes

par Cam Birtwell et Tyler Goodale, moniteurs de conditionnement physique,
Centre canadien multisport Pacifique

Juin 2007

La préparation physique est un aspect important de la vie des athlètes de tous les âges et de tous les niveaux. Un bon entraînement en force musculaire est une composante essentielle de la préparation des jeunes athlètes dont le sport exige une spécialisation précoce. Le principal objectif de l'entraînement contre résistance consiste à entraîner les jeunes athlètes de façon à ce que leur corps développe une structure solide, équilibrée et résistante. Atteindre ces objectifs améliorera la performance de l'athlète car ses mouvements seront plus efficaces et par conséquent, les risques de blessure et le temps d'entraînement perdu en seront réduits. Il faut cependant tenir compte de plusieurs éléments au moment d'élaborer des programmes équilibrés et efficaces de conditionnement physique pour les jeunes athlètes.

NOTE: Ces principes peuvent s'appliquer à des athlètes de 14 à 19 ans et varieront pour chaque personne.

Résoudre les déséquilibres biomécaniques et musculaires

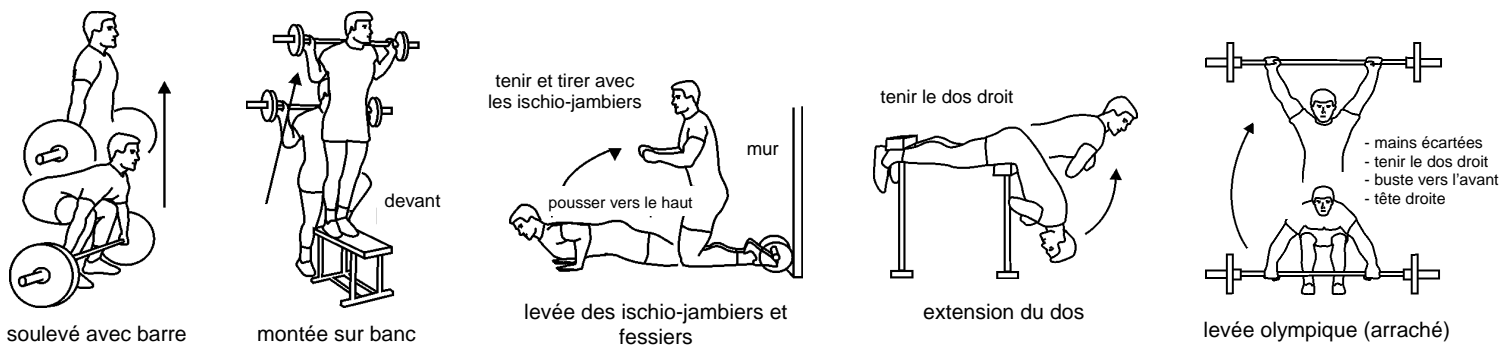
Dans le sport, la spécialisation précoce peut provoquer un dysfonctionnement du corps en raison des mouvements répétitifs. La répétition constante d'une habileté motrice fermée sur un plan linéaire (comme l'aviron ou la natation) peut amener des déséquilibres qui prédisposent l'athlète aux blessures et à des performances sub-optimales. L'entraînement en force musculaire correctif et préventif est donc nécessaire pour aider l'athlète à maintenir un bon alignement des articulations. Ceci réduira la probabilité de se blesser tout en conservant un mouvement corporel adéquat et efficace.

Organisation motrice adéquate

Un jeune athlète est très malléable au niveau moteur. La période de développement est le moment optimal pour modeler et adopter une bonne technique permettant d'effectuer des mouvements complexes. Il est donc important d'insister constamment sur l'utilisation d'une technique d'exercice adéquate pour les jeunes athlètes. Plus un athlète effectue des mouvements de levée incorrects pendant une longue période de temps, plus il sera difficile de les corriger. Une mauvaise technique de levée peut prédisposer l'athlète aux blessures aiguës et chroniques.

Développement de la chaîne postérieure

La chaîne musculaire postérieure comprend les muscles ischio-jambiers, le muscle fessier et les groupes musculaires du bas du dos. Les muscles de la chaîne postérieure sont également reconnus comme étant les groupes musculaires du sport car ils sont responsables de la majorité des mouvements associés à la haute vitesse, comme le sprint et le saut. Les meilleurs exercices pour le développement de la chaîne postérieure sont normalement effectués avec des poids et font intervenir la musculature de la hanche, laquelle génère la majorité de la force nécessaire pour lever les poids. Voici quelques exemples de bons exercices pour la chaîne postérieure: soulevé avec barre, levée olympique, inclinaison du tronc debout, levée des ischio-jambiers et fessiers, ramené avec un câble, extension du dos, fente avant de la hanche et montée sur banc.



Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca

Activation de la chaîne postérieure

En raison du surdéveloppement de la musculature antérieure, plusieurs athlètes éprouvent de la difficulté à engager les muscles de la chaîne postérieure. Il arrive fréquemment à l'athlète d'éprouver un déséquilibre musculaire en raison de l'hyperactivité des fléchisseurs de la hanche, ce qui gêne la musculature de la hanche. Il peut en résulter une performance sportive sub-optimale en raison d'une mauvaise organisation motrice (suractivation de la chaîne postérieure pour compenser les flexeurs de hanche dominants). Ce dysfonctionnement peut ensuite prédisposer l'athlète à des blessures au bas du dos et réduire la production de puissance. Les stratégies correctrices devraient être axées sur l'encouragement d'une activation adéquate des muscles fessiers, le renfort du muscle grand droit de l'abdomen (séparément des fléchisseurs de hanche) et des exercices de flexibilité pour les fléchisseurs, les ischio-jambiers et les adducteurs de la hanche.

Force et stabilité de l'épaule

La ceinture thoracique est une autre région susceptible au dysfonctionnement causé par des mouvements répétitifs et un entraînement contre résistance mal équilibré. Une dominance de force et de flexibilité des rotateurs internes du bras sur les rotateurs externes (plus faibles et plus longs) est le syndrome le plus couramment observé. Il en résulte souvent une érosion de la musculature de l'épaule et une insuffisance de l'action musculaire. Une bonne mécanique du mouvement, la flexibilité et des exercices ciblés peuvent aider les jeunes athlètes à éviter ces problèmes. La correction et la prévention devrait être axées sur l'amélioration de la flexibilité en utilisant les muscles pectoraux et grands dorsaux. On devrait aussi renforcer la rotation externe intégrée et les mouvements de rétraction des omoplates.

Force et stabilité du tronc

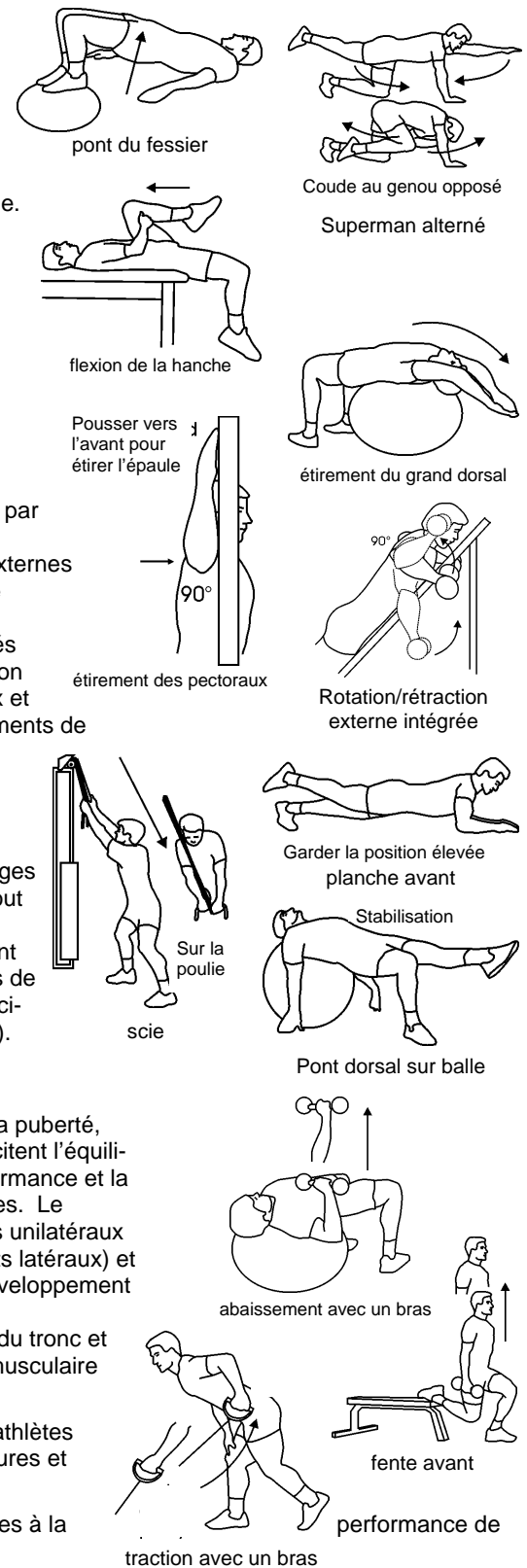
Le tronc forme le lien entre les mouvements puissants des membres supérieurs et inférieurs. Un torse robuste, équilibré et malléable permet aux athlètes de tous les âges d'exécuter les habiletés sportives requises, à une vitesse et puissance maximales, tout en réduisant les risques de se blesser. On peut initier les jeunes athlètes à l'entraînement de la force-stabilité du tronc par des exercices statiques comme le pont avant, latéral ou dorsal. Les autres progressions devraient intégrer des mouvements de segments du corps tout en maintenant un torse dont la structure est solide (des exercices avec câbles horizontaux, inversés et normaux se prêtent parfaitement à cette fin).

Force et équilibre unilatéraux

Les poussées de croissance et les changements de la structure corporelle pendant la puberté, mariés à des mouvements sportifs hautement répétitifs effectués tous les jours, sollicitent l'équilibre adaptatif et la coordination chez les jeunes athlètes. En ce qui concerne la performance et la prévention des blessures, on s'inquiète surtout de la force et de la stabilité unilatérales. Le programme de conditionnement d'un jeune athlète devrait comprendre des exercices unilatéraux pour le bas du corps (fente avant, montée sur banc, saut sur une jambe, mouvements latéraux) et pour le haut du corps (traction et abaissement avec un seul bras) pour stimuler le développement d'une meilleure stabilité au niveau des articulations de la hanche et de l'épaule. Les mouvements unilatéraux coordonnés et équilibrés exigent une importante activation du tronc et une bonne stabilité au niveau des articulations, tout en entraînant le système neuromusculaire à réagir efficacement aux divers mouvements et plans des mouvements.

Les programmes de conditionnement physique sont essentiels à la préparation des athlètes afin qu'ils puissent améliorer leur performance sportive, prévenir/réhabiliter les blessures et améliorer leur santé à long terme.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter les responsables des services à la Centre canadien multisport Pacifique



Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacifica.ca