

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 31 (1974)
Heft: 6

Artikel: La musculation des jeunes footballeurs
Autor: Hasler, Hansruedi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997520>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La musculation des jeunes footballeurs

Hansruedi Hasler

Trad.: G. H.

1. Partie théorique

Le travail musculaire et par conséquent la force est à la base de toute activité physique. La bonne exécution d'un mouvement ou d'une suite de différents mouvements dépend en partie de la force disponible. Ce facteur force représente une des bases essentielles de la qualité des différents mouvements propres au football. La force proverbiale du football anglais, dont dépend par exemple la bonne qualité du jeu de tête (cf. photo) ou des longues passes, est concevable en Angleterre parce que la force est entraînée systématiquement chez les jeunes footballeurs.



Duel de la tête lors d'un match du championnat anglais: Arsenal - Derby County.

Lors des entraînements de juniors suisses les exercices de musculation sont trop négligés ou introduits d'une manière peu systématique. C'est pourquoi on peut attribuer la faiblesse de notre jeu de tête à un renforcement insuffisant des groupes musculaires concernés.

Il faut considérer l'exposé qui va suivre concernant la connaissance et les possibilités d'entraînement du facteur de la condition physique «force», uniquement comme une partie du programme d'entraînement du jeune footballeur. Le fait que la force seule n'offre pas la garantie d'un vrai football de classe nous est prouvé par les récents résultats de l'équipe nationale d'Angle-

terre qui pour la première fois n'a pu se qualifier pour le tour final des Championnats du Monde. Par contre, la musculation doit faire partie intégrante de la formation du jeune footballeur.

1.1 Importance

Etant donné qu'un match de football exige beaucoup de force des joueurs, un renforcement général de tout l'appareil musculaire est indispensable. Les joueurs doivent donc être préparés en vue des différents exercices qui sont régis par la force.

La détermination de la force au football est aussi toujours liée à l'habileté (force dans la technique) ou à l'agilité (force dans la condition physique). Le footballeur doit toujours adapter l'engagement de sa force selon les situations de jeu. Cet engagement dosé de la force exige une adaptation analogue à cette situation lors de l'entraînement. Nous voulons former des footballeurs et non pas des haltérophiles !

1.1.1 Importance de la ceinture scapulaire

La force du haut corps joue un grand rôle dans les différents engagements des bras lors des courses, des sauts, des tirs et des passes (cf. photo, reprise directe de G. Müller). A part cela le footballeur a besoin d'un haut du corps puissant pour les remises en jeu, les amortis de la poitrine, les charges de l'épaule, pour la réception du corps lors d'un coup de tête en plongeant, ainsi que pour tous les mouvements de blocage du ballon et de dégagement au poing du gardien. Voilà assez de raisons pour renforcer la ceinture scapulaire.

1.1.2 Importance de la musculature du torse

Lors des dribbles, du coup de tête, de la remise en jeu, du tir en rotation (cf. photo de G. Müller) ainsi que lors de la passe et du tir de façon générale, la force du torse est à la base d'une exécution correcte et puissante du mouvement. La force de la musculature du torse joue un grand rôle dans la condition physique lors des courses, des sauts, des changements de direction et des feintes de corps.



Allemagne - Turquie.
Reprise directe en rotation de Gerd Müller.

1.1.3 Importance de la musculature des jambes et des pieds

Tout le monde s'accorde à reconnaître l'importance de l'entraînement de la musculature des jambes. Contrairement aux deux autres parties du corps, la nécessité d'avoir une bonne musculature des jambes apparaît comme une évidence et est aussi entraînée le plus souvent en conséquence.

En résumé on peut dire que la force offre la possibilité de résoudre de façon optimale les diverses exigences techniques et physiques.

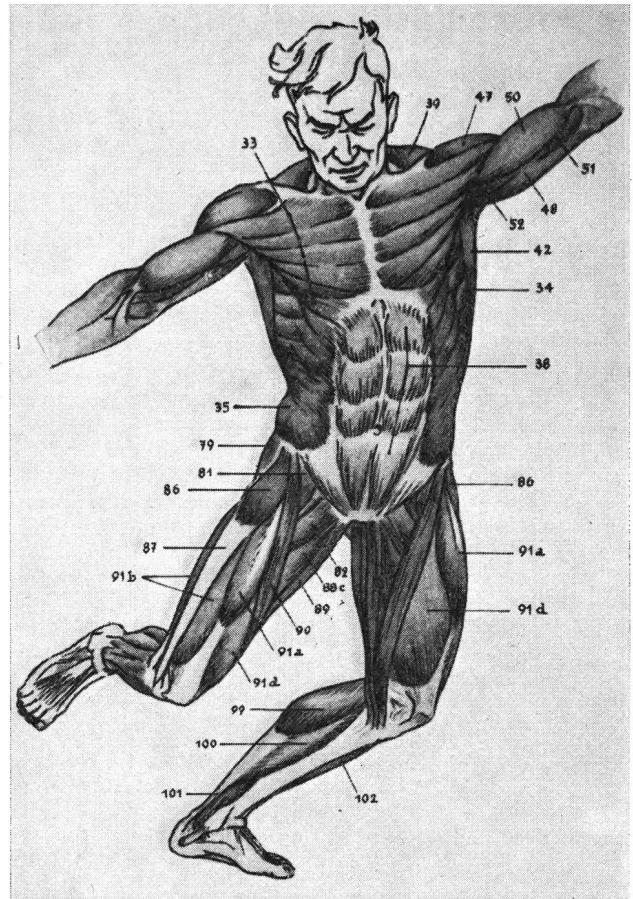
1.2 Aperçu

Le tableau suivant doit encore une fois mettre en évidence l'importance de la force dans la technique et la condition physique et donner un meilleur aperçu des groupes musculaires les plus importants pour le footballeur. Ceux-ci sont visibles sur la figure du joueur tirant au but. Comme fil rouge et aide de travail pour l'entraîneur, on se servira aussi des six groupes de la gymnastique :

Entraînement de la force:

1. Bras / Ceinture scapulaire
2. Colonne vertébrale en avant
3. Colonne vertébrale en arrière
4. Colonne vertébrale de côté
5. Rotation de la colonne vertébrale
6. Jambes / Pieds

Dans la musculation, les bras et les jambes ne devraient pas être considérés comme un tout, mais de manière différenciée. (cf. tableau)



Représentation du déroulement d'un mouvement.

Groupe musculaire	cf photo No.	Dans la gymnastique	Importance de la force pour	
			la technique	la condition physique
<p>1. Bras/ Ceinture scapulaire</p> <p>— fléchisseurs des bras</p> <p>— extenseurs des bras</p> <p>— pectoraux</p> <p>— muscle trapèze</p>	<p>50/51</p> <p>48</p> <p>33</p> <p>39</p>	<p>Bras</p> <p>Ceinture scapulaire</p>	<p>Charge de l'épaule</p> <p>Remise en jeu</p> <p>Coup de tête</p> <p>Engagement des bras lors de passes ou de tirs</p> <p>Amorti de la poitrine</p> <p>Réception du corps lors d'un coup de tête en plongeant</p> <p>Mouvements de blocage du ballon et de dégagement au poing du gardien.</p>	<p>Engagement des bras</p> <p>— course</p> <p>— saut</p>
<p>Musculation du torse</p> <p>2. Musculation du ventre</p> <p>3. Musculation dorsale</p> <p>4. Musculation de l'abdomen oblique externe</p> <p>5. Musculation de l'abdomen oblique interne</p>	<p>38</p> <p>pas visible</p> <p>35</p> <p>35</p>	<p>col. vert. av.</p> <p>col. vert. arr.</p> <p>col. vert. de côté</p> <p>rotation de la col. vert.</p>	<p>Passe</p> <p>Tir</p> <p>Coup de tête</p> <p>Remise en jeu</p> <p>Feinte</p> <p>Dribble</p> <p>Tir en rotation</p>	<p>Course</p> <p>Saut</p> <p>Changements de direction</p> <p>Feinte de corps</p>
<p>6. Jambes/Pieds</p> <p>— Extenseurs des jambes</p> <p>— Fléchisseurs des jambes</p> <p>— Adduct. de la cuisse</p> <p>— Abducteurs des jb</p> <p>— Fléchisseurs des pieds</p> <p>— Extenseurs des pieds</p>	<p>91</p> <p>pas visible</p> <p>88/90</p> <p>86</p> <p>102</p> <p>99</p>	<p>Jambes</p> <p>Pieds</p>	<p>Coup de tête en suspension</p> <p>Passe</p> <p>Tir</p> <p>Blocage</p> <p>Amorti</p> <p>Conduite de la balle</p> <p>Tackling</p>	<p>Démarrage</p> <p>Course</p> <p>Saut</p> <p>Changements de direction</p>

1.3 Principes de base d'entraînement

Une accoutumance précoce à ce genre d'entraînement est très importante; mais elle doit toujours être adaptée au niveau de performance momentané du joueur. En Suisse, nous commençons — si nous le faisons — la musculation trop tard. Ceci signifie que les stimulations nécessaires au développement ne peuvent qu'à peine être déclenchées.

Les exercices doivent développer avant tout la musculature des bras, du torse et des jambes, ceci d'une manière variée, intéressante. Ils doivent toujours être liés aux caractéristiques des mouvements propres au football.

Décontraction, élongation, souplesse articulaire et musculaire et renforcement sont dépendants les uns des autres.

Les exercices doivent être dosés ou complétés de telle manière que le système respiratoire soit toujours mis à contribution.

La musculation peut être intégrée ou complémentaire.

1.3.1 La musculation intégrée

L'entraînement de la condition physique en général et la musculation en particulier devraient souvent être intégrés pour le footballeur dans des formes de jeu proches de la compétition. Les jeux 2 contre 1, 4 contre 2, 3 contre 3, 5 contre 5 etc. permettent au joueur d'oublier la dureté de l'entraînement, même s'il doit porter une charge supplémentaire sous la forme d'une veste lestée ou d'un ballon lourd. Ce genre d'entraînement se prête bien au renforcement de la musculature des jambes. Dans ce cas-là le comportement tactique et la technique du joueur peuvent être améliorés dans des conditions analogues à celles de la compétition.

1.3.2 La musculation complémentaire

La musculation complémentaire, organisée sous forme jouée se prête avant tout au développement de la musculature du torse et des bras. Cette force est nécessaire dans le jeu, mais n'est que très peu développée par la compétition. L'entraîneur doit donc, sous forme complémentaire à l'aide de jeux de combat, d'estafettes, d'exercices avec partenaires ou de ballons lourds etc., donner aux joueurs la bagage nécessaire à la réussite dans le jeu.



Joueurs de pointe suisse «au travail».

2. Partie pratique

2.1 La musculation dans un processus d'entraînement à long terme

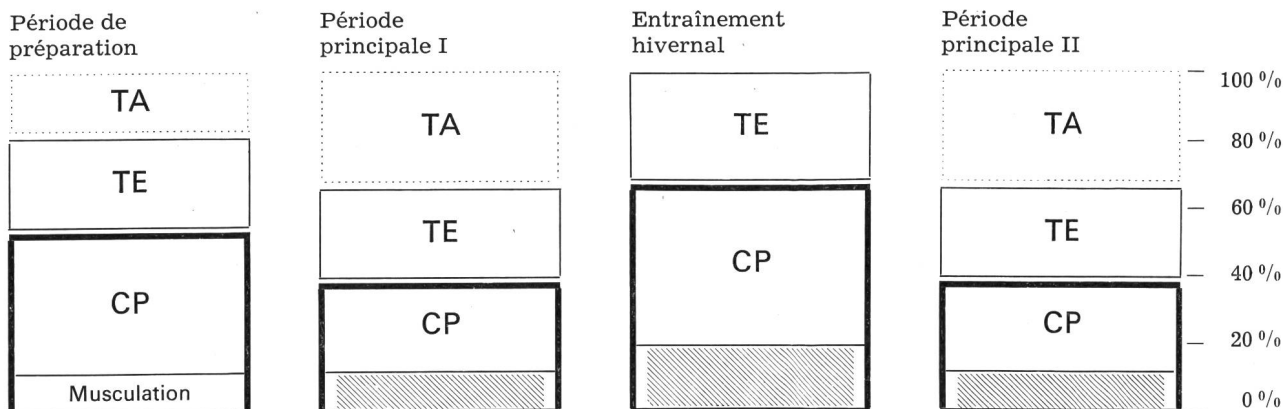
Phase de l'entraînement	Age	Importance de l'entraînement de la force	Formes d'entraînement et moyens
Entraînement du débutant (degré 1)	<i>Juniors E</i> 8—10 ans	A cet âge il s'agit avant tout de renforcer la musculature de maintien (ventre et dos)	<i>intégré:</i> dans l'apprentissage des bases techniques <i>complémentaire:</i> par des jeux de combat et des estafettes
	<i>Juniors D</i> 11—12 ans		
Entraînement de l'espoir (degré 2)	<i>Juniors C</i> 13—14 ans	Dans l'entraînement des espoirs nous voulons renforcer toute la musculature du corps et particulièrement la musculature du torse	<i>intégré:</i> dans l'amélioration des gestes techniques et la formation tactique de base <i>complémentaire:</i> par des formes jouées, des exercices avec partenaire, de la gymnastique aux agrès
	<i>Juniors B</i> 15—16 ans		
Entraînement du champion (degré 3)	<i>Juniors A</i> 17—19 ans	Dans cette phase a lieu un entraînement de la force spécifique à un football de grande performance	<i>intégré:</i> dans l'entraînement technique et tactique <i>complémentaire:</i> — par de la gymnastique de musculation — de la gymnastique aux agrès — travail avec des poids — des formes de jeu
	<i>Actif</i> depuis 20 ans		

2.2 La musculation des juniors A et B dans un plan annuel d'entraînement

La musculation doit occuper environ $\frac{1}{5}$ de l'entraînement de la condition physique. A cela vient encore s'ajouter le travail intégré à la technique et à la tactique. La fréquence des entraînements dépend de la quantité de technique, de tactique, de condition physique que l'on fait pendant les différentes périodes d'entraînement. Il faut exiger de nos juniors A et B un entraînement de musculation (intégré ou complémentaire) d'une demi-heure, deux à trois fois par semaine, pendant la période de préparation et la période hivernale.

Explications concernant la figure:

TA = tactique
TE = technique
CP = condition physique



Durée	Thème / But / Matière	Remarques
15' — 20'	<p><i>Mise en train</i></p> <p><i>But:</i> Echauffement, décontraction et élongation de la musculature Stimulation du système respiratoire Motivation</p> <p><i>Matière:</i> Echauffement sans ballon avec ballon avec ballon à deux un ballon par groupe Gymnastique sans ballon exercices avec partenaire avec ballon</p>	<p>Il faut accorder une grande importance lors de chaque entraînement à la mise en train. Durant cette phase le joueur se prépare physiquement et psychiquement aux différents devoirs de l'entraînement. Si l'on veut faire de la musculation, dans la phase de performance, il faut avant tout décontracter et allonger la musculature.</p>
60' — 70'	<p><i>Phase de performance</i></p> <p><i>But:</i> il dépend des déficiences que le joueur doit éliminer</p>	<p>La phase de performance comprend la technique, la tactique, la condition physique et naturellement aussi les formes combinées. L'ordre dépend de l'intensité des différentes parties.</p> <p>La musculation appartient à la phase de performance! Maintenant le joueur est préparé de manière optimale pour accomplir une bonne performance. La courbe d'intensité et de performance atteint son sommet.</p>
15'	<p><i>Technique:</i></p> <p><i>Matière:</i> — exercices techniques combinés — entraînement des gestes techniques — (lié à un travail de la condition physique intégrée) etc.</p>	
30'	<p><i>Condition physique:</i></p> <p><i>Matière:</i> — entraînement de la force — circuit-training — gymnastique de musculation avec partenaire, petits haltères, ballon lourd ou aux espaliers — jeu de combat — estafettes — entraînement par l'intervalle etc.</p>	
15'	<p><i>Tactique:</i></p> <p><i>Matière:</i> — travail technique et de condition physique intégrée — 5 : 5 / 4 : 4 — jeu avec capitaines — 4 : 2 / 3 : 1 / 2 : 1 etc.</p>	<p>L'entraînement s'approche de la fin. L'intensité doit diminuer. Il faut calmer lentement l'organisme.</p>
5' — 10'	<p><i>Retour au calme</i></p> <p><i>But:</i> retour au calme du joueur</p> <p><i>Matière:</i> — exercices de décontraction — jeux tranquillisants etc.</p>	<p>La courbe de performance revient à son point de départ. Le joueur regagne les vestiaires fatigué, mais content.</p>

2.4 Conseil pour éviter des lésions physiques ou des blessures

Evite:

- de soulever des charges du sol (on peut aussi les soulever depuis un banc ou une table)
- les charges verticales et obliques ne correspondant pas à l'état d'entraînement = problème de stabilité (la colonne vertébrale doit s'habituer à ces charges; une musculature puissante du torse est indispensable)
- des mouvements non contrôlés
- des sauts avec de grandes charges sur la nuque (partenaire, haltère)

- flexions profondes des jambes avec de grandes charges

Fais attention à:

- bien t'échauffer avant l'entraînement de musculation et à te maintenir chaud pendant l'entraînement
- entraîner activement la souplesse articulaire et musculaire (décontraction, élongation, renforcement)
- renforcer la musculature en ménageant le plus possible l'appareil locomoteur passif (bien des exercices peuvent être exécutés en position assise ou couchée)

- renforcer, par des exercices dynamiques variés, les muscles droits et obliques de la musculature du torse ainsi que les muscles extenseurs des jambes
Ces groupes de muscles soutiennent et stabilisent la colonne vertébrale lorsqu'elle est chargée
- introduire tous les exercices progressivement, sans charge additionnelle
- apprendre la technique correcte en relation avec de grandes charges, pour autant que celles-ci soient nécessaires
(le partenaire peut aussi être une grande charge!)
- introduire la technique du travail avec charges
- accorder la respiration au déroulement de l'exercice: inspirer avant le début de l'exercice, retenir brièvement la respiration pendant l'exécution et expirer fortement à la fin de l'exercice
- éviter les douleurs musculaires pendant l'exercice; elles indiquent une surcharge = arrêt de l'exercice.

3. Bibliographie

Titres: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Gustav-Fischer-Verlag, Jena, 1970.

Harre: Trainingslehre, Sportverlag Berlin, 1970.

Bantz / Weisweiler / Grindler: Spiel und Gymnastik für den Fussballer. Verlag Hofmann, Schorndorf, 1965.

K. - H. Heddergott: Neue Fussball-Lehre. Limpert-Verlag, 1973.

G. Lam mich: Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag Berlin, 1970.

Manuel du moniteur J + S Football, EFGS Macolin.

R. Thomas: Musculation. Ed. Amphorcs, 1969.

Raoul Mollet: Le Paver-Training. Ed. R. Mollet, 1968.

E. Battista: Sport et musculation. Ed. Bornemann, 1968.

CLICHES ET PHOTOLITHOS MOSER + CIE

votre
photogaveur

pour une
publicité efficace

21, rue du Faucon
tél. 032 41 83 83
2500 Bienne

AROVA LENZBURG

Cordes et filets de
SP MAMMUT **RT**
GARANTIE

Cordes d'entraînement
Cordes à grimper
Cordes à tirer
Rubans de jeux
Filets de but pour football
Filets de but pour handball
Filets de tennis
Filets de volley-ball
Antennes
Etuils pour antennes
Filets de balle au panier
Filets de basket-ball
Filets pour le port de ballons

En vente dans les bons magasins pour articles de sport