

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Entraînement de la souplesse chez les enfants et les adolescents : faire preuve de discernement!  
**Autor:** Markmann, Mariella / Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997967>

### **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:** 06.02.2026

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

# Entraînement de la souplesse chez les enfants et les adolescents\*

## Faire preuve de discernement!

Mariella Markmann, Lukas Zahner

Traduction: Yves Jeannotat

Dessins: Heidi Hanselmann



(Photo: Daniel Käsermann)

**Sous bien des aspects, le sport n'est pas le même s'il est pratiqué par des enfants ou par des adultes. La capacité moindre qu'ont certains tissus organiques encore en phase de croissance (tissu conjonctif et tissu de soutien notamment) à supporter un effort est une de ces différences, capitale celle-ci.**

Cela étant, on devrait comprendre assez facilement qu'il n'est ni possible ni acceptable d'appliquer sans autre au sport des enfants les diverses formes d'entraînement propres au sport des adultes, et c'est tout spécialement le cas en ce qui concerne le travail de la souplesse. Les résultats de plusieurs études confirment qu'un entraînement par trop unilatéral – c'est d'ailleurs aussi le cas en ce qui concerne les habitudes quotidiennes (rester longtemps en position assise par exemple) – provoque des raccourcissements et des affaiblissements au niveau des muscles chez les enfants déjà (raccourcissement de la musculature «performante»). Par conséquent, au cours de la petite enfance, il convient d'appliquer un programme d'assouplissement et de renforcement musculaires très général, complémentaire et précis, notamment s'il s'agit d'enfants d'ores et déjà engagés dans le sport de haut niveau.

En plus de ce qui touche au maintien et à l'amélioration de la souplesse, il faut sur-

tout aider les enfants à percevoir l'évolution de ce phénomène étonnant qu'est la contraction musculaire, et faire en sorte qu'ils prennent également conscience de la façon dont se comporte leur corps en phase de repos, d'une part, pendant les activités courantes et sportives, d'autre part.

Il est bon et souhaitable que les enfants et les adolescents parviennent à établir une saine relation entre leur personnalité et leur propre corps, et qu'ils puissent vivre pleinement les aptitudes motrices de ce dernier. En outre, il faut les inciter à apprécier à sa juste valeur le fait qu'il ne soit pas utilisé exclusivement comme un objet, mais qu'il bénéficie, aussi, des soins et du respect qu'il mérite. Conçu dans ce sens, par-delà l'amélioration d'un simple facteur de condition physique, l'entraînement de la souplesse se doit donc de satisfaire à une multitude d'autres exigences.

### Questions et réflexions de moniteur

Quels sont les objectifs visés par l'entraînement de la souplesse auquel je vais soumettre les enfants et les adolescents qui me sont confiés? A quel niveau de

performance vais-je – ou dois-je – situer cet entraînement? Dans quelle mesure une souplesse d'un degré de qualité supérieur à la moyenne est-elle importante pour eux? A quel niveau leurs prédispositions physiques et psychiques se situent-elles? Quels genres d'exercices d'extension et d'assouplissement suis-je donc tenu de choisir?

- Si c'est la faculté motrice requise par la vie courante ou si c'est la sauvegarde ou le rétablissement d'un équilibre musculaire qui sont en jeu, je vais m'efforcer d'améliorer la souplesse et la force générales des groupes musculaires les plus importants.
- S'il s'agit au contraire d'obtenir une capacité de performance sportive de bon niveau alors, en plus de la souplesse générale, je vais également favoriser celle qui est spécifique de la spécialité sportive concernée.
- Enfin, si c'est un niveau de souplesse particulièrement élevé qui est sollicité, comme c'est le cas dans les sports où elle représente un facteur central, voire déterminant pour la performance par exemple, je mettrai sur pied un entraînement spécifique intensif allant jusqu'aux limites de ce qui est possible en la matière. En tant que moniteur, mes connaissances du domaine sont excellentes. Je sais également quels sont, au cours des différentes phases d'évolution des enfants et des adolescents qui me sont confiés, les dangers liés au travail d'une souplesse portée à son paroxysme. Cela étant, je suis conscient des responsabilités qui sont les miennes.

### Biologie du sport: éléments de connaissance et incidences pratiques

#### Période préscolaire (4-7 ans)

##### Particularités.

- Excellente souplesse générale;
- manque de stabilité de l'appareil de soutien et d'appui → Moins résistant aux efforts!

##### Objectifs

Utiliser autant que possible la pleine amplitude de mouvement des articulations. Expérimenter les possibilités de mouvement des bras et des jambes des deux côtés.

##### Procédés

- Adapter les exercices à l'enfant;
- les concevoir sous forme de jeux;
- utiliser un langage imagé (histoires);
- appeler à la représentation mentale d'images;
- favoriser la diversité;
- répondre au besoin de mouvement des enfants (formes dynamiques).

#### Première période de scolarité (7-10 ans)

##### Particularités

- La capacité de flexion de l'articulation des hanches, des épaules et de la co-

\* Dans des cas semblables, par souci de simplification rédactionnelle, seul le masculin est utilisé, mais il est évident qu'il implique également le féminin.



lonne vertébrale se développe sans entraînement spécifique.

- Par contre, la capacité d'écartier les jambes à l'articulation coxo-fémorale et la souplesse dorsale de l'articulation scapulaire se mettent déjà à diminuer.
- L'amélioration de la souplesse n'est pas homogène.
- Organiser un entraînement systématique de la souplesse et de la force.

#### Objectifs

Concevoir un entraînement général de base pour tous les enfants, dans le but de maintenir et d'améliorer le niveau de souplesse existant. Introduire un entraînement spécifique pour les enfants qui pratiquent un sport dans lequel la souplesse joue un rôle primordial. Expérimenter les possibilités de mouvement permises par les différentes articulations.

#### Procédés

Comme pour la période préscolaire.

#### Deuxième période de scolarité (10-13 ans) Particularités

- Durant cette période, il est possible de bien entraîner la souplesse.
- Sur la base d'exercices adaptés, la souplesse de la colonne vertébrale de même que celle de l'articulation des hanches et des épaules peut encore être améliorée.
- Joindre entraînement de la souplesse et perception du corps.

#### Objectifs

Eveiller la prise de conscience des mouvements de contraction et de décontraction, des états de tension et de relâchement.

#### Procédés

- Eviter un entraînement de la souplesse par trop unilatéral;
- initier à la perception de son propre corps et à ses possibilités de mouvement;
- passer de l'étirement actif à l'étirement passif;
- appeler à la représentation mentale d'images;
- favoriser la diversité;
- répondre au besoin de mouvement des enfants (formes dynamiques).

#### Période de puberté (13-17 ans)

##### Particularités

##### Stade initial de la puberté:

- Forte poussée de la croissance; l'élasticité des muscles et des ligaments est dépassée par la croissance rapide de l'ossature, ce qui a généralement une détérioration de la souplesse pour conséquence.
- Il faut en tenir compte lors de la mise en place du contenu de l'entraînement notamment, vu la moindre capacité de résistance mécanique de l'appareil locomoteur passif (os, cartilages, tendons et ligaments) en dosant bien les exercices prévus pour l'amélioration de ce facteur fragilisé de condition physique.

##### Stade final de la puberté (adolescence):

- La croissance de la taille et l'ossification arrivent à leur terme. L'appareil locomoteur passif offre une tolérance de plus en plus élevée à l'effort.
- Répertoire les points faibles de chacun et élaborer en conséquence des programmes d'exercices individuels pour l'entraînement de la souplesse.

#### Objectifs

##### Stade initial de la puberté:

Elaborer un programme d'exercices simples pour le maintien ou l'amélioration de la souplesse.

##### Stade final de la puberté:

Procéder de même en ce qui concerne les techniques d'étirement, tout en tenant compte du sport concerné et des besoins de chacun.

#### Procédés

- Concevoir un entraînement adapté à l'âge et aux besoins des jeunes concernés;
- structurer l'enseignement sur les bases de la démonstration et de l'explication;
- procéder à un réajustement de l'enseignement en fonction des prédispositions et des besoins personnels;
- alterner exercices dynamiques et exercices statiques.

### Amélioration de la souplesse par le jeu et les techniques d'étirement

Les interventions destinées à améliorer la souplesse chez les enfants sont, la plupart du temps, fondamentalement différentes de celles qui visent le même but chez les adultes. Cela est dû principalement au fait que, jusqu'à l'âge de dix ans environ, il est possible d'agir avec une facilité déconcertante sur ce facteur de condition physique alors que, dès l'adolescence, il y faut de plus en plus d'application et de sueur. Il n'est donc pas étonnant que les méthodes d'entraînement en la matière diffèrent totalement elles aussi.

### Entraînement de la souplesse en périodes préscolaire et scolaire initiale

Il n'est pas rare de voir des moniteurs, aveuglés par l'ambition, enseigner presqu'avec tendresse à leurs petits «protégés» de six ans à peine, les techniques spécifiques des étirements actif et passif. Avec beaucoup de gentillesse, les enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes pour les assimiler, mais l'indispensable capacité de concentration et une connaissance suffisante de leur propre corps leur font encore par trop défaut pour cela. En outre, les positions couchée, assise et debout fixes sont ennuyeuses pour eux et il est donc normal qu'ils trouvent mille prétextes pour s'en libérer.

Cela dit, si nous voulons mettre sur pied et mener à bien, avec nos petits, un entraînement de la souplesse qui ait un sens, nous devons absolument, prenant en compte leur irrésistible besoin de mouvement, concevoir des exercices adaptés au monde de l'enfance, à savoir inspirés par l'action motrice et non pas par le statisme et la passivité.

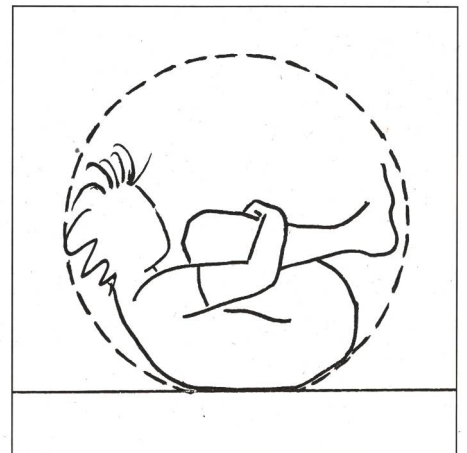
### Exercices d'assouplissement dynamiques

Il n'y pas longtemps encore, on pensait que les exercices avec mouvements de ressort faisaient barrage à l'amélioration de la souplesse. C'est inexact, la gymnastique avec élans étant loin d'être dénuée de valeur en la matière, à condition toutefois que l'exécution et le rythme des mouvements soient corrects et parfaitement bien étudiés.

Des mouvements exécutés sous contrôle jusqu'à leur phase articulaire finale peuvent servir d'exemples valables et appropriés pour faire de la gymnastique avec élans un élément d'entraînement de la souplesse intéressant et susceptible d'apporter de la diversité dans le travail.

### Une exécution correcte des mouvements

Il est de la plus haute importance que les enfants puissent procéder très tôt déjà à une exécution correcte des mouvements qu'on leur demande d'effectuer. Leurs moniteurs doivent donc être en mesure de leur proposer une démonstration précise des exercices et, dans les cas de mauvaise position du corps, de procéder aux corrections qui s'imposent. Par le biais de questions suggestives, telles que: «Qui peut se faire rond comme un ballon?» par exemple, questions faisant naître des images dans l'esprit des enfants (représentation mentale), les moniteurs seront sûrs de travailler, avec eux, dans un registre adapté à leur âge.

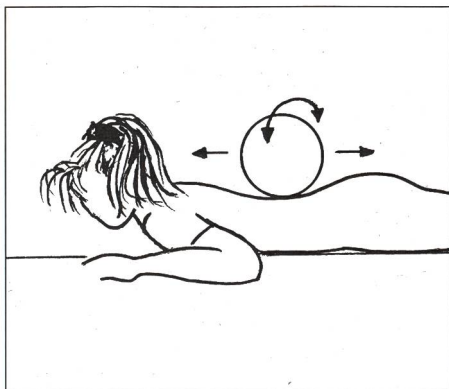


Les corrections par procédés tactiles (action au point de contact du corps) peuvent également être efficaces. Par exem-



ple: «Essaie de tenir ton dos droit là où il touche le sol», ou «Essaie de céder à la pression de ma main», etc. Grâce à de telles interventions et en dépit de leur simplicité, les moniteurs peuvent contrôler jusqu'où l'enfant est en mesure d'exécuter certains mouvements ou s'il présente éventuellement un déficit moteur nécessitant une intervention thérapeutique pour être compensé. Quant aux exercices requérant un haut degré de souplesse, il convient, si l'on tient à obtenir un mouvement de qualité, de diviser l'apprentissage de leur exécution en plusieurs étapes.

### Apprendre à sentir son corps



Position couchée sur le ventre, ballon posé sur la colonne vertébrale: «Fais-le bouger sans qu'il tombe!» En roulant, le ballon exerce une pression sur la peau. L'enfant apprend, ainsi, à diriger avec précision les mouvements de certaines parties de son corps. Grâce à ce petit jeu d'assouplissement, il parvient aussi à mieux sentir son corps. De tels exercices ont de fait la propriété de le familiariser avec son champ de mouvements tout en ayant l'impression de jouer. De la sorte, il perçoit aussi de façon plus consciente certains angles articulaires (bons ou mauvais) et certaines positions du corps (bonnes ou mauvaises). Tous ces éléments lui facilitent finalement l'apprentissage de techniques d'étirement de plus en plus complexes. Disons, en conclusion, qu'avant d'imposer à l'enfant celles du «stretching», il faut d'abord le faire pénétrer et le guider dans le monde de son corps et des mouvements qui lui sont propres.

### Passage de l'entraînement dynamique de la souplesse aux formes plus complexes du «stretching»

Le passage progressif de l'entraînement dynamique de la souplesse aux formes plus complexes du «stretching» peut se faire en douceur et, ici aussi, en

jouant: courir sur fond musical; lorsque la musique s'arrête, se mettre et se maintenir dans une position précise de bout, assise ou couchée. Les exercices de ce type permettent d'observer si l'enfant dispose déjà de la tranquillité et de la concentration nécessaires pour aborder des techniques d'étirement plus difficiles.

### Etirement et renforcement de l'appareil locomoteur de l'enfant

De nombreux exercices destinés à améliorer la souplesse et conçus à partir de jeux sont en mesure de faire simultanément de même pour la force. Le travail méthodique des différents groupes musculaires de l'enfant équivaut finalement à un processus d'étirement et de renforcement global de son appareil locomoteur. Sur le parcours d'agrès par exemple, en grimpant, en rampant sous des obstacles et en les franchissant il s'exerce, en venant à bout d'exigences de plus en plus élevées au plan de la coordination des mouvements, à maîtriser plus complètement son corps. Il faut donc éviter, autant que possible, de lui faire faire des exercices de pur étirement et de pur renforcement, et ceci au profit de formes variées et mieux adaptées à son âge.

### Pas d'exercices avec partenaire!

(Exercices impliquant un contact corporel direct)

Il faut s'abstenir d'introduire des exercices avec partenaire dans l'entraînement de la souplesse destiné aux enfants et aux adolescents. En effet, la plupart du temps, le sens du dosage qu'implique ce genre d'étirements leur échappe encore pour l'essentiel, de sorte que, soit par envie de trop bien faire ou par malin plaisir, ils intensifient l'action et risquent de provoquer des blessures.

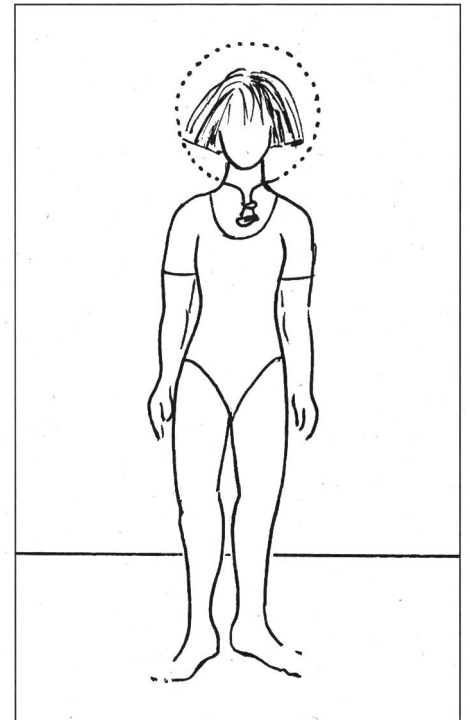
### Exercices en groupe

Les exercices en groupe n'impliquant pas de contacts corporels mutuels sont très appréciés dans l'entraînement de la relève. Il faut absolument s'en servir, notamment parce qu'ils permettent d'y apporter une touche de jeu.

### Représentation mentale du mouvement

Les exercices, quels qu'ils soient, devraient être conçus en fonction du monde de l'enfance, fait d'imaginaire et de fantaisie. C'est sans doute une des raisons qui expliquent la réussite de ceux qui s'inspirent de la représentation mentale de l'image et du mouvement (je m'arrondis comme une balle de tennis, je m'étire comme un chewing-gum, j'avance com-

me un serpent, ma tête est un ballon qui monte dans le ciel, etc.) Les mouvements de parties du corps peuvent eux-mêmes être gérés de façon d'ores et déjà assez précise par une représentation mentale d'images de ce type.



### Entraînement de la souplesse chez les jeunes en fin de scolarité et en âge de puberté

Lorsqu'on a affaire à des jeunes en fin de scolarité ou en âge de puberté, c'est le niveau des possibilités individuelles, l'état d'évolution biologique et les exigences spécifiques du sport concerné qui doivent dicter la méthode d'entraînement à adopter pour améliorer la souplesse, de même que le contenu des exercices. Vu sous un aspect global, l'équilibre devrait être assuré entre la part à accorder au travail de la souplesse et celle requise par les autres facteurs de condition physique. Une souplesse exagérée (hyperlaxité, innée ou provoquée) se répercute en effet négativement sur le maintien et sur un certain nombre de propriétés motrices bien précises.

Une souplesse par trop prononcée mise en rapport avec une musculature faiblement développée (apparition, déjà peut-être, de troubles du maintien) appelle à la plus grande prudence. Dans ce cas, l'entraînement devrait mettre l'accent sur le renforcement musculaire et non pas sur la souplesse, afin d'assurer une stabilisation articulaire de qualité suffisante. Si la situation n'est pas claire, le moniteur devrait absolument consulter un médecin ou un thérapeute spécialisé. Il faut particulièrement savoir faire preuve d'un grand doigté pendant la phase initiale de la puberté, le degré de tolérance de l'or-



ganisme aux flexions et aux étirements étant particulièrement faible à ce moment (ne faire aucun étirement prononcé!).

### Mouvements sportifs spécifiques exécutés au ralenti

En exécutant certains mouvements spécifiques de leur sport au ralenti, les enfants et les adolescents sentent de mieux en mieux leur corps et améliorent simultanément leur faculté de concentration. Dans certains cas, on peut leur demander de maintenir pendant quelques secondes la position finale du mouvement, ce qui permet d'augmenter l'effet d'étirement et de prolonger sa durée avec, pour conséquence, un renforcement des antagonistes (muscles opposés aux muscles sollicités). Ces exercices aboutissent aux formes d'étirement et de renforcement, spécifiques d'un sport, à introduire dans l'entraînement des adolescents. Quant à savoir si ces techniques doivent avoir un caractère statique ou dynamique, le choix à faire en l'occurrence va dépendre des objectifs à atteindre, aussi bien que des prédispositions dont font preuve les jeunes concernés.

### Vers une autonomie de l'action

Les adolescents (et leurs entraîneurs) devraient se demander régulièrement, au fil de la préparation, quels sont les groupes musculaires les plus fortement sollicités – et sous quelle forme – lors de l'exécution de mouvements spécifiques du sport qu'ils pratiquent. Si l'un ou l'autre de ces groupes ne répond pas de façon optimale aux sollicitations qui lui sont adressées, est-ce dû à un manque de souplesse ou de force? Y a-t-il lieu, par conséquent, d'agir sur lui par étirement ou par renforcement? En confrontant directement les jeunes à ces questions, on les amènera progressivement à chercher eux-mêmes quelles sont les réponses à leur donner et à prendre de façon de plus en plus autonome les décisions qui s'imposent. C'est en découvrant leurs propres faiblesses – et aussi leurs points forts – qu'ils apprennent le mieux à connaître leur corps et à situer ses possibilités et ses limites. En agissant de la sorte, on parvient à obtenir, de la part des jeunes, qu'ils s'identifient toujours plus fortement au processus d'entraînement et qu'ils acceptent d'endosser des responsabilités le concernant.

### Réflexions finales

La faculté d'obtenir une amélioration de la souplesse, à un âge donné, est individuelle. L'importance des mesures à

prendre en l'occurrence, le choix de la méthode à appliquer et le contenu des exercices qui la composent sont autant d'éléments qui dépendent – et doivent donc tenir compte – des spécificités individuelles des enfants et des adolescents, de même que des exigences propres au sport pratiqué. L'introduction progressive et par étapes des techniques d'étirement appliquées dans le sport des adultes se situera plus ou moins tôt, plus ou moins tard selon le jeune concerné.

#### Bibliographie

Se renseigner auprès de Mariella Markmann (EFSM, 2532 Macolin) et Lukas Zahner (Oberdorf, 4323 Wallbach). ■

## Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...  
65 pour cent de réduction  
sur les prix ordinaires.

Votre service cantonal J+S ou  
l'EFSM vous renseigneront  
volontiers.



CFF



**EFSM** Ecole fédérale de sport de Macolin  
**ESSM** Eidgenössische Sportschule Magglingen  
**SFSM** Scuola federale dello sport di Macolin  
**SFSM** Scuola federale da sport Magglingen

*En qualité de maître/maîtresse d'éducation physique ou de maître/maîtresse de sport diplômé(e) de l'EFSM, vous disposez d'une certaine expérience de l'enseignement du sport et vous souhaitez relever de nouveaux défis. L'Ecole fédérale de sport de Macolin vous propose un poste de*

### maître/maîtresse de sport

*pour compléter son équipe de formateurs (taux d'occupation 75-100%).*

*Vous serez responsable de l'enseignement de la branche basketball à l'EFSM et de la branche sportive J+S Basketball.*

*Vous aurez également l'occasion d'utiliser l'expérience et les connaissances que vous avez acquises dans le domaine des sciences sportives (didactique, pédagogie, sociologie), car l'EFSM vise à développer des activités en ces domaines à tous les échelons de sa formation.*

*Vous aurez la possibilité de déployer votre créativité, vos talents de communicateur/trice et d'organisateur/trice au sein d'une équipe dynamique tout en étant autonome quant à la réalisation des tâches qui vous seront confiées.*

*Vous êtes capable de vous exprimer et d'enseigner en allemand et en français. Vous disposez d'une expérience approfondie dans le domaine de la pratique et de l'enseignement du basketball et vous êtes au bénéfice d'une formation complémentaire dans les domaines des sciences du sport susmentionnés.*

*L'EFSM est en mesure de vous offrir un poste intéressant et rétribué en fonction des responsabilités à assumer.*

*Entrée en fonction le 1<sup>er</sup> août 1997 ou autre date à convenir.*

#### Renseignements:

*Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter M. Pierre Joseph, Service de la coordination, Division de la formation, EFSM, tél. 032/327 62 57. Vous adresserez votre candidature avec les documents usuels d'ici au 19 mai 1997 à M<sup>me</sup> Anita Moor, cheffe du personnel, EFSM, 2532 Macolin.*