Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 2 (2000)
Heft: 6

Artikel: "Il n'y a qu'une seule force!"
Autor: Cuvit, François / Kieser, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996140

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: 02.10.2025

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

«Il n'y a qu'une seule force!»

Il y a trois ans environ, à l'occasion d'une émission de télévision que lui consacrait la chaîne alémanique, Werner Kieser s'était vu qualifier de «millionnaire du muscle». Il est vrai qu'à 60 ans, le fondateur du «Kieser Training» est un entrepreneur à qui la fortune a souri. Après avoir travaillé avec des sportifs de haut niveau, cet entraîneur diplômé s'est intéressé activement au thème de la musculation. En Suisse et en Allemagne, ses clubs comptent des dizaines de milliers d'adhérents.

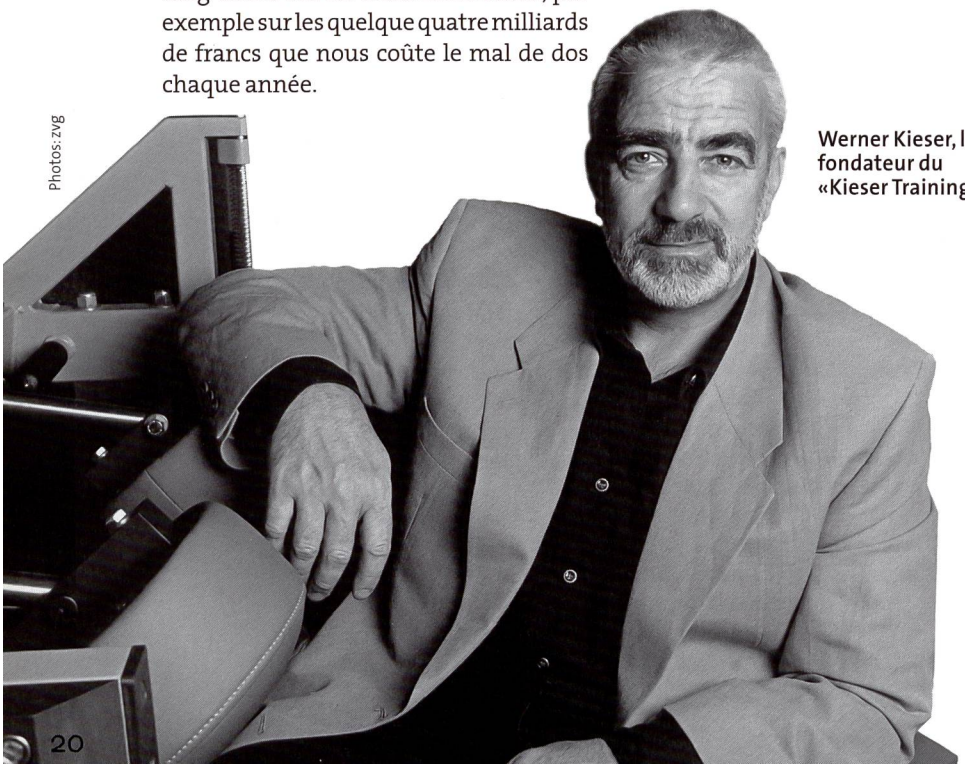
François Cuvit

«Mobile»: La musculation a-t-elle une place dans les cours d'éducation physique et, si oui, sous quelle forme et dans quelle proportion?

Werner Kieser: Indéniablement. Pratiquer des exercices de musculation à l'école serait une mesure dont l'utilité dépasserait de loin le cadre sportif. Il s'agirait d'une mesure d'hygiène pour l'appareil locomoteur, comparable à l'introduction de l'hygiène dentaire et de la prévention des caries dans les écoles au cours des années septante. Les résultats seraient certainement à la hauteur: correction de scolioses, disparition des erreurs de posture et des ennuis subséquents, élimination des dysbalances musculaires naissantes ou existantes, par exemple. Il serait également intéressant d'en analyser les conséquences à long terme sur les coûts de la santé, par exemple sur les quelque quatre milliards de francs que nous coûte le mal de dos chaque année.

Dans l'enseignement du sport, on met avant tout l'accent sur les facteurs classiques de la condition physique. Cette approche distingue traditionnellement plusieurs types de force: force rapide, endurance-force, force statique et force dynamique. Que pensez-vous de cette différenciation? Ces notions ont-elles une importance dans l'enseignement du sport?

Il n'y a qu'une seule force. Elle se définit comme la capacité des muscles à se contracter et à développer une certaine tension. Elle se mesure au degré de tension atteint – que la force soit concentrique, excentrique ou statique. La force rapide est égale à la force plus la coordination, deux capacités indépendantes l'une de l'autre. Dans le sport, quelle que soit la performance physique, la force est la base sur laquelle il est possible d'enseigner des qualités de coordination spécifiques.



Photos: zvg

Werner Kieser, le fondateur du «Kieser Training».

Est-il judicieux de dispenser, pour chaque discipline sportive, un entraînement musculaire spécifique?

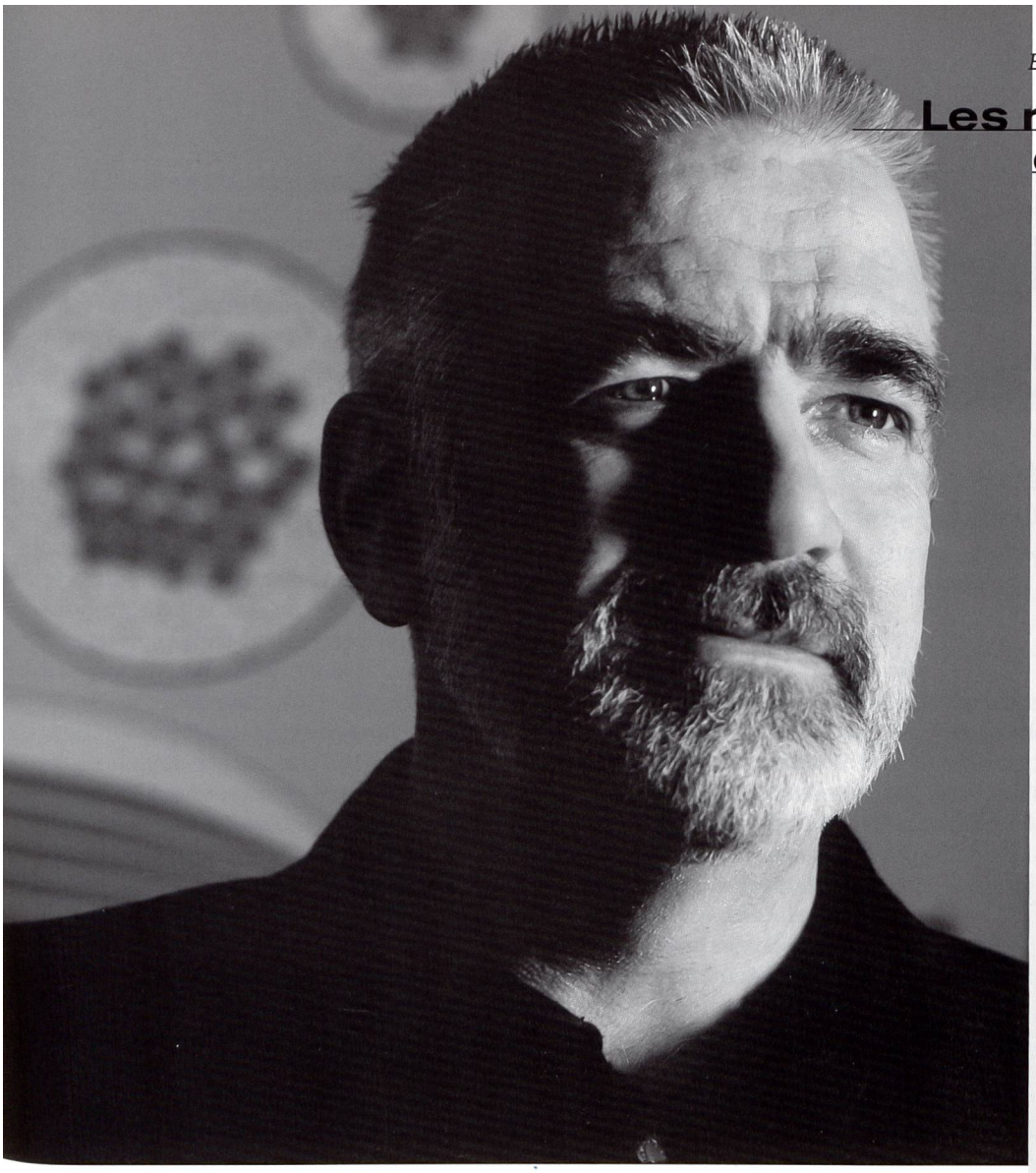
Je suis aujourd'hui plus que jamais convaincu qu'il n'existe aucune méthode d'entraînement musculaire spécifique à une discipline sportive. Le muscle réagit non pas par un mouvement, mais par une tension, à condition que la sollicitation dépasse un certain degré et une certaine durée. Si le seuil d'excitation du muscle n'est pas atteint, la force et la musculature ne se développeront pas. En ce qui concerne le volume d'entraînement, il est important de souligner que ces seuils d'excitation ne s'additionnent pas. Il ne sert donc à rien d'enchaîner plusieurs séries pour entraîner un même muscle.

On prône aujourd'hui la musculation par le biais de l'entraînement de la technique. Que pensez-vous des entraînements où l'on exerce la technique dans des conditions plus difficiles?

Rien. Quand vous vous entraînez avec un javelot plus lourd, vous exercez un nouveau modèle de mouvement qui a pour seul et unique conséquence de permettre le lancement d'un javelot plus lourd. Il n'y a aucun gain au niveau de la musculature, car l'effort se répartit entre beaucoup trop de muscles et la sollicitation, pour chaque muscle, reste insuffisante. L'effet obtenu au niveau de l'entraînement est donc nul. Certes, l'athlète a l'impression que sa musculature s'est développée puisque le javelot normal lui paraît à présent beaucoup plus léger. Mais c'est une illusion.

Les entraîneurs critiquent souvent l'entraînement musculaire sur des machines, car celles-ci entraînent les muscles de manière isolée sans permettre le développement des qualités de coordination. Votre opinion?

Les qualités de coordination sont toujours spécifiques, c'est-à-dire adaptées exactement à une activité donnée. Il n'y a pas de phénomène de transfert d'une discipline à une autre. Ainsi, par exemple, le sens de l'équilibre qui se développe lorsque l'on soulève une barre est utile à l'haltérophile, mais n'est d'aucune utilité pour le skieur. Le sens de l'équilibre que ce dernier doit dévelop-



per ne peut être acquis que sur la piste, et nulle part ailleurs. Mais l'un comme l'autre peuvent développer leur potentiel de force pour résoudre les tâches qui leurs sont proposées, ce qui n'a pas besoin d'être effectué de manière spécifique. D'un point de vue biologique, le développement de la coordination sert à gérer l'effort: plus la coordination sera bonne, moins l'effort sera grand. La musculation poursuit l'objectif exactement inverse: solliciter considérablement le muscle pour le développer. La coordination et la musculation ne peuvent donc pas être concomitantes. Les principes d'entraînement de l'une et de l'autre sont par conséquent diamétralement opposés. Pour développer la coordination, il faut s'entraîner aussi souvent que possible, mais jamais jusqu'à l'épuisement, car le sportif risque d'exercer un «faux» déroulement de mouvement (comme dans le cas d'un entraînement avec un javelot plus lourd). Pour développer la musculation, il faut au contraire entraîner chaque muscle brièvement, pas trop souvent, mais jusqu'à son épuisement, de manière à solliciter toutes les fibres musculaires.

Est-il nécessaire d'entraîner régulièrement sa musculature pour améliorer sa qualité de vie?
Lorsque vous doublez votre force, ce qui est à la portée de toute personne qui n'est pas déjà entraînée, vous vous sentez deux fois plus léger, car c'est uniquement votre musculature qui porte le poids de votre corps. Lorsque vous la triplez – une personne sur trois peut y arriver – vous avez l'impression de flotter. Il est évident que ce sentiment permanent de légèreté influe fortement sur le psychisme. Il est d'ailleurs intéressant de noter qu'en ce qui concerne les exercices thérapeutiques de renforcement musculaire, il est indifférent que les douleurs soient d'origine psychosomatique ou purement physique. Le diagnostic ne joue absolument aucun rôle: si la musculature augmente, la douleur diminue.

Votre méthode est-elle la seule valable?
Ce que vous appelez ma méthode n'est pas «ma» méthode. C'est ce qu'il reste quand on s'en tient à des connaissances qui ont fait leurs preuves et que l'on ne succombe à aucune mode (il y en a aussi dans la science). m

Les recommandations de Werner Kieser

1. Entraînez-vous une à deux fois par semaine. Chaque séance doit solliciter tout le corps (trois à cinq exercices pour le bas du corps, cinq à sept exercices pour le haut du corps).

2. Par entraînement, exécutez au maximum dix exercices à raison d'une série par exercice; dès que vous avez doublé votre musculature, n'en effectuez plus que huit.

3. Choisissez un poids vous permettant de maintenir la tension pendant 60 à 90 secondes.

4. Pour une série, répétez l'exercice six à neuf fois.

5. La phase positive de mouvement doit durer au moins quatre secondes, la phase négative quatre secondes également. En position de contraction totale, restez une à deux secondes sans relâcher la pression.

6. Exécutez chaque exercice jusqu'à ce que les muscles entraînés soient complètement épuisés, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il ne vous soit plus possible de répéter l'exercice. Si vous pouvez maintenir la tension pendant plus de 90 secondes, augmentez le poids.

7. Evitez de vous «aider» en bougeant le reste du corps (mouvements de balancier, de ressort, tortillements, etc.). «Isolez» les muscles autant que possible.

8. Détendez les muscles qui ne participent pas au mouvement. Faites en particulier attention aux mains, à la nuque et au visage. Il ne sert non plus à rien de gémir ou de crier !

9. Ne coupez jamais votre respiration pendant l'effort. Inspirez l'oxygène dont vous avez besoin. Le rythme de la respiration ne doit pas nécessairement coïncider avec le rythme du mouvement.

10. N'augmentez jamais le poids aux dépens de l'exécution correcte de l'exercice.

11. Inscrivez sur votre carte d'entraînement le poids que vous soulèverez au prochain entraînement.

12. Buvez de l'eau pure avant, pendant et immédiatement après l'entraînement.

13. Donnez à votre corps au moins 48 heures de récupération après chaque séance d'entraînement.