

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Il n'est jamais trop tôt pour commencer"  
**Autor:** Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996003>

### **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:** 24.02.2026

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



La force chez les enfants

# «Il n'est jamais trop tôt pour commencer»

L'entraînement de la force chez l'enfant suscite la méfiance. A tort. Le seul moyen de dissiper cette suspicion est de propager l'information. Lukas Zahner, expert en la matière, apporte ici des éclairages précieux et dément quelques croyances inexactes.

Janina Sakobielski

**«mobile»:** en tant que biologiste et entraîneur, voilà 10 ans que vous vous consacrez à l'entraînement sportif des enfants. L'entraînement de la force souffre d'idées préconçues qui lui collent à la peau. Pourquoi? *Lukas Zahner:* Parce que le sport des enfants a toujours été plus ou moins calqué sur le sport des adultes. Pour l'entraînement de la force, on ne peut cependant pas se contenter d'appliquer aux plus jeunes les mêmes méthodes en cours chez les «grands». La musculation avec des haltères ou sur des machines, par exemple, est beaucoup trop monotone pour les enfants. Ils ont besoin de formes d'entraînement adaptées à leur âge. Des formes ludiques qui offrent une certaine stimulation. Cela ne veut pas dire qu'ils sont incapables de s'entraîner de manière très précise et ciblée. Il reste encore beaucoup à inventer dans ce domaine.

**A votre avis, quelles sont les priorités dans un entraînement de la force pour enfants?** L'entraîneur, l'enseignant doivent décrire précisément l'exécution du mouvement et adopter un discours clair pour les élèves. Le langage imagé, «plié en arc», «raide comme une planche», par exemple, a fait ses preuves. Il est aussi judicieux de faire travailler les jeunes par paires. Cela permet d'équilibrer les temps d'effort et de récupération et facilite le contrôle réciproque du mouvement. Compte tenu du développement biologique spécifique à l'enfance, seuls comptent les progrès individuels et non les comparaisons. Chaque enfant doit sentir jusqu'à quel point il peut pousser les exercices.

**Pensez-vous que l'entraînement de la force soit négligé à l'école et dans les clubs sportifs?** L'idée d'un entraînement de la force moderne, ludique et en même temps très pointu est encore malheureusement peu répandue. Selon moi, cela tient à une ignorance générale du sujet. Les adultes conçoivent souvent l'entraînement de la force comme quelque chose d'aride et de monotone, en raison de l'expérience qu'ils en ont. Il faudrait

donc vraiment traiter ce sujet dans les cours de formation continue des enseignants d'éducation physique et des entraîneurs.

**Dans quel ordre doit-on entraîner les qualités de coordination et la condition physique? Et quelle place occupe l'entraînement de la force dans l'ensemble de l'entraînement?** Avec les plus jeunes, l'accent est mis sur les qualités de coordination. Avec l'âge, on introduit progressivement la condition physique et la performance. Mais le plaisir doit rester à la première place.

L'entraînement de la force doit trouver place dès le début, car il a des effets très positifs sur la posture. Le renforcement musculaire n'est donc jamais trop précoce. Il peut tout au plus être mal conduit.

**Si vous aviez un souhait à formuler concernant l'évolution de l'entraînement sportif des enfants, quel serait-il?** Il est grand temps, je pense, qu'on prenne conscience de l'importance du sport pour leur développement. Le sport ne sert pas seulement à améliorer la motricité. Il contribue largement au développement des compétences cognitives, sociales et psychiques. Et ce qui n'est pas moins important: il influe durablement sur la santé. En somme, rien ne remplace le sport. Tous les enfants qui aiment bouger doivent pouvoir s'exprimer, que ce soit à la maison, à l'école ou dans des espaces publics. Mon souhait serait que les adultes se mobilisent pour faire passer cette idée.

**Lukas Zahner**, docteur phil. nat., enseigne à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle. Il est par ailleurs responsable de la promotion des espoirs à Swiss Olympic. C'est à lui que «mobile» doit les articles sur la force des enfants, aux pages 8 à 15. Pour obtenir une bibliographie complète, écrivez à [lukas.zahner@unibas.ch](mailto:lukas.zahner@unibas.ch)