

**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:** Fort comme Popeye  
**Autor:** Zahner, Lukas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996004>

#### **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:** 07.02.2026

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



# Fort comme Po

Dangereux pour la croissance, ennemi de la souplesse...

L'entraînement de la force chez l'enfant a mauvaise réputation. Ces préjugés sont dépassés; il est grand temps de les balayer!

*Lukas Zahner*

**B**eaucoup d'entraîneurs et d'enseignants d'éducation physique hésitent à se lancer dans un programme de force avec les enfants. La faute aux idées reçues et autres incertitudes relatives aux effets et risques de ce type d'entraînement pour des organismes en pleine croissance. Pourtant, la recherche a montré qu'un entraînement de la force ciblé et bien dosé est bénéfique à long et à court terme. Il permet de prévenir les défauts de posture et les blessures, améliore la performance et renforce la confiance en soi.

## Manger des épinards, mais encore?

Beaucoup de jeunes ne développeront jamais tout leur potentiel de performance, faute d'avoir suffisamment sollicité leur appareil locomoteur et musculaire durant l'enfance et l'adolescence. Ou de l'avoir fait de manière trop unilatérale. Ce déficit peut s'avérer irrémédiable pour l'enfant qui pratique un sport de compétition ou qui se destine à une carrière de sportif d'élite.

Une musculature dorsale ou abdominale insuffisante peut induire très tôt des défauts de posture. Seul un entraînement précoce et bien ciblé garantira une capacité de développement ultérieur. A l'école, mais aussi à la maison, l'enfant passe de plus en plus de temps assis, sans réel mouvement. Les commodités de la vie moderne déchargent le corps humain et le privent des stimulations propres à le renforcer. Un travail de force spécifique s'avère donc indispensable pour pallier ce manque.

## Costauds sans gros biscuits

Avant la puberté, le développement de la force musculaire est surtout dû à des adaptations neurologiques.

Diverses études ont montré que l'entraînement de la force n'engendre qu'une très faible augmentation du diamètre des

## Les idées reçues au placard!

Le bien-fondé de l'entraînement de la force chez l'enfant a longtemps été mis en doute en vertu des arguments suivants:

- sécrétion d'androgènes (hormones mâles) insuffisante et par conséquence croissance musculaire trop faible, voire négligeable;
- risques de lésions pour l'organisme en pleine croissance;
- perte de souplesse.

Ces arguments sont aujourd'hui désuets: on sait qu'un entraînement de la force bien ciblé est bénéfique pour la santé.



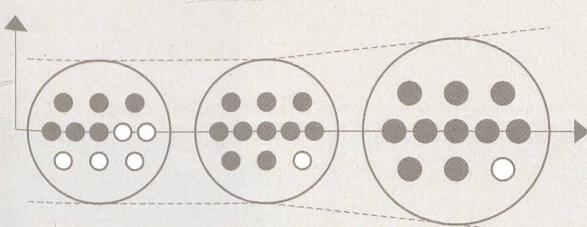
## Quelques chiffres

Les dernières études en date ont démontré l'utilité de l'entraînement de la force dans la phase prépubertaire. Diverses publications confirment la réalité du gain de force. Veuillez plutôt:

- pour des enfants de 6 à 13 ans (garçons et filles), un entraînement d'une durée de 8 à 20 semaines à raison de deux séances hebdomadaires permet d'obtenir un accroissement de la force de 13% à 30%;
- des résultats semblables peuvent être obtenus avec des enfants de tous âges. Les variations constatées dépendent du sexe, de la méthode d'entraînement et de la manière dont les études sont conçues;
- des garçons et des filles qui s'entraînent entre 25 et 30 minutes trois fois par semaine durant 9 semaines (presse à jambes, presse à pectoraux, rameur) et qui complètent cette préparation par des exercices d'assouplissement, peuvent voir leur force augmenter de plus de 40%. Sans blessures, ni perte de souplesse...

# peye

muscles de l'enfant. Mais si la masse musculaire des bras et des jambes est restée la même chez les enfants observés, leur force, en revanche, a sensiblement augmenté. L'explication est simple. La contraction musculaire entraîne des modifications neurologiques qui améliorent la coordination intramusculaire (activation d'un plus grand nombre d'unités motrices) et intermusculaire (meilleure synchronisation des groupes musculaires). Ce dernier aspect est particulièrement important lors d'exercices de musculation complexes qui impliquent plusieurs articulations.



Mécanisme de l'entraînement de la force: l'amélioration de la coordination intramusculaire précède l'hypertrophie de la fibre musculaire (● fibre contractée, ○ fibre non contractée).

## Bon pour les os

L'entraînement de la force avec les enfants est souvent abandonnée par crainte de blessures. On craint aussi une perte de mobilité et de souplesse. Ces arguments ne résistent pas à l'analyse.

Des études l'ont prouvé: un entraînement de la force bien conduit, loin de provoquer des blessures (au niveau des épiphyses par exemple) ou d'entraver la mobilité, contribue au contraire à diminuer les risques. Une sollicitation régulière favorise de plus la densité et la croissance osseuses.

Il semble plutôt que la cause principale des blessures réside dans la mauvaise condition physique des enfants et des adolescents. L'amélioration des qualités de coordination (et donc de la qualité des mouvements) et le gain de force augmentent notamment la qualité de réaction en cas de chute. De plus, les muscles et les structures ligamentaires stabilisent les articulations. En cas de chute, le danger de blessure musculaire et de lésion des structures passives est donc moins important.

## «Coordination – mouvement – force»

La Fondation pour la prévention des sinistres de la Winterthur Assurances a lancé avec des partenaires un projet visant à sensibiliser le grand public aux effets positifs de l'exercice physique et du sport sur le développement et la santé des enfants. Au programme figure aussi l'élaboration de mesures destinées à encourager l'exercice physique ainsi que l'entraînement de la coordination et de la force chez les plus jeunes.