

**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:** La force à tout âge  
**Autor:** Hegner, Jost  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996006>

#### **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>**

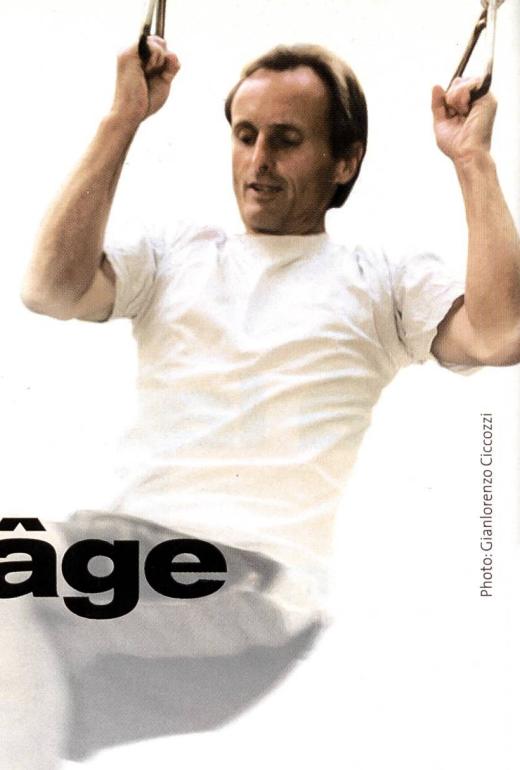


Photo: Gianlorenzo Ciccozzi

# La force à tout âge

Jost Hegner

Age	Prédispositions biologiques	Conséquences pratiques
<b>Nourrisson</b> de 1 à 12 mois	Au cours de la première année, la taille augmente de 50% et le poids de 300% environ. Le poids du cerveau double, les fonctions cérébrales se développent très rapidement. La force maximale est décuplée et sa mobilisation chaque jour mieux ciblée. Le bébé découvre qu'il peut serrer le pouce de sa mère de plus en plus fort, qu'il parvient à tenir sa tête. Il commence à ramper, à tenir debout et à marcher. Il expérimente aussi les propriétés du système neuromusculaire et développe sa motricité d'action et de soutien. La première année est une étape déterminante pour le développement des coordinations inter- et intramusculaire.	Chez les bébés, «l'entraînement» de la motricité, et donc de la force, est vital. La progression de l'enfant n'est optimale que si son système neuromusculaire est sollicité régulièrement et en accord avec les stades de développement. Les nourrissons accomplissent quotidiennement plusieurs petites «unités d'entraînement» en mettant en pratique, avec leur père ou leur mère, les aptitudes motrices qui se développent chaque jour davantage. Ce processus interactif, varié et ludique améliore non seulement la motricité mais aussi ses facultés intellectuelles et socioculturelles.
<b>Age préscolaire</b> de 1 à 6 ans	Depuis la prime enfance jusqu'à l'entrée à l'école, les proportions corporelles évoluent en permanence. La longueur des bras et des jambes et le poids du corps augmentent plus rapidement que la croissance de la tête. A l'âge de 6 ans, le cerveau atteint 90 à 95% de son poids définitif. Cette période se caractérise par un très grand besoin de mouvement. La force musculaire augmente par accroissement de la masse musculaire et par optimisation de la coordination neuromusculaire.	A cet âge, les enfants entraînent leur force de façon instinctive et naturelle, en expérimentant de façon intensive leurs aptitudes motrices. Il est important qu'ils puissent assouvir leur besoin de jouer, de découvrir et de bouger ainsi que leur envie d'apprendre. Il faut donc accorder une attention particulière à l'aménagement de leur environnement: moins leur liberté de mouvement sera entravée, mieux ils développeront leurs capacités psychomotrices.
<b>Age scolaire</b> De 7 à 12 ans	C'est l'âge d'or de l'apprentissage, caractérisé par une grande envie d'apprendre et une remarquable facilité d'assimilation. Le besoin de mouvement est toujours prépondérant. A sept ans, la première transformation morphologique et le développement du système nerveux sont quasiment achevés. Les proportions corporelles et les rapports de force de levier sont excellents. Les différences qui existent au niveau du développement de la motricité et de la force ne sont pas spécifiques au sexe mais plutôt liées aux possibilités d'épanouissement proposées dans la petite enfance ainsi qu'au comportement moteur individuel.	Le répertoire moteur, les capacités neuromusculaires et en particulier la force seront développées, sans augmentation massive de la masse musculaire, par des activités comme le grimper aux arbres, la gymnastique au sol et aux engins, le ski et le snowboard, la natation, le patinage et les jeux de balle. Les efforts intensifs auquel le corps est soumis pour faire face aux lois de la gravitation sollicitent fortement la motricité d'action et de soutien, et par conséquent, la force (maximale). Les jeux de course, de balle et de réaction contribuent aussi à développer la force-vitesse et la force de réaction.

Age	Prédispositions biologiques	Conséquences pratiques
<b>Puberté</b> De 12 à 16 ans	Toutes les conditions sont réunies pour le développement des aptitudes physiques (force et endurance). Cet âge se caractérise par une seconde mutation morphologique (croissance, prise de poids, transformations hormonales) qui débute vers 11-12 ans chez les filles et un an plus tard chez les garçons. Le développement hormonal entraîne l'apparition des caractéristiques sexuelles primaires et secondaires. Les hormones sexuelles mâles contribuent au développement de la masse osseuse et musculaire. Points faibles: la fragilité des cartilages de croissance. Des charges inadéquates peuvent endommager le tissu cartilagineux et perturber la croissance. Le développement physique est dû non seulement aux hormones, mais en grande partie aussi à l'activité physique pratiquée à cet âge.	La puberté doit être mise à profit pour développer la masse musculaire et osseuse. Eviter les charges inadéquates et tout surmenage de la colonne vertébrale, des articulations et des cartilages de croissance. Priorité donc aux séries plus longues avec des charges moins élevées, et au travail de stabilisation du tronc. Dans tous les cas, un entraînement soigneusement conçu est essentiel. Le calcul des charges doit impérativement tenir compte des prédispositions individuelles. On renoncera dans tous les cas à une spécialisation trop précoce dans l'entraînement de la force. Les leçons d'éducation physique devraient permettre aux jeunes de se familiariser avec des méthodes et des outils appropriés pour l'entraînement de la condition physique en général, et de la force en particulier.
<b>Adolescence tardive et âge adulte précoce</b> de 17 à 22 ans	L'adolescence marque la fin du développement corporel. A cet âge, les tissus cartilagineux se consolident et la capacité de l'appareil locomoteur à supporter des charges s'améliore nettement. Du point de vue hormonal, les prédispositions sont idéales pour développer la capacité de performance physique. La coordination bénéficie aussi des bonnes conditions qui facilitent les processus d'apprentissage.	Lors du passage à l'âge adulte, la charge peut être augmentée progressivement. Outre l'optimisation de la performance proprement dite, l'accent doit être mis sur l'amélioration de la tolérance à l'effort et la prévention des blessures. Dans le sport de haut niveau, on s'oriente vers une plus grande spécialisation; l'entraînement de la force se calque davantage sur la discipline pratiquée. Une alimentation équilibrée et des mesures de régénération optimales complèteront l'entraînement. Ces compléments sont déterminants pour le développement de la capacité de performance et la tolérance à l'effort.
<b>Adulte</b> de 23 à 50 ans	A cet âge, les prédispositions nécessaires au maintien des capacités physiques sont théoriquement idéales. Malheureusement, la réalité est souvent autre: elle se traduit plutôt par un manque de mouvement inhérent à la civilisation et au monde du travail actuels. Cette inactivité entraîne un recul de la capacité de performance et de la tolérance à l'effort.	L'accent doit être mis sur la continuité: l'adulte doit s'habituer à solliciter régulièrement et spécifiquement ses capacités physiques. Consentir des efforts pour entretenir sa condition physique est payant: la tolérance à l'effort, la santé et la qualité de vie en dépendent directement.
<b>Age adulte avancé</b> plus de 50 ans	Les régressions – masse musculaire, force, capacité de performance – que l'on dit inhérentes à l'âge, ainsi que la plus grande vulnérabilité aux accidents, sont généralement surtout les conséquences d'un manque de mouvement. Or, la qualité de vie dépend très étroitement des qualités de force et de l'état de l'appareil locomoteur et du système de soutien.	«S'arrêter, c'est rouiller!». Les aînés actifs qui poursuivent sur la lancée de leurs jeunes années ont une meilleure capacité de performance. Ils ne devraient en aucun cas cesser de s'entraîner régulièrement. Même ceux qui n'ont fait que peu de sport dans leur vie peuvent améliorer leur condition physique en suivant un entraînement bien planifié. Pour l'entraînement de la force, il faut veiller au dosage des charges, en faisant appel à un entraîneur expérimenté, un physiothérapeute ou un médecin. Le travail de la force permet non seulement d'entretenir la masse musculaire mais aussi d'entraîner les qualités de coordination.