

# Le développement de la force et la préparation physique chez les adolescentes sportives.

Références : Sommi et al., 2018. *Physical Sportsmed.*

## Introduction

L'objectif de cette revue était d'évaluer l'ensemble de la littérature disponible sur les activités sportives chez les adolescentes afin de décrire les avantages potentiels et de formuler des recommandations.

## Méthodes

Des recherches systématiques dans les bases de données PubMed et Google Scholar ont été effectuées à l'aide des mots-clés suivants : 'female athletes', 'injury prevention', 'adolescent', 'physical fitness', 'strength', 'female adolescent' et 'conditioning'.

Sept articles évaluant des programmes de développement de la force et de préparation physique pour les adolescentes ont été sélectionnés.

Les impacts positifs de la préparation physique générale et du développement de la force chez les adolescentes :

Les recherches scientifiques mettent en évidence que l'amélioration de la force des adolescentes sportives par l'incorporation d'un entraînement de résistance et de pliométrie sur une période de 9 à 15 mois induisent une diminution du risque de blessures et une amélioration de la masse osseuse

Lorsqu'elles sont entraînées au développement de la force de manière appropriée, les sportives peuvent progresser beaucoup plus que les sportifs dans leur sport respectif.



## Recommandations

Les entraîneurs et les préparateurs physiques devraient tracer et analyser les courbes de croissance pour identifier les périodes propices de développement (concept d'adaptation synergique). Les programmes de développement de la force et de préparation physique générale pour les sportives adolescentes devraient intégrer des étirements des adducteurs de la hanche, un renforcement ciblé des ischio-jambiers, des fessiers et des quadriceps.

- ▶ Pour les filles, les programmes d'entraînement pliométrique facilitent les changements neuronaux qui se produisent avant la puberté ;
- ▶ L'incorporation d'un entraînement de musculation et de conditionnement pendant l'enfance améliore les capacités motrices, qui sont très flexibles, ce qui permet d'établir une base de force et de puissance ;
- ▶ En revanche, la combinaison de la musculation et de la pliométrie est plus appropriée pour les sportives post-pubères.



## Limites

Malgré les apports d'un entraînement de force et de préparation physique sur l'amélioration de la mécanique de la course et du saut et la prévention des blessures, les entraîneurs et les préparateurs sportifs ne mettent pas systématiquement en œuvre ces programmes pour les sportives adolescentes à cause de représentations fausses telles que la crainte de "prise de poids et de prise de volume".