

# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMES DE LA FORCE ?

Pratiquer la musculation permet de développer différentes composantes de la force. Il en existe plusieurs formes :

## FORCE-ENDURANCE

C'est la **capacité du muscle à résister à la fatigue pour un effort de longue durée**. Pour la développer, il est nécessaire d'exécuter un travail à faible intensité (entre 30 et 60% de sa force maximale) sur des séries longues (entre quinze et trente répétitions).

Ce type d'entraînement se révèle très pertinent dans de nombreuses activités sportives. Par exemple, un nageur doit assurer une force la plus importante possible à chaque coup de bras tout en maintenant ce type d'effort pendant plusieurs dizaines de secondes, voire plusieurs minutes.



## FORCE-VITESSE

C'est la **capacité d'un muscle à résister à des charges élevées tout en maintenant la plus grande vitesse de contraction possible**. On peut parler également de puissance musculaire. En musculation, il est important de privilégier un travail avec des intensités moyennes à élevées (entre 60 et 90% de la force maximale) sur des séries moyennes (entre six et douze répétitions). De plus, la vitesse d'exécution est très dynamique tout en étant contrôlée.



## FORCE MAXIMALE

C'est la **capacité à mobiliser le maximum de force sur une contraction musculaire volontaire**. Pour développer ce type de force, il est nécessaire de privilégier un travail avec des intensités très élevées (entre 90 et 100% de la force maximale) sur des séries très courtes (entre un et cinq essais). Ce type de travail est assez traumatisant et les risques de blessures sont nombreux (au niveau articulaire, tendineux et musculaire). Il ne sera pas aborder, en tant qu'objectif de développement, en cours d'EPS.

