

## 11 | 2012

### Thème du mois – Sommaire

Conception d'un circuit	2
Entraînements	
• Cyclisme: Endurance/Force	3
• Course d'orientation: Endurance/Force	9
• Judo/Lutte suisse/Lutte: Force-endurance	12
• Tennis: Force	15
• Natation: Force	17
• Football: Force	21
• Hockey inline: Force/Endurance	24
• Gymnastique aux agrès: Force	26
Indications	30
Annexes	

### Catégories

- Tranche d'âge: 16-20 ans
- Aspects physiques: force, endurance, vitesse, souplesse
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés



## Circuits de condition physique

**L'entraînement de la condition physique figure au cœur du programme d'hiver de nombreux sports. Les circuits sont particulièrement appréciés des athlètes car ils offrent des sessions de sollicitation variées et ludiques.**

Le circuit est une des formes d'entraînement les plus usitées dans les milieux du sport professionnel et amateur. Quel athlète n'a-t-il pas dû, au moins une fois dans sa pratique sportive, passer d'un poste à l'autre pour y effectuer des exercices? Savant mélange de force, d'endurance et de vitesse, composé en fonction des objectifs visés, le circuit participe à une amélioration de la tolérance de charge, de la capacité de récupération et au renforcement musculaire global. En outre, il dispose d'un potentiel ludique indéniable et permet de rompre avec une certaine routine.

D'un point de vue physiologique, les gains de cette méthode sont toutefois modestes. Les bénéfices obtenus en endurance et en force sont inférieurs à ceux d'un entraînement traditionnel (par intervalles par exemple). Le circuit ne peut donc pas remplacer un entraînement spécifique au sport.

### Un fil rouge commun

A l'instar des autres formes d'entraînement, un circuit ne s'improvise pas: il suit un plan de route précis. Sa conception doit être scrupuleusement réfléchie, adaptée au groupe-cible, et sa mise en œuvre planifiée au cours d'une période définie de la saison. Les principes énoncés à la page suivante de ce thème du mois (choix et durée des exercices, pauses, etc.) sont à respecter par tout entraîneur ou moniteur, quel que soit le sport. Ils sont les garants d'une gestion optimale de l'intensité de l'effort sans perte importante de la qualité des mouvements.

### Seize programmes sur mesure

Nos propositions de circuit-training suivent ce fil rouge. Elles concernent huit sports (voir sommaire) dont la phase de préparation se déroule principalement en hiver, raison pour laquelle les sports de neige et de glace et certains sports d'équipe – volleyball, basketball, handball, unihockey – ne trouvent ici pas d'écho. Moyennant quelques modifications, ces différents circuits sont néanmoins applicables à des sports apparentés.

Dans la présente brochure figurent des entraînements pour de jeunes gens de 16 à 20 ans au bénéfice de compétences éprouvées. Ils sont tous construits selon le schéma classique: mise en train, partie principale et partie finale/ retour au calme. Huit autres séances, conçues pour des sportifs de 11 à 15 ans, sont à découvrir sur [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Conception d'un circuit

**Un bon circuit-training crée de la fatigue que les athlètes apprennent à gérer en groupe. Leur corps est ainsi préparé aux efforts qu'ils devront consentir pendant la phase de compétition. Voici quelques principes à respecter.**

**Mise en œuvre:** Le circuit-training prend place dans la phase de préparation générale et devrait être renouvelé pendant deux mois à raison d'une à deux séances hebdomadaires, en parallèle à l'entraînement spécifique à la discipline sportive. Le choix et la durée des exercices et des pauses sont à adapter régulièrement en fonction du niveau des participants et des objectifs à atteindre. L'entraîneur ou le moniteur peuvent éventuellement proposer un circuit pendant la phase de compétition comme piqure de rappel.

**Aspects de la condition physique:** Le circuit est une forme d'entraînement mixte; c'est-à-dire qu'il combine – en règle générale – plusieurs aspects de la condition physique. Par ailleurs, il contient souvent des exercices de coordination. Exemple pour des vététistes: un circuit avec une alternance d'exercices de sauts (production d'acide lactique) et de pauses actives (amélioration de la coordination) a pour effet d'améliorer les performances à la montée (charge) et à la descente (coordination sous charge).

**Exercices et pauses:** Un circuit est composé de dix à douze exercices entrecoupés de pauses actives ou passives. La durée de ces deux phases – exercices et pauses – et l'activité effectuée durant la pause sont les deux leviers pour agir sur l'intensité de l'effort. Un temps de pause relativement court ou une tâche aérobie durant celle-ci permettent par exemple de maintenir une activité cardio-vasculaire constante. Avec de jeunes athlètes, il est préférable d'opter pour des exercices de courte durée et une récupération importante afin de privilégier une bonne qualité de mouvement. Sous fatigue, les mouvements sont en effet moins fluides, moins précis et ils peuvent être sources de blessure. Pour ces mêmes raisons, les exercices doivent être connus de tous et avoir été entraînés au préalable.

**Ordre des exercices:** Une alternance des groupes musculaires sollicités est indispensable pour garantir une récupération suffisante. Exemple: après des sauts verticaux, on enchaîne avec un renforcement du triceps, suivi d'une course, puis un exercice de stabilisation du tronc, etc. Si cette alternance n'est pas respectée, la fatigue augmente et la qualité du mouvement diminue; l'exercice pourrait même ne pas être mené à son terme si la fatigue est trop importante.

**Durée du circuit-training:** Il faut compter entre 30 et 45 minutes pour trois tours de circuit, soit une dizaine de minutes par tour (pour une dizaine de postes, pause comprise) et deux à trois minutes de pause entre chaque tour.

# Entraînements

## Cyclisme (16-20 ans): Endurance/Force

**Au cours de ce circuit, les sportifs renforcent les muscles des jambes et du tronc. Leur endurance est également améliorée grâce à des exercices spécifiques.**

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance
- Renforcer la musculature du tronc
- Renforcer la musculature des jambes

### Intensité

- Haute

### Sécurité

- Tenir compte de la tolérance de charge individuelle

### Fiche de travail à imprimer

Un [document avec description des postes](#) est disponible au format pdf.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' <b>Jeu aux noms avec journal</b> Rouler un journal de manière à former une sorte d'épée. Entourer l'objet d'un scotch pour le consolider. Le détenteur de l'épée se place au milieu d'un cercle formé par tous les autres joueurs. Un participant crie le nom d'un camarade, celui-ci s'empresse d'appeler un autre joueur par son nom avant que le joueur à l'épée le touche. Si la touche est réussie, il transmet son épée au perdant qui prend sa place au centre et qui relance le jeu en annonçant un nom à son tour.		Journal Ruban adhésif
	<b>Jeu aux pseudonymes avec journal</b> Même jeu que le précédent à une exception près: les joueurs choisissent un pseudonyme qu'ils communiquent à haute voix. Chacun essaie de les mémoriser, ce qui rend le jeu plus difficile.		Journal Ruban adhésif
	<b>Passes aux pseudos</b> Tous les joueurs courent librement dans la salle. Certains ont une balle en main. Ils crient un pseudonyme et adressent une passe au joueur correspondant. Celui qui reçoit une balle fait de même et ainsi de suite.		Différentes balles ou objets à lancer
Partie principale	40' <b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: tous débutent par un exercice de force; prévoir deux engins pour chaque poste de force</li> <li>• Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir descriptions des exercices ci-après</li> <li>• Pause entre les exercices: aucune, le lancer du dé et l'exercice de précision tiennent lieu de pause active</li> <li>• Nombre de tours de circuit: jusqu'à la fin du temps prévu, soit 30 minutes</li> </ul>		
	<b>Installer le circuit</b>	→ voir annexe: <a href="#">Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»</a>	Voir ci-après

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Parcours</b></p> <p><b>Départ</b> Chacun tire une carte numérotée et se rend vers le poste de force correspondant.</p> <p><b>Déroulement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer l'exercice de force indiqué sur la carte</li> <li>• Aller chercher un ballon dans le réservoir et viser la cible</li> <li>• Effectuer éventuellement une boucle de pénalité:           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cible atteinte: se rendre vers le dé</li> <li>→ Cible manquée: récupérer la balle, effectuer une boucle de pénalité avec la balle et faire un nouvel essai; si c'est réussi, poursuivre vers le lancer du dé, sinon repartir pour un tour</li> </ul> </li> <li>• Noter les chiffres obtenus avec le dé sur la fiche prévue</li> <li>• Effectuer le parcours de course:           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cerceaux: dans chaque cerceau, piétiner 10x (tapping) jusqu'au bout de la rangée</li> <li>→ Bancs: courir par-dessus les deux bancs retournés</li> <li>→ Trajet sur une jambe: enchaîner trois pas sautillés sur chaque jambe tout au long de la traversée</li> <li>→ 20 sauts à la corde</li> <li>→ Sauts: franchir quatre éléments de caisson ou autres obstacles</li> <li>→ Slalom: courir autour des piquets</li> <li>→ 20 sauts de chaque côté de la ligne</li> <li>→ Courir sur la dernière longueur du parcours</li> </ul> </li> <li>• Tirer une carte et effectuer l'exercice de force correspondant</li> <li>• Aller chercher la balle et viser la cible</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p><b>Fin</b> Le parcours est stoppé après 30 minutes. Chacun compte ses points. Qui a réalisé le meilleur score?</p>	 	<p>Dés</p> <p>1 fiche et 1 crayon par coureur</p> <p>15 petites cartes numérotées de 1 à 15</p> <p>Fiches avec description des exercices de force</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
40'	Partie principale	<b>Poste 1: Traverser les barres (épaules)</b> En appui sur les barres, traverser en se déplaçant sur les mains.		Barres parallèles
		<b>Poste 2: Sauts d'appui (jambes)</b> Les deux mains en appui sur le banc, sauter d'un côté à l'autre (20 sauts).		Bancs
		<b>Poste 3: Sauts latéraux en extension (jambes)</b> Sauter latéralement sur le caisson, puis sauter en contrebas de l'autre côté et recommencer (20 passages sur le caisson).		Éléments supérieurs du caisson
		<b>Poste 4: Dips (triceps et épaules)</b> En appui sur le caisson ou sur un banc, fléchir et tendre les bras 30x.		Deux éléments de caisson ou banc

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
40'	<b>Poste 5: Flexions du torse (abdominaux)</b> Effectuer 30 sit-ups.		
	<b>Poste 6: Petits pas (tronc)</b> En appui sur les coudes, corps tendu, soulever 50x les jambes (hauteur d'un pied).		
	<b>Poste 7: Haltères (épaules)</b> Bras fléchis à angle droit et tenus à hauteur de tête. Dans chaque main une haltère. Ramener les haltères devant le visage puis repousser les bras vers l'arrière. 30 répétitions.		2-4 haltères ou bouteilles PET remplies
	<b>Poste 8: Appui facial sur un ballon (tronc, bras et épaules)</b> A plat ventre sur le ballon de gymnastique, rouler vers l'avant jusqu'à ce que les tibias soient sur le ballon. Effectuer alors un appui facial et rouler vers l'arrière jusqu'à la position de départ. Cinq répétitions.		1-2 ballons de gymnastique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 9: Pagayage (tronc)</b> Couché sur le ventre, soulever alternativement les bras et les jambes du sol durant 30 secondes.</p>		
		<p><b>Poste 10: Sauts de haies (jambes)</b> 20 sauts latéraux de chaque côté de la haie, sans saut intermédiaire.</p>		Haies ou autre obstacle
		<p><b>Poste 11: Etoile (tronc)</b> En appui sur un bras, soulever la jambe et le bras libres. Tenir 30 secondes.</p>		
		<p><b>Poste 12: Appui latéral sur ballon (tronc)</b> Placer les pieds sur un ballon et prendre appui sur un coude. Tenir 30 secondes.</p>		Balle

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 13: Tension corporelle (tronc)</b> Couché sur le dos, en appui sur les épaules, les pieds posés sur une balle de gymnastique, tendre le corps et ramener 20x le genou vers le menton. Les fesses ne touchent pas le sol.</p>		Balle de gymnastique
		<p><b>Poste 14: Gainage (tronc)</b> En appui facial, les pieds posés sur une balle de gymnastique, ramener 20x le genou vers le menton.</p>		Balle de gymnastique
		<p><b>Poste 15: Pont dorsal (tronc)</b> En position dorsale, appuyé sur les bras, tendre le corps et maintenir la position 30 secondes.</p>		
		<b>Ranger le matériel</b>		
Retour au calme	5'	<p><b>Décrassage</b> Trotter librement et lancer la balle au coureur appelé au préalable par son pseudonyme (voir mise en train, 3<sup>e</sup> jeu).</p>		Différentes balles ou objets à lancer

**Auteure:** Daniela Keller, cheffe de sport J+S Cyclisme

## Course d'orientation (16-20 ans): Endurance/Force

**La vitesse et la force sont les deux aspects de la condition physique qui sont entraînés durant cet entraînement. Grâce à des exercices spécifiques, les athlètes améliorent en outre la mémorisation de la carte.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

- Mise en train: améliorer la qualité et la vitesse de prise de décision; améliorer la mémorisation de la carte (image de la carte, zone de poste et emplacement de poste)
- Partie principale: s'entraîner à une intensité élevée, accomplir des exercices variés, renforcer la musculature globale
- Partie finale: améliorer la saisie des éléments de la carte, des routes, des emplacements de poste, etc.; apprendre à copier: mémoriser la carte et la redessiner

### Documents

La brochure «OL-Training in der Halle» (seulement en allemand) peut être commandée dans le [webshop](#) de Swiss Orienteering. D'autres documents sont à télécharger directement sur [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch).

Mise en train

### Exercice/Forme de jeu/Forme de concours

30'

#### CO avec engins

Installer les engins selon l'illustration 1. Le moniteur place les postes (unités de poste SI ou pinces), pendant que les participants courent librement en franchissant les obstacles qui jalonnent la salle. L'échauffement proprement dit consiste en une «CO normale». Les coureurs peuvent effectuer autant de parcours qu'ils le désirent (exemple, voir illustration 2).

#### Variantes:

Adapter le niveau: les exigences varient soit au niveau de la complexité du parcours, soit au niveau de l'utilisation de la carte:

- Facile: garder la carte constamment ouverte dans la main.
- Moyen: tenir la carte repliée dans la main.
- Difficile: effectuer le parcours sans carte après l'avoir mémorisé.

**Remarque:** Comme la mise en place et le rangement du matériel prennent du temps, il est recommandé de garder les mêmes engins pour l'échauffement et pour le circuit de la partie principale.

### Organisation/Illustration

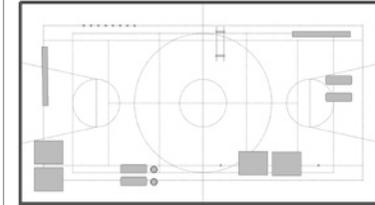


Illustration 1

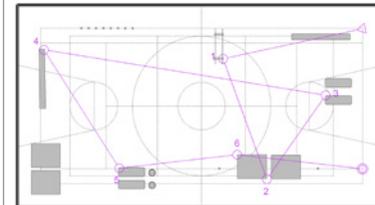


Illustration 2

→ voir annexe: [Organisation de la salle pour la mise en train «CO avec engins» \(exemple\)](#)

### Matériel

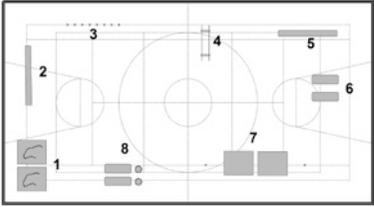
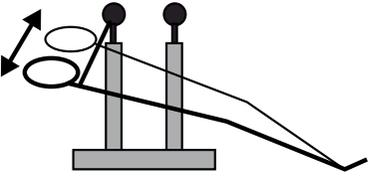
Différents engins:  
4 gros tapis  
4 petits tapis  
2 bancs suédois  
10 piquets  
Barres parallèles  
2 ballons lourds

Cartes de parcours:  
cartes mères ou  
copies en nombre  
suffisant

Système SPORTIdent (SI): boîtiers de contrôle, stations «effacer», de contrôle, de départ et d'arrivée; station de lecture avec imprimante thermique; badges SI au cas où les participants ne les prennent pas avec eux

Alternatives au SI:  
postes avec pinces,  
cartes de contrôle et  
chronomètre si le  
temps est mesuré;  
numéros sur des  
rubans adhésifs qui  
doivent être addition-  
nés («CO maths»)

Cartes de la salle avec  
les engins mais sans  
les postes, si les parti-  
cipants aident à la  
mise en place.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45'	<p><b>Circuit-training:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes: par poste: 2</li> <li>• Nombre de répétitions: 40 secondes</li> <li>• Pause entre les exercices: 20 secondes (déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 3</li> <li>• Pause entre chaque tour: 5 minutes</li> </ul>	 <p>→ voir annexe: <a href="#">Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»</a></p>	Idem à l'échauffement + 2 cordes à sauter
		<p><b>Poste 1:</b> Sauts à la corde sur gros tapis</p> <p><b>Poste 2:</b> Flexions du torse (abdominaux), pieds en appui sur la banc suédois</p> <p><b>Poste 3:</b> Slalom autour des piquets, retour direct</p> <p><b>Poste 4:</b> Tractions aux barres (voir illustration ci-contre)</p> <p><b>Poste 5:</b> Sauts latéraux d'un côté à l'autre du banc, en y posant les pieds à chaque fois</p> <p><b>Poste 6:</b> En appui sur les coudes, soulever la jambe droite puis gauche (hauteur d'un pied)</p> <p><b>Poste 7:</b> Traverser les gros tapis en courant et contourner les piquets pour le retour</p> <p><b>Poste 8:</b> Couché, rouler le ballon lourd d'une main à l'autre</p>		<p>P1: 2 cordes à sauter, 2 gros tapis</p> <p>P2: 1 banc suédois</p> <p>P3: 8 piquets</p> <p>P4: 1 paire de barres parallèles</p> <p>P5: 1 banc suédois</p> <p>P6: 2 petits tapis</p> <p>P7: 2 gros tapis, 2 piquets</p> <p>P8: 2 ballons lourds, 2 petits tapis</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	15'	<p><b>Dessiner d'après un modèle</b></p> <p>Aménager un parcours d'obstacles avec les engins du circuit-training. Sur la ligne de départ sont déposées des cartes (une carte pour deux) sur lesquelles sont dessinés les postes (env. 20). A l'arrivée, des cartes vierges attendent les coureurs. Au signal, les coureurs repèrent les emplacements de postes inscrits sur leur carte, puis ils effectuent le parcours d'obstacles et se rendent enfin vers le réservoir de cartes vierges. Ils y reportent les postes dont ils se souviennent. Qui réussit à retrouver tous les postes au bon endroit? Les coureurs contrôlent eux-mêmes après quelques courses leurs résultats à l'aide du modèle. Ils discutent ensuite de leur performance avec le moniteur.</p> <p><b>Préparation:</b> Préparer les modèles de carte et les cartes vierges. De vieilles cartes déjà utilisées font très bien l'affaire pour cet exercice. Chaque participant reçoit une carte vierge supplémentaire. Réaliser une feuille de contrôle (évent. avec une fourre A4 transparente).</p> <p><b>Variantes:</b> Adapter le niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile: avec la carte toujours en main.</li> <li>• Moyen: sans prendre la carte.</li> <li>• Difficile: mémoriser plusieurs postes à la fois.</li> </ul> <p><b>Plus facile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser toujours les mêmes symboles.</li> </ul> <p><b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporter non seulement les postes mais aussi les lignes.</li> <li>• Utiliser des cartes spéciales: sans rues, seulement avec les courbes de niveau, etc.</li> <li>• Passer d'un modèle en noir/blanc à un report en couleur et inversément.</li> <li>• Avec des cartes d'échelles différentes.</li> </ul>		Modèles de carte, Cartes vierges pour les participants Feuilles de contrôle
		<b>Ranger le matériel</b>		

**Auteur:** Manuel Hartmann, chef de sport J+S Course d'orientation

**Source:** Brochure [«OL-Training in der Halle»](#)

## Judo/Lutte suisse/Lutte (16-20 ans): Force-endurance

**Les muscles des hanches sont fortement sollicités lors d'un combat de judo, de lutte suisse ou de lutte. Il est indispensable de les entraîner au moyen d'exercices de force-endurance spécifique.**

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport (sur le tapis, resp. dans la sciure)

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force-endurance spécifique des muscles des hanches au moyen d'exercices généraux et spécifiques

### Sécurité

- Prévoir suffisamment d'espace entre les participants et veiller à une répartition judicieuse sur toute la surface disponible
- Retirer tous les bijoux et accessoires tels que montres, boucles d'oreilles, bracelets, piercings

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' <b>Sauts à la corde</b> En déplacement: Sautiller – Galop – Talons-fesses – Skipping (lever les genoux) – Sauts de course</p> <p>Sur place: Doubles-tours de corde – Croiser la corde devant soi – Croiser la corde en tournant la corde en arrière – Sauter avec pas fendus – Sauter jambes écartées – Sauter en croisant les pieds</p> <p>Combinaisons de sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner deux pas fendus, puis jambes écartées et croisées, un double tour de corde, le tout avec un saut intermédiaire</li> <li>• Idem, mais sans saut intermédiaire</li> <li>• Idem que le premier, mais en tournant la corde en arrière</li> </ul>		1 corde par personne
Partie principale	<p>40' <b>Circuit-training:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 2</li> <li>• Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir informations dans la colonne «Organisation/Illustration» des exercices</li> <li>• Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 2 à 4 (env. 12 minutes par tour)</li> <li>• Remarque: possibilité de varier la difficulté des exercices en formant des paires par grandeur et/ou poids, en changeant de partenaire après chaque tour</li> </ul>		
	<b>Installer le circuit</b>	Par deux, les jeunes enchaînent les exercices.	Ballons lourds
	<b>Poste 1: Rock'n'roll</b> Chacun a une ceinture nouée autour de la taille (de judo, ceinturon de lutte ou une corde). A saisit la ceinture de B dans son dos, en passant les deux bras au-dessous de son épaule. Il le soulève et le bascule d'une hanche à l'autre, en engageant une jambe et en mobilisant la musculature du tronc.	10x (5 dr, 5 g)	
<b>Poste 2: Soulever le partenaire par la ceinture</b> Face à face, les deux sportifs essaient, au signal, de se soulever mutuellement au moyen de la ceinture (pliée en quatre) passée sous un bras et sur l'autre, et tenue dans le dos du partenaire.	60 secondes		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<b>Poste 3: Te-guruma (roue autour de la main)</b> Enrouler le partenaire (Te-guruma). Pour la lutte et la lutte suisse, enrouler en hauteur, départ debout uniquement.	7-10× dr, 7-10× g	
		<b>Poste 4: Mouvements gymniques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A se tient debout en position stable. Après un élan, B prend appui sur ses épaules. A fléchit lentement le torse vers l'avant, B passe à l'appui renversé en essayant de tenir 3 secondes, puis il roule en avant.</li> <li>Flic-flac avant par-dessus le partenaire en position quadrupédique (mains en appui sur le sol, près du partenaire).</li> <li>Flic-flac en arrière par-dessus le partenaire debout, jambes écartées. B se tient derrière A, la tête passée entre ses jambes, et les mains serrant ses jambes ou mollets. A fléchit lentement le buste vers l'arrière – B se lève alors doucement tout en tenant solidement A par les jambes – jusqu'à ce qu'il puisse poser les mains au sol. B lâche finalement les jambes de A (pour les chevronnés; aide donnée initialement par l'entraîneur).</li> </ul>	5× par exercice	
		<b>Poste 5: O-goshi (bascule de hanche) attaquer – esquiver</b> A attaque avec O-goshi (lutte et lutte suisse: projection avec la hanche), B esquive et attaque à son tour, A esquive, etc.	5× dr, 5× g	
		<b>Poste 6: Ura-nage (projection en renversement) enrouler à droite et à gauche</b> Le sportif effectue la prise Ura-nage afin d'enrouler l'adversaire (lutte: projection, lutte suisse: «Schlungg», mais seulement de la position debout).	7-10× dr, 7-10× g	
		<b>Poste 7: Combat des ours avec ou sans prise</b> Les deux adversaires se font face et essaient de se ceinturer et de se soulever du sol.	60 secondes	
		<b>Poste 8: Lancer le ballon lourd vers l'arrière</b> Debout, jambes légèrement décalées, fléchir les jambes et expédier le ballon lourd par-dessus l'épaule droite (resp. gauche); terminer le mouvement par un petit rebond vers l'arrière (évent. se réceptionner sur un gros tapis). Veiller à un engagement dynamique des jambes et des hanches.	5-8× par-dessus l'épaule droite, 5-8× par-dessus l'épaule gauche	1 ballon lourd par duo Gros tapis
		<b>Ranger le matériel</b>		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<p><b>Accordéon (dos et ischio-jambiers)</b> Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.</p>	 <p>10-15x</p>	
		<p><b>Chat (tronc et nuque)</b> A quatre pattes, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond), puis creuser le dos en tirant le menton vers le haut.</p>	 <p>10-15x</p>	
		<p><b>Torsion (pectoraux, fessiers et tronc)</b> Couché sur le dos, fléchir une jambe à angle droit et la passer sur la seconde jambe tendue. Tout en gardant les épaules au sol, presser le genou au sol avec la main.</p>	 <p>15-20 secondes par coté, évent. répéter plusieurs fois</p>	
		<p><b>Génuflexion (hanches et cuisses)</b> Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.</p>	 <p>15-20 secondes par jambe, évent. répéter plusieurs fois</p>	
		<p><b>Balanoire (dos)</b> Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.</p>	 <p>10-15x</p>	

**Auteure:** Monika Kurath, cheffe de sport J+S Judo/Ju-jitsu

## Tennis (16-20 ans): Force

La force est un aspect de la condition physique à ne pas négliger. Cet entraînement sollicite particulièrement les muscles du tronc et des membres inférieurs.

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport et plein air

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force spécifique au tennis
- Estimer sa propre tolérance de charge
- Améliorer les qualités de coordination

### Intensité

- Moyenne à haute

### Sécurité

- Prendre en compte la tolérance de charge individuelle
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	<b>Balle au chasseur</b> Deux équipes. Pendant une minute, l'équipe attaquante essaie de toucher (sans lancer la balle) le maximum d'adversaires. Changer les rôles.		Balles de tennis
		<b>Passé à dix</b> Deux équipes. Un point est gagné par l'équipe qui réussit 10 passes de suite sans perdre la balle. Introduire diverses consignes pour les passes: passes aller-retour interdites, passes au sol uniquement, passes avec la main faible, etc.		Balles de tennis
Partie principale	35'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: demi-terrains de tennis</li> <li>• Nombre de personnes par poste: 1 à 2</li> <li>• Durée des exercices: 60 secondes</li> <li>• Pause entre les exercices: 60 secondes de pause active; 30 secondes «sauts à la corde normaux», 30 secondes avec variantes (voir ci-dessous):               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lent-rapide</li> <li>2. Sauts «chevilles»</li> <li>3. Pantin</li> <li>4. Pas fendus (en avant – en arrière)</li> <li>5. Doubles sauts</li> <li>6. 5x skipping à gauche et à droite</li> <li>7. 5x talons-fesses à gauche et à droite</li> <li>8. Petits sauts très rapides</li> </ol> </li> <li>• Exercice supplémentaire en cas de pause entre deux postes: parcourir une petite boucle en jogging (évent. par deux, en se faisant des passes)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 2</li> </ul>		
		<b>Poste 1: Abdominaux obliques</b> «Essuie-glaces» (sur le dos, abaisser les jambes à gauche et à droite).	Seul	
		<b>Poste 2: Abdominaux droits</b> Sit-ups en lançant une balle de tennis; quand le joueur est redressé, il lance la balle à son partenaire en face.	Par deux	Balles de tennis
		<b>Poste 3: Extenseurs du dos</b> En position ventrale, soulever légèrement le buste, les bras et la tête du sol; lancer la balle au partenaire de gauche à droite et inversement, en alternance.	Par deux	Balles de tennis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	35'	<b>Poste 4: Muscles abdominaux transversaux</b> En appui latéral, lancer ou rouler la balle à son partenaire.	Par deux	Balles de tennis
		<b>Poste 5: Muscles des mollets</b> La plante des pieds en appui sur une marche ou un banc, tendre et fléchir l'articulation du pied (sur une ou deux jambes).	Seul	Support surélevé (par exemple une marche d'escalier)
		<b>Poste 6: Muscles des cuisses et fessiers</b> Pas fendus vers l'avant, lancer ou rouler la balle au partenaire.	Par deux	Balles de tennis
		<b>Poste 7: Abducteurs et adducteurs</b> Pas fendus de côté, maintenir une position basse. Déplacer le bassin vers la droite puis vers la gauche.	Seul	
		<b>Poste 8: Muscles du tronc</b> En appui facial, effleurer la balle avec le sternum et la rouler en direction du partenaire.	Par deux	Balles de tennis
Retour au calme	10'	<b>Boxe feintée</b> Enchaîner des mouvements de boxe sans contact corporel.		
		<b>Etirements</b> Etirer les principaux groupes musculaires (jambes, hanches, tronc).		
		<b>«Boccia»</b> Qui fait rouler la balle en l'éloignant le moins possible de la ligne? Le perdant la ramène au vainqueur en la roulant avec le nez (appui facial).		Balles de tennis

**Auteurs:** Beni Linder, expert J+S Tennis et headcoach condition physique Swiss Tennis, Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis

## Natation (16-20 ans): Force

En cours de saison, la durée du circuit-training proposé aux jeunes augmente progressivement (de 30 à 60 minutes). Pour garantir un effet optimal, les exercices respectent l'ordre suivant: statiques, dynamiques, spécifiques.

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes (jusqu'à 120 minutes)

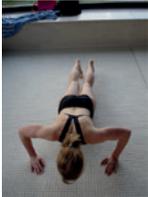
Tranche d'âge: 16-20 ans

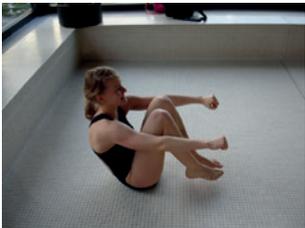
Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: piscine

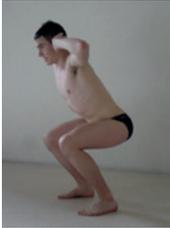
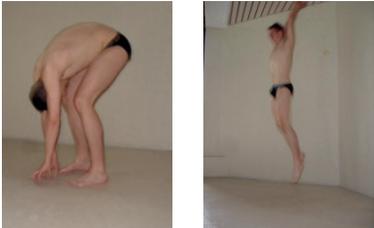
### Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et la force globale

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<b>Possibilités d'entame</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula hoop</li> <li>• Saut à la corde</li> </ul>		Cerceaux Cordes à sauter
Partie principale	30-60'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 1 à 2</li> <li>• Nombre de répétitions ou durée des exercices: voir colonne «Organisation/Illustration»; variable selon la planification de la saison</li> <li>• Enchaînement: 1. Exercices statiques (postes 1, 7 et 12); 2. Exercices dynamiques (2, 8 et 13); 3. Exercices spécifiques (3, 9 et 14); 4. Stabilisation du tronc (4, 5, 6, 10 et 11)</li> <li>• Exécution: rythme de 2 à 3 secondes pour les exercices dynamiques</li> <li>• Pause entre les exercices: aucune (déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 2 à 3</li> </ul>		
		<b>Installer le circuit</b>	Postes disposés dans toute la salle	Ballons de gymnastique Balles Planches de natation
		<b>Poste 1: Appui facial sur un ballon (tronc)</b> Bras tendus ou légèrement fléchis, ventre rentré, corps tendu. Presser les bras contre le ballon en maintenant la position stable.		Ballon de gymnastique
		<b>Poste 2: Appuis faciaux (bras)</b> Bras écartés (mains sous les épaules), doigts dirigés vers l'avant, abdominaux tendus. Fléchir et tendre les bras, en maintenant le corps droit comme une planche. Le nez effleure le sol à chaque flexion.		20x
	<b>Poste 3: Remise en touche (exercice spécifique: bras et épaules)</b> Couché sur le dos, en appui sur le ballon de gymnastique, laisser pendre les bras vers l'arrière. De cette position, lancer le ballon avec force vers le haut.		10x	Ballon de gymnastique Balle

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30-60'	<p><b>Poste 4: Crunch (abdominaux)</b></p> <p>Pieds en appui contre le mur, genoux à angle droit, mains aux oreilles. Fléchir le torse. Les coudes touchent les genoux à chaque fois.</p>	 <p>20x</p>	
		<p><b>Poste 5: Rameur (abdominaux)</b></p> <p>En équilibre sur les fesses, imiter le mouvement du rameur. Tirer les bras vers l'arrière en tendant simultanément les jambes vers l'avant, puis ramener les jambes et tendre les bras vers l'avant.</p>	 <p>20x</p>	
		<p><b>Poste 6: Ciseaux (abdominaux)</b></p> <p>En équilibre sur les fesses, jambes tendues, abdominaux contractés. Les bras sont tendus vers le haut et serrent les oreilles. Ecarter et croiser les jambes à la manière d'un ciseau.</p>	 <p>40x</p>	
		<p><b>Poste 7: Pont de bois (tronc)</b></p> <p>En appui sur les coudes posés sur une planche de natation, les tibias sur le ballon de gymnastique, tendre le corps en formant une ligne droite. Contracter simultanément les abdominaux et les fessiers.</p>	 <p>45 secondes</p>	<p>Ballon de gymnastique</p> <p>Planche de natation</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
30-60'	<p><b>Poste 8: Dips (bras)</b> Mains en appui sur un rebord, talons au sol. Fléchir et tendre les bras, sans poser les fesses au sol.</p>	 <p>10x</p>	
	<p><b>Poste 9: Catapulte (exercice spécifique: bras)</b> Lancer la balle contre le mur avec la plus grande force possible et la rattraper.</p>	 <p>10x</p>	Balle
	<p><b>Poste 10: Superman (mobilité)</b> Couché sur le ventre, passer les bras dans le dos et joindre les mains. Soulever simultanément les bras et les jambes.</p>	 <p>30 secondes</p>	
	<p><b>Poste 11: Serre-mains (mobilité)</b> Saisir les mains dans le dos, en passant un bras par-dessus l'épaule, l'autre par-dessous.</p>	 <p>30 secondes</p>	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30-60'	<p><b>Poste 12: Chaise (jambes)</b>            Dos et tête en appui contre le mur, bras tendus vers l'avant, s'asseoir sur une chaise imaginaire, cuisses à l'horizontale, et maintenir la position.</p>	 45 secondes	
		<p><b>Poste 13: Demi-squats (hanches)</b>            Pieds écartés (largeur de hanches), mains derrière la tête, fléchir les jambes jusqu'à 90° (demi-squat) puis remonter jusque sur la pointe des pieds.</p>	 20x	
		<p><b>Poste 14: Power jumps (exercice spécifique: jambes)</b>            Position de départ = départ plongeur. Saut en extension explosif en tendant les bras vers le haut, puis retour à la position de départ.</p>	 10x	
		<b>Ranger le matériel</b>		
Partie finale	55'	<p><b>Nage</b>            Afin de transférer les acquis de l'entraînement de force, il est important de terminer par une séquence de nage.</p>		

**Auteurs:** Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute, Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation

## Football (16-20 ans): Force

Cet entraînement de renforcement musculaire combine exercices au sol, sauts à l'élastique et courses. Il initie également les jeunes adultes au maniement des haltères.

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

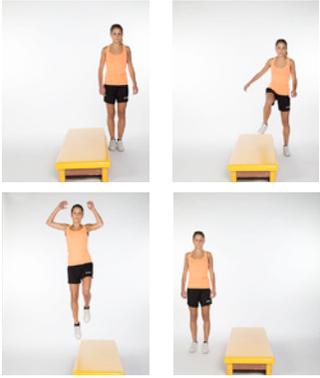
- Renforcer les principaux groupes musculaires
- Acquérir la technique de base pour l'entraînement de la force avec des haltères (sans poids)

### Sécurité

- Exécuter correctement les exercices
- Corriger les mauvaises positions (tronc, dos, genoux, hanches) et la respiration

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10-15'	<b>Echauffement (choisir deux exercices)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut à la corde: se déplacer dans la salle et sauter à différents rythmes</li> <li>• Balle à dix</li> <li>• 5 contre 2 sur un demi-terrain: l'équipe en supériorité numérique se fait des passes, les deux adversaires essaient d'intercepter le ballon</li> <li>• Unihockey/basketball: former deux terrains, petits matches à 3 contre 3 sur la largeur du terrain</li> </ul>		Cordes à sauter Ballons de football Buts, cannes et balles d'unihockey Ballons de basketball
	40-60'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée des exercices: 45 secondes</li> <li>• Pause entre les exercices: 45 secondes (déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 2 à 3</li> </ul>		
Partie principale		<b>Installer le circuit</b>	Postes disposés dans toute la salle	Barres sans poids Cordes à sauter Couverture de caisson Cônes
		<b>Poste 1: Demi-squat</b> Avec barre sans poids, dos droit.		Barres sans poids
		<b>Poste 2: Abdominaux obliques</b> Tête toujours surélevé.		
		<b>Poste 3: Ischio-jambiers</b> Talons coincés sous les espaliers, pencher lentement le haut du corps vers l'avant.		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40-60'	<b>Poste 4: Appuis faciaux</b> Dos toujours droit.		
		<b>Poste 5: Sauts à la corde</b> 45 secondes avec variation du rythme.		Cordes à sauter
		<b>Poste 6: Quadriceps</b> Sur une jambe, max. 90°.		
		<b>Poste 7: Adducteurs</b> Avec barre sans poids.		Barres sans poids
		<b>Poste 8: Abdominaux droits</b> Assis, exercice dynamique.		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40-60'	<b>Poste 9: Sauts verticaux</b> Alternier jambes droite et gauche, aussi haut que possible.		Couvercle de caisson
		<b>Poste 10: Dos</b> Bras droit et jambe gauche, vice-versa.		
		<b>Poste 11: Mollets</b> Soulever les talons, dos droit (avec barre sans poids).  <b>Variante:</b> Sur une jambe, mains en appui contre les espaliers.		Barres sans poids
		<b>Poste 12: Skipping</b> Position élevée des hanches, hauteur suffisante des genoux. Cônes séparés d'un mètre.		Cônes
		<b>Ranger le matériel</b>		
Partie finale	20-30'	<b>Jeu libre</b> Sur tout le terrain. Former deux à trois équipes.		Ballon de football

**Auteur:** Bruno Truffer, chef de sport J+S Football

**Source (pour la partie principale):** Association suisse de football ASF, Entraînement «Kraft – SASSI»

## Hockey inline (16-20 ans): Force/Endurance

**Le hockey inline est un jeu qui comprend de nombreux contacts physiques. Cet entraînement renforce la musculature et améliore l'endurance. Il oblige également les joueurs à se positionner correctement par rapport à leurs adversaires.**

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

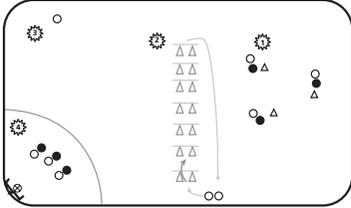
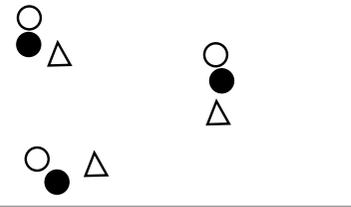
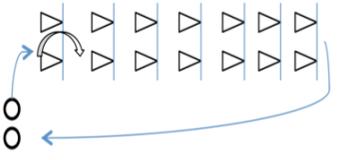
Environnement: plein air, salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Améliorer l'endurance
- Apprendre à travailler avec son corps et contre l'adversaire

### Sécurité

- Porter l'équipement de protection: casque avec grille, jambières, gants, cuissottes et coudières

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' <b>Baggo</b> Match de hockey inline 5 contre 5 sur une moitié de terrain, un seul gardien. Minimum deux passes, le but doit être marqué sur un tir direct.		1 balle/puck
Partie principale	40' <b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 6</li> <li>• Durée des exercices: 60 secondes</li> <li>• Pause entre les exercices: 45 secondes (régénération et déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 5</li> </ul>		
	<b>Installer le circuit</b>	 → voir annexe: <a href="#">Organisation du terrain pour le circuit «Force/Endurance»</a>	Balles ou pucks 20 cônes 7 cannes de hockey 1 chronomètre
	<b>Poste 1: 3 contre 3 sur 3 buts</b> Match de hockey inline 3 contre 3 sur trois buts (trois cônes). Chaque cône touché avec la balle ou le puck rapporte un point. Au moins une passe avant de marquer. Le jeu se poursuit après un but. Possibilité d'ajouter un but supplémentaire.		1 balle/puck 3 ou 4 cônes
	<b>Poste 2: Sauts de haies</b> Les joueurs sautent par-dessus des haies (sans balle/puck). Ils doivent effectuer dix appuis faciaux par haie tombée durant la pause suivante.		14 cônes 7 cannes
<b>Poste 3: 1 contre 1</b> Le porteur de la balle/du puck est face à la bande et défend sa balle/son puck en se positionnant entre celle-ci/celui-ci et le joueur adverse. Le porteur de la balle/du puck augmente ses chances d'en conserver la possession en défendant avec les jambes écartées.		1 balle/puck	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 4: 3 contre 3</b></p> <p>Deux équipes de trois joueurs s'affrontent sur une zone réduite. Le porteur de la balle/du puck doit marquer le plus rapidement possible, son adversaire l'en empêche. Le gardien ne bloque jamais la balle/le puck. L'équipe qui défend doit être le plus proche possible de ses adversaires («home/home»).</p>		1 balle/puck
		<b>Ranger le matériel</b>		
Partie finale	10'	<p><b>Hockey libre</b></p> <p>Chaque joueur patine librement et réalise des «feintes» avec la balle/le puck:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patiner en avant/en arrière</li> <li>• soulever la balle/le puck avec la canne</li> <li>• faire passer la balle/le puck entre les jambes</li> <li>• pousser la balle/le puck avec les patins</li> <li>• etc.</li> </ul>		Balles/pucks

**Auteur:** Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline

## Gymnastique aux agrès (16-20 ans): Force

**Toute la musculature des membres inférieurs et des fessiers est renforcée au cours de cet entraînement. La stabilité des jambes est ainsi améliorée.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

Environnement: salle de sport

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité des jambes par un renforcement musculaire des fessiers, des cuisses, des mollets et des pieds

### Sécurité

- La qualité des exercices prime sur la quantité. Dès que le gymnaste n'effectue plus correctement le mouvement, il stoppe son exécution (risque de blessure).

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	Mise en train	<p>15-20'</p> <p><b>Football tandem</b> Un gymnaste et son adversaire sont reliés au niveau du tronc par une chambre à air. Le jeu débute tranquillement, en marchant (éventuellement avec un ballon en mousse ou de baudruche), puis l'intensité augmente progressivement (passes, jeu en course). Ainsi, corps et esprit s'adaptent à la charge croissante qui leur est soumise. <b>Remarque:</b> Appliquer les règles de football usuelles.</p>		Chambres à air Ballons Event. ballons de baudruche
		<p>45-60'</p> <p><b>Circuit-training:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: selon la grandeur du groupe et le matériel à disposition.</li> <li>• Nombre de répétitions: 10-15. Choisir une charge qui donne l'impression au gymnaste qu'il pourrait encore effectuer 3 à 5 répétitions au plus après la fin de l'exercice. Pour les exercices avec élastique: l'élastique reste toujours tendu durant l'exécution; le gymnaste adapte l'intensité en modifiant la longueur de prise ou en choisissant différentes tensions de bande.</li> <li>• Pause entre les exercices: aucune. Alternier les groupes musculaires sollicités de manière à garantir une récupération optimale (90 secondes). Enchaînements appropriés: postes 1+2, 3+4, 5+6 (exemple: poste 1, une série à gauche et à droite, puis poste 2, idem; recommencer avec le poste 1, et ainsi de suite jusqu'à 3-5 séries).</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 1 tour avec 3-5 séries à chaque fois.</li> <li>• Remarque: possibilité de compliquer les exercices avec des surfaces instables (tapis, planches à bascule, chapeau mexicain), ballons, etc.</li> </ul>		
		<p><b>Installer le circuit</b> Placer les postes qui s'enchaînent le plus près possible les uns des autres.</p>		Bande élastique Petit tapis Espaliers Pour augmenter la difficulté: haltères, ballons, ceinture lestée
		<p><b>Poste 1: Muscles des cuisses (pas fendus)</b> La jambe antérieure reste toujours fléchie durant l'exercice. Le genou de la jambe postérieure s'élève et s'abaisse durant l'exécution. <b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec poids additionnel.</li> <li>• Placer la jambe postérieure ou/et antérieure sur un support instable.</li> </ul>		Seulement pour augmenter la difficulté: haltères, tapis, ballons, etc.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45-60'	<p><b>Poste 2: Muscles antérieurs et extérieurs des mollets</b></p> <p>Assis, jambes tendues sur le sol. Fixer la bande élastique sous la plante du pied. Tendre les orteils vers l'avant puis revenir vers l'arrière et l'intérieur en partant du gros orteil. Enchaîner les mouvements. Un aller-retour compte pour une répétition.</p>		Bande élastique Petit tapis
		<p><b>Poste 3: Fessiers et muscles des cuisses</b></p> <p>Couché sur le dos, en appui sur les épaules. Soulever les hanches, en s'appuyant sur la jambe au sol (pied ramené à 20 cm environ des fesses). La jambe libre est tendue dans le prolongement du tronc. Monter et abaisser les hanches jusqu'à effleurer le sol. Un aller-retour compte pour une répétition.</p> <p><b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer la jambe d'appui sur un support instable.</li> <li>• Placer les épaules sur un support instable.</li> <li>• Fixer une bande élastique autour des hanches et la maintenir avec les mains placées latéralement durant l'exécution.</li> </ul>		Pour augmenter la difficulté: bande élastique, ballon, etc.
		<p><b>Poste 4: Mollets</b></p> <p>En appui sur une jambe, l'avant du pied placé sur la barre de l'espalier. Abaisser et lever lentement le pied.</p> <p><b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec une ceinture lestée.</li> <li>• Fixer une bande élastique au-dessus des épaules afin d'augmenter la traction vers le bas.</li> <li>• Le gymnaste se tire activement vers le bas aux espaliers (renforcement simultané des bras et des pectoraux!)</li> </ul>		Espaliers Pour augmenter la difficulté: ceinture lestée, bande élastique
		<p><b>Poste 5: Muscles postérieurs et antérieurs des jambes</b></p> <p>Assis sur le sol, jambes tendues. Fixer la bande élastique à la plante du pied. Tendre les orteils vers l'avant puis revenir vers l'arrière et l'extérieur en partant du petit orteil. Enchaîner les mouvements. Un aller-retour compte pour une répétition.</p>		Bande élastique Petit tapis

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45-60' <b>Poste 6: Muscles extérieurs de la cuisse et les fessiers</b> En appui sur une jambe, genou près de l'espalier légèrement fléchi. Fixer la bande élastique à la jambe extérieure et la mettre sous tension. Etirer la jambe vers l'extérieur, jusqu'à ce que la rotule se trouve à hauteur du second plus petit orteil. Revenir à la position initiale. Attention: le mouvement ne part ni du pied ni de la hanche! <b>Plus difficile:</b> En appui sur une jambe, sur un support instable.		Bande élastique Pour augmenter la difficulté: haltère, tapis, ballon, etc.
	<b>Ranger le matériel</b>		
Retour au calme	15-20' <b>Variante 1: Etirement</b> Durée des exercices: 45 à 60 secondes par côté. Une légère tension doit être perceptible.		
	<b>Mollets</b> Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.		Support surélevé (escalier, banc, espalier, etc.)
	<b>Ischio-jambiers</b> Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.		Support surélevé (escalier, banc, espalier, etc.)
<b>Quadriceps</b> Appuyer la main droite contre un mur. Avec la main gauche, tenir la cheville. Porter le talon au niveau des fesses. Veiller à ce que le genou pointe en direction du sol. Changer de côté. <b>Remarque:</b> Maintenir la jambe gauche près de la droite. Bien tenir le genou afin d'éviter qu'il parte vers l'extérieur. Ne pas plier la hanche.			

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	15-20'	<p><b>Fessiers</b> Couché sur le dos, un pied en appui contre le mur, genou fléchi à angle droit. Placer le second pied sur le genou et basculer le bassin en rétroversion. Pour augmenter la tension, presser le genou de la jambe supérieure vers l'extérieur.</p>		
		<p><b>Variante 2: Massage</b></p> <p><b>Jambes et pieds</b> Masser les muscles sollicités avec de petites balles. Le gymnaste se couche sur le ventre, puis sur le dos. Inverser les rôles.</p>		<p>Petites balles Tapis</p>

**Auteur:** Isabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès

# Indications

## Circuits pour des jeunes de 11 à 15 ans

- [Course d'orientation: Endurance/Force](#)
- [Cyclisme: Vitesse/Force](#)
- [Football: Force](#)
- [Gymnastique aux agrès: Force](#)
- [Judo/Lutte suisse/Lutte: Vitesse/Force-vitesse/Force-endurance](#)
- [Hockey inline: Endurance/Vitesse](#)
- [Natation: Force](#)
- [Tennis: Vitesse](#)

## Autres contenus sur [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- [Endurance](#)
- [Force](#)
- [Vitesse](#)
- [Mobilité](#)

### Partenaires



### Impressum

#### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

#### Rédaction

mobilesport.ch

#### Auteurs

- Manuel Hartmann, chef de sport J+S  
Course d'orientation
- Daniela Keller, cheffe de sport J+S  
Cyclisme
- Bruno Truffer, chef de sport J+S Football
- Jsabelle Scheurer, cheffe de sport J+S  
Gymnastique aux agrès
- Martin Reber, chef de sport J+S  
Hockey inline
- Monika Kurath, cheffe de sport J+S Judo
- Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport  
J+S Natation
- Remco Hitzert, expert J+S Natation
- Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis
- Beni Linder, expert J+S Tennis

#### Rédaction

mobilesport.ch

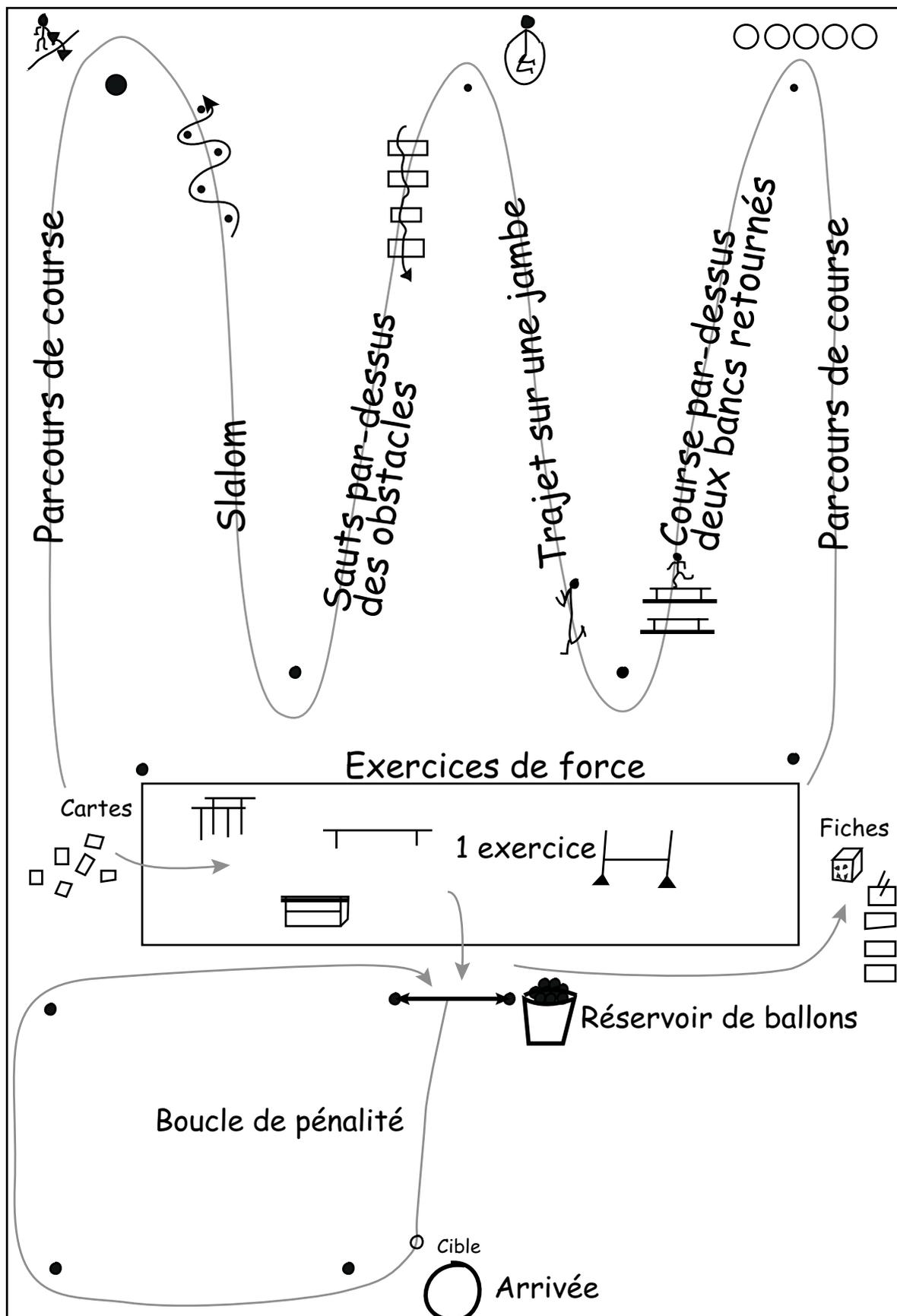
#### Photo de couverture

Ueli Käzsig, Médias didactiques, HEFSM

#### Graphisme

Médias didactiques HEFSM

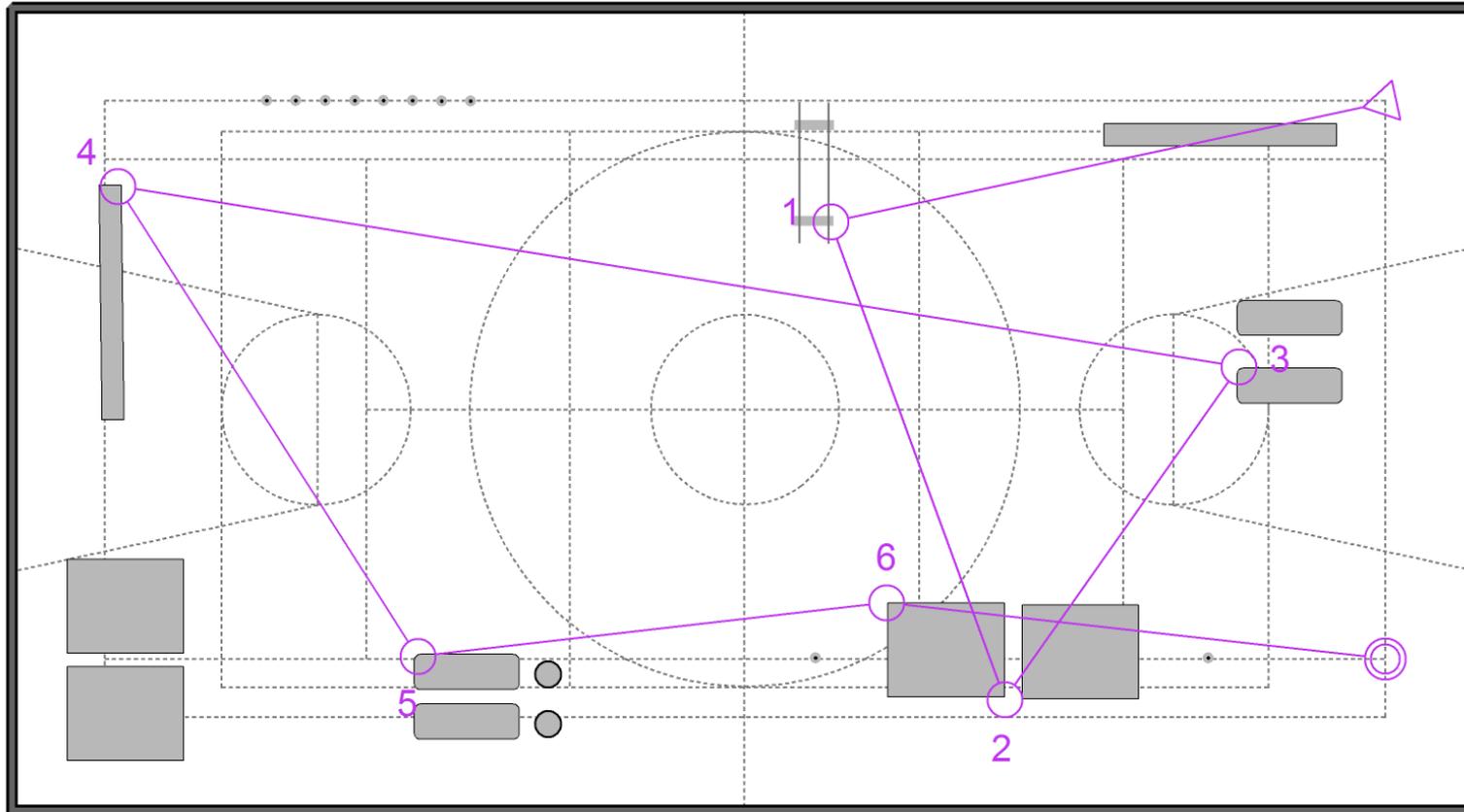
Cyclisme (16-20 ans): Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»



Cyclisme (16-20 ans): Fiches pour le circuit «Endurance/Force»

<p><b>Poste 1</b></p>  <p>1x traverser les barres</p>	<p><b>Poste 2</b></p>  <p>20 sauts par-dessus le banc</p>	<p><b>Poste 3</b></p>  <p>20 sauts latéraux en extension</p>
<p><b>Poste 4</b></p>  <p>30 dips (triceps)</p>	<p><b>Poste 5</b></p>  <p>30 flexions du torse (sit-ups)</p>	<p><b>Poste 6</b></p>  <p>50 petits pas</p>
<p><b>Poste 7</b></p>  <p>Haltères</p>	<p><b>Poste 8</b></p>  <p>5x avancer et reculer en appui facial</p>	<p><b>Poste 9</b></p>  <p>30 secondes pagayage</p>
<p><b>Poste 10</b></p>  <p>20 sauts de haies</p>	<p><b>Poste 11</b></p>  <p>30 secondes l'étoile</p>	<p><b>Poste 12</b></p>  <p>Appui latéral 30 secondes</p>
<p><b>Poste 13</b></p>  <p>20x genou au menton</p>	<p><b>Poste 14</b></p>  <p>20x lever le genou</p>	<p><b>Poste 15</b></p>  <p>30 secondes en appui dorsal</p>

Course d'orientation (16-20 ans): Organisation de la salle pour la mise en train «CO avec engins» (exemple)



**Poste 1:** Barres parallèles

**Poste 2:** Gros tapis

**Poste 3:** Petits tapis

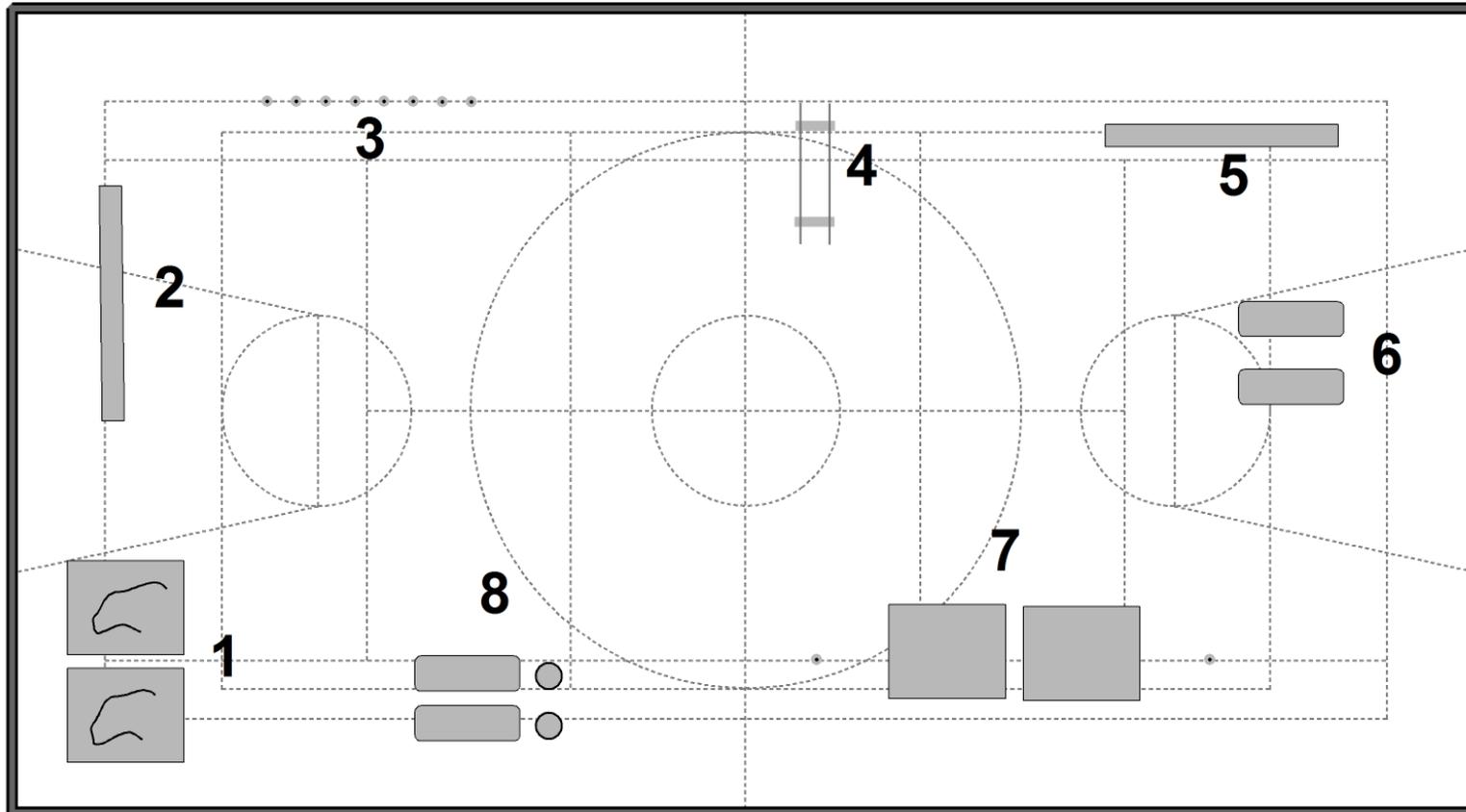
**Poste 4:** Banc suédois

**Poste 5:** Ballons lourds

**Poste 6:** Gros tapis

**Source:** Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

Course d'orientation (16-20 ans): Organisation de la salle pour le circuit «Endurance/Force»



**Poste 1:** Sauts à la corde

**Poste 2:** Flexions du torse

**Poste 3:** Slalom

**Poste 4:** Tractions aux barres

**Poste 5:** Sauts latéraux

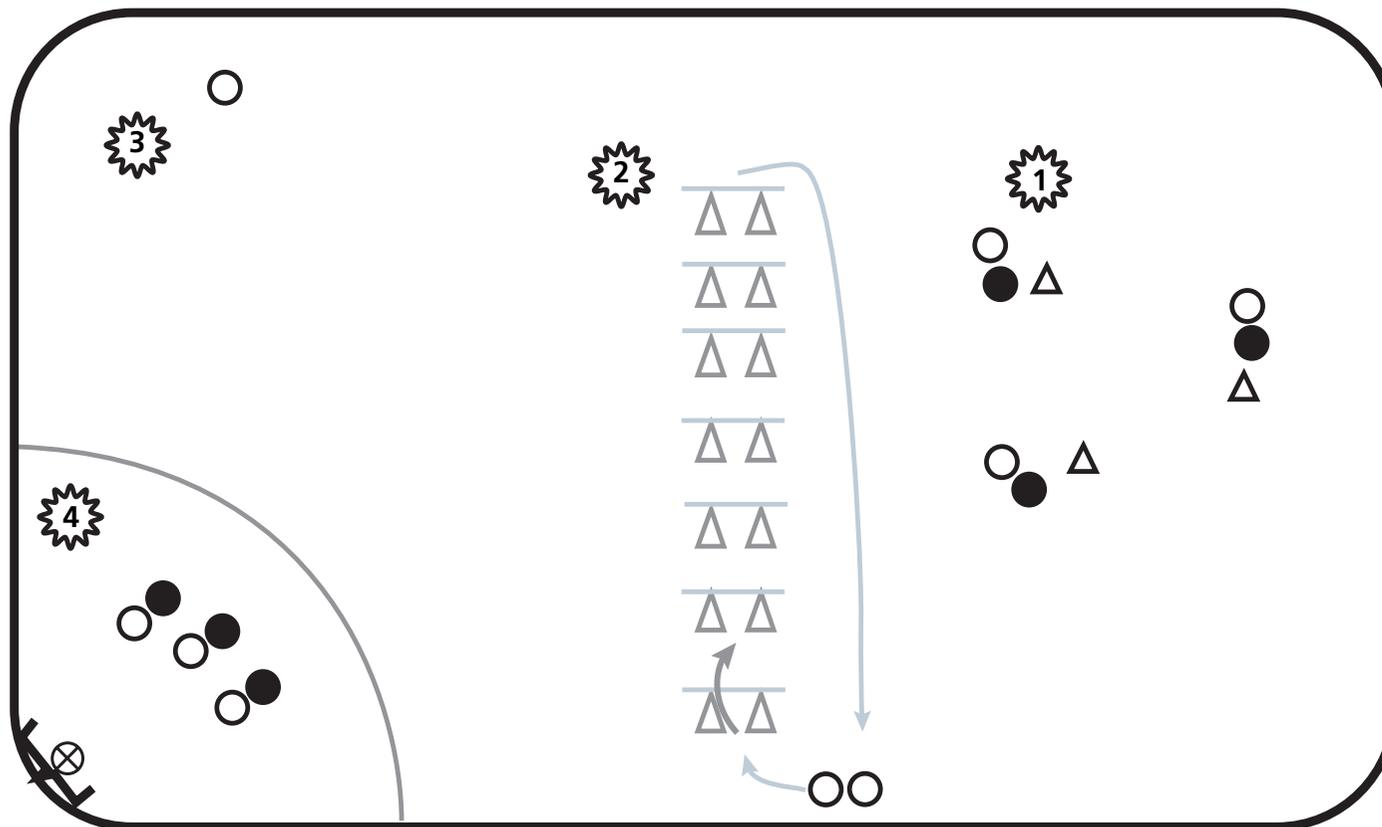
**Poste 6:** Elévation des jambes

**Poste 7:** Course

**Poste 8:** Rouler du ballon

**Source:** Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause](#)

Hockey inline (16-20 ans): Organisation du terrain pour le circuit «Force/Endurance»



**Poste 1:** 3 contre 3 sur 3 buts

**Poste 2:** Sauts de haies

**Poste 3:** 1 contre 1

**Poste 4:** 3 contre 3