

## 08 | 2011

### Thème du mois – Sommaire

La sécurité: une affaire sérieuse	2
Tenue adéquate recommandée	3
Exercices: A vélo	4
Exercices: A roller	6
Exercices: Sur un terrain	8
Exercices: Dans l'eau	10
Entraînements	12

### Catégories

- Tranche d'âge: 21 ans et plus
- Niveaux de progression: Débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: Acquérir, appliquer et créer
- Modèle de performance:
  - Potentiel de condition physique
  - Capacité de coordination
  - Potentiel émotionnel
  - Capacité tactico-mentale



## Entraînement polysportif

**S'adonner à de nouvelles activités, améliorer ses performances, encourager les expériences en groupe: l'entraînement polysportif en plein air couvre de nombreux besoins. Il est tout à fait adapté pour les sportifs orientés vers la forme physique et procure du plaisir.**

Les ressources rares doivent être gérées intelligemment. Il en va de même pour le temps libre: si les plages horaires pour les activités sportives sont restreintes, il faut s'efforcer de les utiliser de façon aussi ciblée que possible pour obtenir un effet maximum. Que ce soit pour brûler des calories, tester et apprendre quelque chose de nouveau, prendre du plaisir en groupe ou optimiser ses prestations autant que possible. L'entraînement polysportif – au moins par phases – satisfait simultanément plusieurs de ces critères.

### Jamais trop tard!

Un entraînement riche et varié est particulièrement indiqué pour les enfants afin d'élargir leur répertoire de mouvements. C'est durant l'enfance que la capacité d'apprentissage des différentes formes de mouvement et stimuli moteurs est la plus grande. Elle commence à décliner dès le début de la puberté. Qu'en est-il des adultes? Evidemment, eux aussi disposent encore suffisamment de potentiel pour assimiler de nouvelles formes de mouvement. Une séance d'activités polysportives constitue donc une bonne, voire une excellente option, qui plus est conciliable avec les objectifs d'entraînement poursuivis.

### Diversité au lieu d'unicité

Pratiquer des activités polysportives signifie aussi essayer de nouveaux sports et mouvements. Cela peut se faire pendant les phases de transition entre les entraînements d'été et d'hiver ou en complément des exercices quotidiens classiques. Personne ne veut s'ennuyer pendant l'entraînement, raison pour laquelle il est bon de changer d'activité de temps à autre. L'entraînement polysportif est autant un défi physique qu'intellectuel.

### Renforcer la cohésion de groupe

Enfin, qui dit polysport dit s'entraîner en groupe plutôt que tout seul. Par conséquent, cette méthode convient très bien aux équipes. Elle fait connaître au groupe le succès, rend l'entraînement quotidien plus vivant et constitue une autre forme d'exercice ou un moyen de redémarrer après une blessure, par exemple. En réalité, (presque) tout plaide en faveur de l'entraînement polysportif en plein air, alors lancez-vous! Ce thème du mois vous donne quelques idées pour préparer votre prochaine séance. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# La sécurité: une affaire sérieuse

**Le matériel est-il en ordre? Et l'équipement au complet? Pour s'entraîner en plein air, il est impératif de respecter certaines consignes de sécurité. Et les responsables doivent veiller à ce que les participants aux cours réfléchissent à leur propre comportement.**

Bouger implique de prendre des risques. En poussant le raisonnement, on pourrait dire que quiconque se déplace vite et beaucoup vit dangereusement. Certes, c'est un peu exagéré. D'autant qu'une bonne préparation permet de limiter les risques à un niveau acceptable dans tous les sports. Toutefois, une organisation consciencieuse est nécessaire si l'on envisage de transférer les activités sportives du lieu d'entraînement connu vers une contrée plutôt méconnue.

## Matériel vérifié?

Tout matériel sportif (VTT, roller, veste aquafit, etc.) remplit son rôle au mieux et de la façon la plus sûre quand il fonctionne parfaitement. Il faut donc l'entretenir et le contrôler régulièrement, ainsi que l'utiliser correctement. Pour le vélo, des prescriptions légales doivent aussi être respectées: deux freins, deux phares et deux catadioptrés le soir et la nuit (blanc devant, rouge derrière), une sonnette, un antivol et la vignette (jusqu'à fin 2011).

## Equipement complet?

Le port obligatoire du casque fait débat pour de nombreux sports, mais il n'est pas encore en vigueur en Suisse. De même, les coudières pour le roller ne sont pas une obligation légale. Mais les statistiques sur les accidents, le rôle protecteur et surtout le bon sens sont autant de raisons suffisantes pour ne pas renoncer à un équipement de protection: casque, lunettes de soleil, protection solaire et contre les insectes et gants pour faire du vélo; casque, protège-poignets, genouillères et coudières aux normes pour le roller.

## Comportement personnel adapté?

Le meilleur matériel n'est utile que si le comportement du sportif est adapté aux spécificités extérieures et si les capacités techniques suffisent sur le terrain. En d'autres termes: maîtriser son vélo sur le terrain et apprendre les techniques de base du roller (rouler, freiner, tomber).

Une vitesse trop élevée est l'une des principales causes d'accident. C'est pourquoi il est indispensable de toujours adapter son rythme au terrain, de rouler prudemment, de faire attention aux autres usagers de la route et aux piétons et de ne pas oublier la faune et la flore. Ce constat vaut pour le vélo comme pour le roller. Il est recommandé de circuler uniquement sur des routes peu fréquentées, d'être toujours prêt à freiner et de renoncer à sortir sous la pluie pour que rouler vite ne tourne pas en plaisir de courte durée.

**Le site Internet du bpa – Bureau de prévention des accidents fournit des informations sur la sécurité dans le sport. Les règles de conduite à adopter autour de l'eau sont consultables sur le site Internet de la [Société suisse de sauvetage SSS](#).**

# Tenue adéquate recommandée

**Le sportif qui s'entraîne à l'extérieur est dépendant de la météo. S'il porte les bons vêtements, il peut toutefois braver vent, humidité et chaleur. Quelques conseils pour accroître le plaisir d'une activité physique en plein air.**

Quoi de plus beau qu'un ciel dégagé pour s'entraîner? Rien... sauf si la pluie se fait menaçante ou s'il souffle un vent glacial. Nombreux sont ceux qui préfèrent alors le confort de la salle de sport, la piscine ou la salle de fitness à l'entraînement en plein air. Selon le dicton: il n'y a pourtant pas de mauvaises conditions météorologiques, que des tenues inadéquates. A quelques exceptions près!

Faire du roller sur route mouillée, nager pendant un orage ou rouler à vélo en pleine tempête est non seulement désagréable, mais aussi dangereux. Comme toujours, il convient de faire preuve de bon sens dans ces situations. Mais avec la tenue adéquate, rien ne s'oppose à un entraînement sous le crachin, par températures fraîches, dans le vent ou sous un grand soleil. Quelques conseils pour rappel:

- Courir pieds nus est certes bon pour la santé et peut être un type d'activités sportives en l'absence d'éclats de verre. Mais il faut porter des chaussures adaptées pour s'entraîner dehors, à vélo ou dans un parc public.
- Des chaussettes à la bonne taille font partie de l'équipement. Trop grandes, elles pourraient vite faire apparaître des ampoules en cas de transpiration ou d'humidité.
- L'évacuation de la chaleur se fait jusqu'à 40 % par la tête. Pour éviter un stockage de la chaleur, les couvre-chefs légers et laissant passer l'air sont à privilégier lors de températures élevées (sauf en cas de port d'un casque).
- Si les températures sont basses, le fameux «principe de l'oignon» (couches superposées) s'applique: la première couche est composée de vêtements en tissu naturel (par ex. Merino) ou fibres synthétiques fonctionnelles qui retiennent la sueur nécessaire au refroidissement et transportent le reste vers l'extérieur ou présentent des caractéristiques optimales pour la thermorégulation. La deuxième couche sert à l'isolation thermique et contribue au transport de la sueur. La couche extérieure protège contre la pluie et le vent, mais il faut toujours trouver un compromis entre l'épaisseur et la perméabilité à l'air: l'un se fait aux dépens de l'autre.
- Si les températures sont élevées, une seule couche de vêtements fonctionnels suffit. Les fibres naturelles, comme le coton, sont agréables à porter, mais elles ne transportent pas la sueur efficacement. Au contraire, elles absorbent l'humidité, de sorte que la peau est en contact permanent avec une couche mouillée, ce qui nuit au bien-être et à l'équilibre thermique.
- S'entraîner torse nu expose totalement aux [rayons UV](#). Dans ce cas, il est recommandé de se munir de crème solaire et d'une protection pour la tête. En outre, l'effet rafraîchissant du vêtement fonctionnel disparaît. Un t-shirt et une [protection UV](#) supplémentaire sont aussi la meilleure solution par temps ensoleillé et températures élevées.

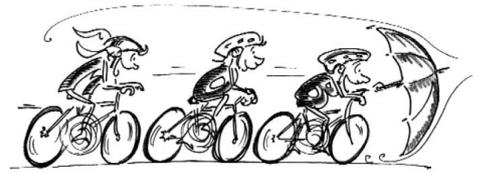


# Exercices: A vélo

## Relais

**Cet exercice consiste à rouler en groupe et dans le sillage des coéquipiers, à anticiper les déplacements et à se laisser glisser en fin de file.**

Rouler par groupes de quatre à six sur des chemins sans trafic. Effectuer des relais plus ou moins longs, puis se laisser glisser à l'arrière du groupe.



## Prisonnier

**Au cours de cet exercice, les participants entraînent l'équilibre (essayer de se mettre debout) et le comportement tactique en groupe de manière ludique.**

Constituer des groupes de quatre cyclistes ou plus. Le jeu consiste à coincer un fuyard dans un angle du terrain ou de l'encercler pour l'empêcher d'aller plus loin. Qui pose le pied à terre, rentre dans un autre cycliste ou sort du terrain est éliminé.

**Remarque:** Interdire aux cyclistes de toucher leurs adversaires!

**Variante:** Rouler sur un terrain bosselé.

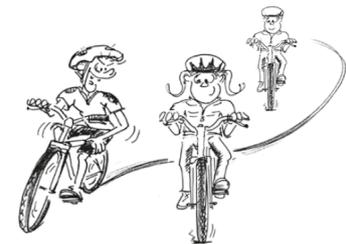
**Matériel:** Cônes pour délimiter le terrain



## Slalom

**Technique de conduite et variations du tempo sont au cœur de cet exercice. Les cyclistes optimisent individuellement leur vitesse.**

Former des groupes d'au moins six personnes circulant à une vitesse modérée, à deux mètres de distance les unes des autres. Le dernier cycliste accélère, remonte la colonne en slalomant autour de ses coéquipiers, prend le commandement du groupe et détermine le tempo. Le suivant l'imité dès que celui-ci l'a dépassé.



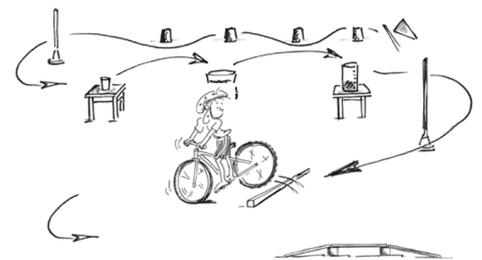
## Parcours d'obstacles

**Les joueurs doivent surmonter les pièges et les écueils d'un parcours à vélo. Les différents exercices permettent d'améliorer la technique, l'adresse et l'équilibre.**

Mettre en place un parcours avec des obstacles de difficulté variable (traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.). Qui pose le pied à terre est pénalisé d'un point.

**Variante:** Par équipe. Laquelle comptabilise le moins de points après trois passages?

**Matériel:** Traverses, palettes en bois, tubes d'acier, pneus d'auto, piquets, installation de saut en longueur, etc.



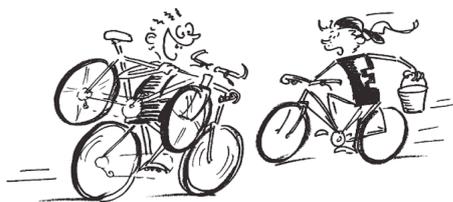
## D'un nid à l'autre

**Dans cet exercice en groupe, les participants doivent faire preuve d'agilité sur leur vélo et disposer d'une bonne capacité d'endurance.**

Diviser les participants en deux groupes, possédant chacun un nid dans lequel sont déposés un certain nombre d'objets (balles, sautoirs, cannes d'unihockey, morceaux de bois, etc.). Au signal, les cyclistes prennent un objet et le déposent dans le nid adverse, etc. Quel groupe a le moins d'objets dans son nid après cinq minutes?

**Variante:** Sur une place, dans la forêt.

**Matériel:** Divers «œufs»



## Biathlon

**Cet exercice à deux entraîne simultanément l'endurance (méthode par intervalles extensive) et la précision des tirs. Des tours de pénalité sanctionnent chaque essai manqué.**

Par deux. Le premier concurrent effectue une petite boucle à vélo puis s'arrête pour l'épreuve du tir (cinq tirs au panier par exemple). Chaque essai manqué se solde par un tour de pénalité à pied. Le partenaire s'élance à son tour. Changer ensuite l'ordre des disciplines: course à pied, tirs au panier et, le cas échéant, tour(s) de pénalité à vélo.

**Variantes:**

- Modifier les distances.
- Réduire le nombre de tirs au panier.
- Tolérer un nombre d'essais manqués (trois sur cinq).
- Tirer au but avec les pieds.
- Varier les pénalités.



## Polo

**Cet exercice est idéal pour perfectionner la technique de conduite et la capacité d'orientation. Il donne également lieu à des échanges intenses et passionnés lorsque l'ambiance est bonne.**

Deux équipes disputent un tournoi de polo à vélo sur un terrain délimité. Les participants utilisent par exemple des cannes et une balle d'unihockey. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes. Attention! Les cannes représentent un danger de chute si elles sont introduites dans les roues du vélo.

**Variante:** Jouer sur un terrain accidenté.

**Matériel:** Cannes d'unihockey ou de hockey sur glace, balle d'unihockey



### Autres exercices sur le thème «A vélo»:

- [Arrêt prolongé](#)
- [En étoile](#)
- [Américaine](#)
- [Autres contenus](#)

# Exercices: A roller

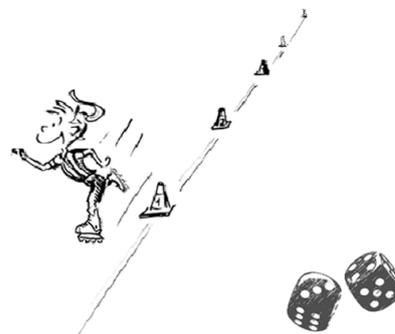
## Dés magiques

**L'exercice suivant se déroule sous forme d'estafettes. Il améliore la technique et la vitesse de patinage et il suscite l'émulation au sein du groupe.**

Course d'estafettes. Disposer six cônes à des distances croissantes (p. ex.: 10 m, 11 m, 12 m, 13 m, 14 m et 15 m), à la hauteur de chaque équipe. Le premier patineur lance le dé, atteint la marque correspondante (1 = 10 m, 6 = 15 m), revient au départ et passe le relais au prochain coéquipier. Le dé peut être lancé avant le « passage du témoin ».

**Variante:** Modifier les distances à parcourir.

**Matériel:** Dés, cônes



## A la queue leu leu

**Un peu d'endurance, beaucoup de coordination: cet exercice en groupe nécessite une bonne entente entre les participants.**

Un groupe de patineurs roulent les uns derrière les autres en se tenant aux hanches du coéquipier précédent. Le rythme et la vitesse sont donnés par le chef de file. Les cassures dans le groupe sont interdites, les mouvements en accordéon à éviter.

**Variante:** Remplacer le patineur de tête à intervalles réguliers.



## Inline biathlon

**Remplacez les skis de fond par des rollers et la carabine par une canne, et le tour est joué! Cet exercice est recommandé pour optimiser l'endurance et la technique de patinage.**

Former deux équipes. Chacune possède son propre stand de tir, en marge du circuit. Tous les patineurs sont équipés d'une canne et d'une balle d'unihockey. Ils réalisent un tour en équipe, prennent place au stand de tir et effectuent chacun un seul tir en direction d'un des 15 gobelets en plastique placés à huit mètres d'eux. Ils réalisent ensuite un nouveau tour. Quelle équipe vise en premier tous les gobelets en plastique?

**Variante:** Sous forme d'estafettes. Disposer plus de cibles à une distance plus grande ou placées sur un support.

**Matériel:** Cannes et balles d'unihockey, gobelets en plastiques, cônes



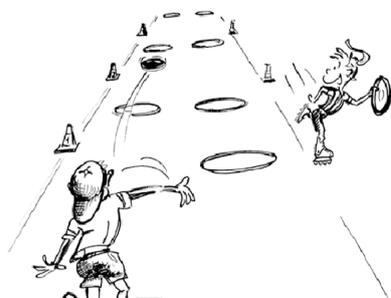
## Frisbee

**Cet exercice en duo sur des rollers sollicite de nombreuses capacités: technique de patinage, vitesse, précision des tirs et engagement.**

Former des paires. Répartir plusieurs cerceaux sur un terrain. Objectif: collecter le plus de points en trois minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque paire ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.

**Variante:** Les paires ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Laquelle est la plus rapide?

**Matériel:** Frisbee, cerceaux

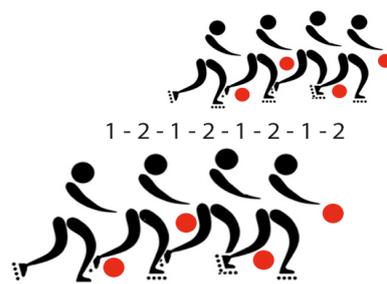


## Jeux d'ombres

Rouler en synchronisation et en rythme exige une concentration élevée de la part de tous les participants. Cet exercice peut être compliqué en ajoutant des tâches supplémentaires.

Un groupe de patineurs roulent les uns derrière les autres sur une ligne droite. Le meneur se laisse dépasser par ses camarades et adopte à son tour leur rythme.

**Variante:** Combiner avec des tâches annexes (dribbler par exemple).



## Nettoyage de printemps

L'objectif de cet exercice en groupe est d'entraîner l'adresse et la technique de patinage. A effectuer sous forme de compétition.

Former deux équipes. Répartir des balles de tennis sur le terrain. Le premier patineur cherche une balle et la dépose dans le dépôt de son équipe. Le deuxième en fait de même, etc. Quelle équipe a ramassé le plus de balles en un temps donné?

**Variante:** Avec d'autres objets (sautoirs, etc.).

**Matériel:** Balles de tennis, sautoirs, etc.



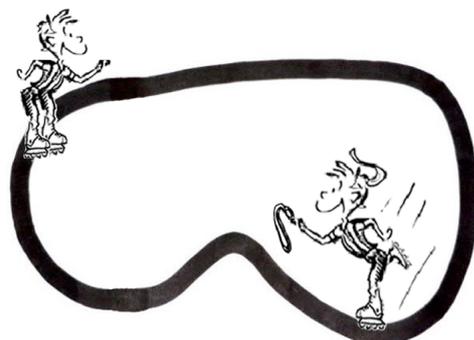
## Roller Américaine

Grâce à cet exercice, les participants améliorent la vitesse et l'endurance. De bonnes capacités tactiques sont également requises.

Par deux. Tracer un parcours circulaire dans la nature. Un patineur avec un sautoir effectue un tour à vitesse élevée jusqu'à ce qu'il parvienne à rattraper son partenaire qui roule lentement et à lui remettre son sautoir. C'est ensuite à celui-ci de rattraper son coéquipier. Quelle paire effectue en premier un nombre défini de tours?

**Variante:** Définir la durée de course et compter le nombre de tours effectués.

**Matériel:** Sautoirs de couleur différente



### Autres exercices sur le thème «A roller»:

- [Serpentin](#)
- [Synchro](#)
- [Bobsleigh](#)
- [Autres contenus](#)

# Exercices: Sur un terrain

## Balles jumelles

**Cet exercice d'endurance ludique améliore la qualité d'orientation. Il se déroule en plein air sur un terrain de football.**

Former deux équipes. Chacune dispose d'un ballon et essaie d'en garder la possession en effectuant des passes précises. Si elle parvient à récupérer le ballon adverse sans perdre le sien, elle récolte un point. Si le ballon sort du terrain, le point revient à l'adversaire. Quelle équipe comptabilise en premier sept points?

**Variante:** Augmenter (déplacements plus importants) ou diminuer (qualités techniques plus élevées) les dimensions du terrain.

**Matériel:** Ballons de football



## Highscore

**Technique de lancer du frisbee et vitesse de course déterminent le résultat final de cet exercice. Les équipes rivalisent pour obtenir le plus de points.**

Former des équipes de trois joueurs. Plusieurs cibles sont réparties sur un terrain. Objectif: collecter le plus de points en trois minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire en sautant sur une jambe.

**Variante:** Les équipes ont chacune 30 points et doivent arriver exactement à zéro. Quelle équipe est la plus rapide?

**Matériel:** Frisbee, chronomètre



## Beachball

**L'endurance n'est pas la seule capacité à être entraînée au cours de cet exercice. De la précision est également exigée lors des frappes avec la raquette.**

Former des équipes de six joueurs. Délimiter quatre surfaces (2 x 2m) formant un carré, distantes de trois mètres les unes des autres. Une seule balle par équipe. Dans chaque terrain se trouve un joueur avec une raquette de beachball. La balle passe d'une surface à l'autre en suivant une trajectoire en forme de «8». Après avoir frappé la balle, le joueur court en direction du terrain correspondant. Chaque balle tombant dans les limites du terrain rapporte un point. Quel temps met l'équipe pour marquer 150 points?

**Variante:** Avec raquettes et volant de badminton. Cinq joueurs par équipe (au lieu de six).

**Matériel:** Raquettes et balle de beachball, cônes



## Ultimate

**Au cours de cet exercice, les participants entraînent l'endurance en appliquant la technique du frisbee. Précision et coordination sont des atouts majeurs.**

Former deux équipes qui s'affrontent sur un terrain de football aux dimensions réduites. Le jeu consiste à lancer le frisbee à un coéquipier de manière qu'il le rattrape dans la zone de but adverse. Le cas échéant, l'équipe du lanceur marque un point. Lorsque le frisbee tombe par terre, il passe aux mains de l'adversaire.

**Variante:** Agrandir le terrain. Lancer et réceptionner uniquement avec la «mauvaise» main.

**Matériel:** Frisbee, cônes



## Golf-unihockey

**A place du club de golf, une canne d'unihockey: cet exercice par équipe fait la part belle à l'adresse et à la tactique. Plaisir garanti pour tous!**

Par équipe. Le «golf-unihockey» se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles (arbres, pierres, bancs, etc.). Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de frappes possibles. Plusieurs pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

**Règles de base:** La balle d'unihockey est toujours frappée à l'endroit où elle s'est arrêtée, quel qu'en soit l'inconfort ou la difficulté. Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.

**Matériel:** Cannes et balles d'unihockey



## Rugby

**L'intensité de cet exercice est étroitement liée aux dimensions du terrain. Mais dans tous les cas, la technique du lancer au rugby est optimisée.**

Chaque équipe est divisée en deux groupes distants de 12 mètres. Le joueur en possession du ballon adresse une passe au groupe en face et rejoint ses rangs. Quelle équipe parvient en premier à réceptionner 50 passes?

**Variantes:**

- Augmenter la distance entre les deux groupes.
- Lancer avec la «mauvaise» main.
- Le lanceur compte à voix haute et doit omettre tous les nombres comprenant un «7» ou les multiples de sept. En cas d'erreur, repartir de zéro.

**Matériel:** Ballons de rugby



## Sens dessus dessous

**Le choix de la surface de jeu – gazon ou sable – influence l'intensité de cet exercice d'échauffement. Mis à contribution, les participants améliorent la précision des passes et la vitesse de course.**

Former deux colonnes de trois à quatre joueurs de chaque côté du filet, les premiers à trois mètres du filet environ. Jouer la balle en passe haute en face et changer de colonne (passer sous le filet).

**Variantes:**

- Faire un tour de terrain.
- Toucher la ligne de fond adverse avant de se remettre en fin de colonne.
- Sous forme de concours par équipe: quel groupe effectue en premier 50 passes?

**Matériel:** Ballon de beachvolley, filet



**Autres exercices sur le thème «Sur le terrain»:**

- [Horloge](#)
- [Podium](#)
- [Handicap](#)
- [Autres contenus](#)

# Exercices: Dans l'eau

## Watervolley

**Cet exercice d'endurance avec un ballon est également idéal pour entraîner la précision des tirs et la tactique de jeu en équipe.**

En eau profonde. Deux équipes, chacune sur une moitié de terrain. Les joueurs doivent battre des pieds pour garder la tête hors de l'eau. Le ballon est lancé par-dessus un filet. S'il n'est pas rattrapé, l'équipe écope d'un point de pénalité. Si le ballon sort des limites du terrain, c'est en revanche l'équipe du lanceur qui est sanctionnée d'un point.

**Variante:** Jouer avec plusieurs ballons simultanément.

**Matériel:** Ballon de waterpolo, balle de tennis, ballon en plastique, etc., corde/filet



## Brouette

**Les participants réalisent cet exercice d'endurance-force par deux. Ils effectuent des battements de jambes énergiques pour faire avancer leur partenaire. La vitesse peut être augmentée avec des palmes.**

Former des paires. Le partenaire se contente de flotter sur le dos, dans une position de glisse optimale (corps tendu!). Le nageur le pousse sur une longueur. Inverser les rôles sur la longueur suivante ou après une distance ou un temps donnés (entraînement par intervalle).

**Variante:** Avec palmes.

**Matériel:** Palmes



## Chiffres en tête

**L'objectif de cet exercice – sous forme de compétition – est l'entraînement de l'endurance. Les joueurs apprennent à nager de manière efficace.**

Former des paires. Les nageurs comptent leurs tractions de bras sur 25 m. Ils additionnent ensuite ce nombre au chrono effectué. Qui obtient la plus petite somme après six traversées?

**Variante:** Doubler la distance.

**Matériel:** Chronomètre

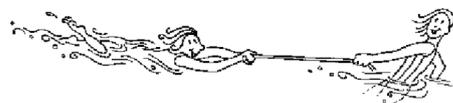


## Balade en eau douce

**Cet entraînement d'endurance par intervalles sollicite grandement les participants. Ces derniers expérimentent la résistance de l'eau en tractant leur partenaire.**

Former des paires. Se tenir à une corde ou un anneau et se laisser promener à travers le bassin. Inverser les rôles après une longueur de bassin ou un certain temps.

**Matériel:** Corde ou anneau



## Phoque

**Un exercice ludique pour améliorer l'endurance et la coordination: les nageurs entraînent le battement de jambes pour en améliorer l'efficacité et le rythme.**

Former des paires. En eau profonde, effectuer suffisamment de battements des jambes pour garder la tête hors de l'eau et lancer une balle (de tennis, de waterpolo, en plastique).

### Variantes:

- Varier l'intensité de l'effort en jouant avec le poids de l'accessoire et en utilisant différents accessoires, tels que des palmes.
- Renvoyer la balle sans la bloquer dans les mains (volleyball).

**Matériel:** Balles de différents poids et tailles, autres objets



## Rugby aquatique

**Les règles de jeu de cet exercice sont définies par les équipes. Les participants ont la possibilité de les modifier jusqu'à la version optimale.**

On suggère aux deux équipes une idée de jeu (rugby aquatique); à eux d'en élaborer les règles. Le jeu peut ensuite commencer. Au bout d'un petit moment, le jeu est interrompu, les règles du jeu optimisées, puis les joueurs rejouent et continuent d'adapter les règles jusqu'à la forme optimale. Le jeu devrait fonctionner sans arbitre.

**Matériel:** Selon l'idée de jeu.



## Liquidations

**Qui rapporte le plus de balles de tennis dans son dépôt? Cet exercice d'endurance oblige tous les participants à s'impliquer sans retenue.**

Former deux équipes. Définir un terrain de jeu (env. 20 m). Un nombre impair de balles de tennis (au moins quatre par membre d'une équipe) sont placées sur une ligne fictive au milieu du terrain. Au signal, les deux équipes nagent depuis leur ligne de fond en direction du milieu. Chaque joueur prend une balle et la dépose derrière sa ligne de fond. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y a plus de balles au milieu. Quelle équipe a transporté le plus de balles?

### Variantes:

- Agrandir le terrain.
- Mettre en jeu plusieurs balles.

**Matériel:** Balles de tennis ou autres objets flottants, récipients (pour le dépôt)



### Autres exercices sur le thème «Dans l'eau»:

- [Aquaméricaine](#)
- [Delta](#)
- [Convoi à quatre](#)
- [Autres contenus](#)

# Entraînements

## A vélo

Cet entraînement a lieu à l'extérieur. Les participants exécutent des exercices individuellement et en groupe, le plus souvent ludiques, et développent leur coordination (technique de conduite), leur sens du rythme et leur capacité d'endurance.

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

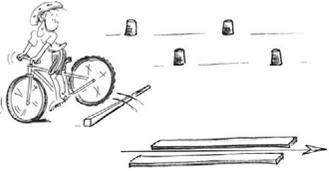
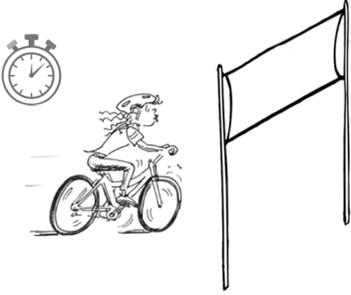
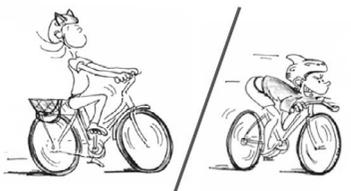
Environnement: En plein air (place en dur, pistes cyclables sans trafic, chemins cyclistes en forêt, etc.)

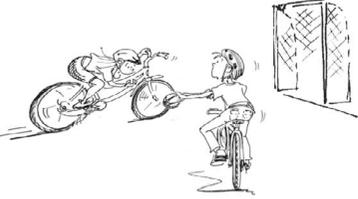
### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la technique de conduite et le sens du rythme sur le vélo
- Améliorer la capacité d'endurance
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

### Aspects de sécurité

Tenir compte des conseils de sécurité mentionnés dans les brochures «Faire du VTT» et «Mountainbike trails» du bpa. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' <b>Epaule contre épaule:</b> Tous les participants circulent librement sur une place à vitesse réduite. Par groupe de deux, ils tentent d'appuyer leur épaule sur celle de leur partenaire et de rester en équilibre à l'arrêt sans qu'un des deux participants ne doivent poser le pied à terre. Ils peuvent circuler côte à côte ou arriver l'un en face de l'autre. Après 10 secondes, ils se remettent en route et cherchent un nouveau partenaire.		<a href="#">Conseils de sécurité pour le VTT</a>
	10' <b>Slalom:</b> Préparer un slalom serré (deux groupes sur deux pistes) avec 10 à 12 piquets (p. ex. sur une place). Le premier participant effectue le parcours (aller et retour) sans commettre de faute de conduite ni poser le pied à terre, puis transmet une balle de tennis ou un sautoir au participant suivant (de son propre groupe).  <b>Variante:</b> Sous forme de concours. Le participant qui commet une erreur de conduite ou heurte un piquet doit recommencer depuis le début.		Piquets (ou cônes), balles de tennis ou sautoirs
	30' <b>Point de départ:</b> Une ligne d'arrivée est marquée sur un chemin en terre peu fréquenté (de préférence sur une colline). Chaque participant part de cette ligne et tente de déterminer un point de départ lui permettant de rejoindre l'arrivée en une minute (à vitesse soutenue). Les participants partent tous ensemble de leur propre point de départ (qui a été préalablement marqué) et rejoignent l'arrivée. Une personne donne le temps de parcours effectif. Au prochain essai, les participants changent leur point de départ pour se rapprocher le plus possible de la minute de parcours. Après six essais, chacun devrait avoir trouvé son point de départ et sa vitesse de course.  <b>Variante:</b> Sous forme de concours; par deux. Quel paire s'approche le plus de la minute (en moyenne)?		Chronomètre, piquets ou cônes
	30' <b>Ça roule:</b> Tous les participants circulent ensemble et changent le rythme comme suit: 3 min à vitesse réduite (il est possible de discuter sans problème avec les autres participants); 1 min à vitesse soutenue (70 à 80% des capacités maximales); 30 s à vitesse très soutenue (proche du maximum, concentration totale sur la conduite, discussions impossibles, jambes fortement sollicitées). Répéter le cycle complet (3'1'30") quatre fois.  Rouler cinq minutes à vitesse réduite.		Chronomètre (horloge)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	<p>10' <b>Cycle-ball:</b> Deux équipes s'affrontent et tentent d'envoyer un ballon de rugby dans des buts de deux mètres de large (ou plus) avec leur vélo. Il n'y a pas de gardien fixe. Pour simplifier le jeu, il est possible d'utiliser un ballon de football, un ballon de gymnastique ou une balle de tennis. Les contacts entre les vélos sont interdits et entraînent un coup-franc.</p>		<p>Ballon (de rugby ou autre)</p>

## A roller

**Cet entraînement d'une heure et demie contient des exercices techniques et ludiques. Dans l'idéal, il a lieu en plein air (p. ex. sur une place en dur).**

Avec le temps, les participants seront de plus en plus sûrs en roller et pourront s'entraîner de manière plus intense et améliorer leur endurance.

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

Environnement: En plein air (place en dur, pistes cyclables sans trafic, etc.)

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la technique de conduite et le sens du rythme sur le vélo
- Améliorer la capacité d'endurance
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

### Aspects de sécurité

Tenir compte des [conseils de sécurité](#) pour le roller.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15'	<p><b>Technique:</b> Apprentissage/répétition des techniques de base (rouler, freiner, chuter).</p> <p><b>Zone active:</b> Tous les participants sont en mouvement sur un terrain délimité. Quiconque s'arrête ou sort du périmètre reçoit un point de pénalité. A la fin de l'exercice, les participants doivent faire le tour du terrain autant de fois qu'ils ont reçu de points de pénalité.</p> <p><b>Variante:</b> En équipe.</p>		<a href="#">Safety Tool «Roller»</a>
	10'	<p><b>Passe et force:</b> Deux groupes (de quatre à six personnes) se font face à six mètres de distance. Le premier participant envoie le ballon de rugby à l'autre groupe puis contourne les deux groupes à une distance raisonnable avant de reprendre sa place au sein de son groupe.</p> <p><b>Variante:</b> Trois mètres séparent les deux groupes et les participants utilisent un ballon de volleyball.</p> <p><b>Forme de concours:</b> Séparer les deux équipes en deux groupes. Quel équipe arrive à faire 20 passes en premier?</p>		Ballon de rugby ou de volleyball
Partie principale	15'	<p><b>Jeu du train:</b> Le premier participant («locomotive») fait le tour du rectangle. A chaque tour, il emmène une autre personne («wagon») avec lui jusqu'à ce que tout le groupe forme une colonne. Après deux tours, la locomotive quitte le train, les autres wagons en font de même à chaque tour supplémentaire. A la fin, tous les participants ont fait le même nombre de tours. Répéter l'exercice en entier dans l'autre sens.</p> <p><b>Variante:</b> Circuit en forme de «8». Attention aux croisements!</p>	Quatre cônes formant un rectangle	Cônes

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>35'</p> <p><b>Short track:</b> Délimiter une piste (de préférence un anneau avec des lignes droites, et pas seulement des virages).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un contre un: Au début de la course, les deux participants sont placés sur les lignes diamétralement opposées de la piste, au milieu de chaque ligne droite. Au signal, ils s'élancent et tentent de rattraper l'autre (toucher avec la main). Si personne n'y parvient, le vainqueur est celui qui a été plus rapide après cinq tours. Tous les participants se mesurent aux autres. Qui a remporté le plus de victoires à la fin?</li> <li>Relais à trois: Course par équipes de trois. Chaque participant fait deux tours, puis transmet le témoin (sautoir) à un coéquipier. Trois relais par personne.</li> <li>Poursuite par équipe: Course entre deux équipes. Un participant de chaque équipe s'élance d'un des deux points de départ opposés et effectue un tour. Il passe ensuite le témoin (sautoir) à un coéquipier. Quelle équipe parvient à rattraper l'autre (toucher avec la main)?</li> </ul> <p><b>Variantes:</b> Augmenter/réduire la distance et/ou le nombre de tours.</p>	Définir des zones de transition	Cônes, sautoirs
Retour au calme	<p>15'</p> <p><b>Hockey inline:</b> Former deux équipes et faire un match avec du matériel d'unihockey. Les contacts sont interdits!</p> <p><b>Variantes:</b> Utiliser des buts plus grands ou plus petits, jouer sans gardien.</p>		Matériel d'unihockey

## Sur le terrain

### Un entraînement polysportif et ludique en plein air permet d'effectuer des exercices variés et passionnants.

La plupart des formes de jeu sont réalisées avec une balle ou un ballon ou sous forme de jeux de renvoi. Cela permet de développer l'endurance, la motivation, l'esprit d'équipe et la tactique de jeu.

#### Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

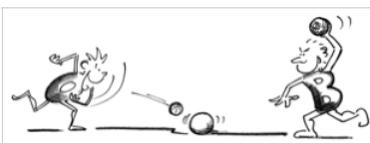
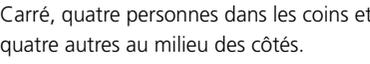
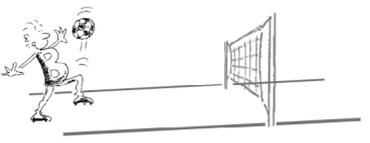
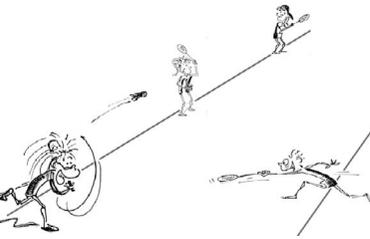
Environnement: En plein air (parc, terrain de sport gazonné, place en dur, etc.)

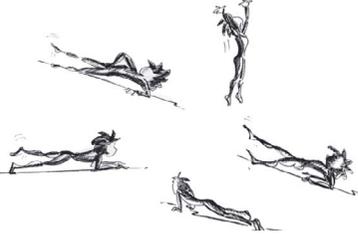
#### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance et la force
- Améliorer la précision des tirs et le feeling avec la balle
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

#### Aspects de sécurité

Tenir compte des [dangers des activités en plein air](#) (rayonnement UV, morsure de tique, etc.) et s'informer. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10' <b>Rollmops:</b> Deux équipes, face à face, visent un ballon de basketball (ou de volleyball ou de gymnastique, etc.) placé au milieu du terrain avec des balles de tennis pour le repousser dans le camp adverse.  <b>Variante:</b> Quatre équipes se positionnent sur chaque côté d'un carré. Elles doivent défendre leur ligne de fond et peuvent marquer des points contre toutes les équipes adverses. Nécessite au moins deux ballons.		Balles, cônes
	10' <b>Course en carré:</b> Quatre personnes forment les coins d'un carré (distance: 9 m). Quatre autres personnes se positionnent au milieu des côtés du carré. Les joueurs font circuler deux balles dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par deux coins opposés. Lorsqu'un joueur a passé la balle, il traverse le carré par son centre et va se positionner en face (attention aux croisements!).  <b>Variante:</b> Utiliser différents types de balles.		Cônes, deux balles
Partie principale	20' <b>Football-tennis+:</b> Quatre personnes par équipe. Après trois contacts au sein de l'équipe ou avec le sol (le jonglage est autorisé), la balle doit atterrir dans le camp adverse sans toucher le filet. Le joueur qui a envoyé la balle de l'autre côté doit faire le tour du terrain avant de retourner à son poste.  <b>Variante:</b> Au lieu de faire le tour du terrain, contourner un cône situé à plusieurs mètres derrière la ligne de fond.		Filet, ballon de football, piquets, cônes
	15' <b>Badminton en zigzag:</b> Une équipe (au moins quatre personnes) se place en zigzag le long de deux lignes (trois mètres d'écart entre les lignes, six mètres d'écart entre les joueurs). Le volant de badminton circule d'un joueur à l'autre. Dès sa passe terminée, le joueur court se poster à la fin du zigzag, ce qui permet de prolonger l'exercice sans fin.  <b>Variantes:</b> Augmenter/réduire les distances; utiliser des raquettes de beachball (plus compliqué car plus rapide), un frisbee, un ballon de volleyball ou de rugby.  <b>Forme de concours:</b> Quelle équipe atteint la première une distance donnée sans commettre de faute? La distance entre les joueurs est libre. Si le volant ou la balle tombe au sol, le groupe doit recommencer depuis le point de départ.		Matériel de badminton, matériel de beachball, autres balles

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>25' <b>Chacun son tour:</b> Tous les participants forment un cercle (avec, si possible, des tapis de gymnastique). Une personne montre un exercice de force et indique combien de fois l'exercice devra être répété par le groupe. C'est ensuite au tour de la personne suivante de montrer un exercice, jusqu'à ce que tous les participants aient présenté un exercice. Selon la taille du groupe, faire plusieurs tours.</p> <p><b>Conditions:</b> Les exercices doivent être exécutés sur place et solliciter tous les groupes musculaires de manière variée (éviter deux exercices exerçant les jambes à la suite).</p>		Tapis de gymnastique
Retour au calme	<p>10' <b>Tête à tête:</b> Deux équipes s'affrontent sur un terrain. Chaque équipe doit propulser la balle derrière la ligne de fond adverse en se faisant des passes avec la tête. La balle doit circuler dans l'équipe et il est interdit de se déplacer avec la balle. Si la balle touche le sol, l'autre équipe en prend possession.</p> <p><b>Variante:</b> Il n'est pas possible de marquer un but après la remise en jeu ou la première passe.</p>		Cônes, balles ou ballons

## Dans l'eau

**Cet entraînement a lieu de préférence dans une piscine en plein air (en cas de beau temps). La plupart des exercices sont effectués en équipe, parfois sous la forme de concours.**

Cela augmente la motivation des participants. La résistance de l'eau permet de travailler l'endurance, qui est particulièrement sollicitée lors des jeux. L'accent est mis sur la vitesse de natation et l'amélioration de la technique.

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

Environnement: Piscine en plein air, lac (en cas de mauvais temps: piscine couverte)

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance et la force
- Améliorer la précision des tirs et le feeling avec la balle
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

### Aspects de sécurité

Tenir compte de la [liste de contrôle](#) concernant la sécurité dans l'eau. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	15' <b>Warm up:</b> Par équipe de deux. Un des participants répète trois types de mouvement (pédalage, talons-fesses et lever les genoux) à 20 reprises pendant que l'autre est au repos. Ils échangent ensuite les rôles jusqu'à avoir fait trois séries complètes chacun.  <b>Concours par équipe:</b> Chaque duo doit effectuer ces trois mouvements 100 fois mais peut décider de leur répartition. Un seul participant est actif à la fois.  <b>Variante:</b> Avec des équipes de trois ou quatre personnes.		
	15' <b>Au coin:</b> Trois personnes occupent les angles du carré, le quatrième restant libre. Ils se passent un frisbee (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). La personne qui lance le frisbee doit se déplacer (en nageant ou en courant) dans l'angle libre. Après cinq tours, le frisbee est lancé dans l'autre sens.  <b>Variantes:</b> Nager sous l'eau; augmenter la taille du carré; utiliser une balle à la place du frisbee.		Frisbee, balle
Partie principale	15' <b>Mouche:</b> Une équipe de cinq personnes tente de conserver le contrôle de la balle en se faisant des passes. Une ou deux mouches tentent de l'intercepter en gênant le lanceur ou en prenant directement contrôle de la balle. Changer les mouches après une minute (ou dès que la balle est interceptée).  <b>Variantes:</b> Avec un frisbee; équipes de taille différente; jouer en eau peu profonde (debout ou en courant) ou au contraire en eau profonde (en nageant).		Balle, ballon de waterpolo, frisbee
	30' <b>Relais endurance:</b> Par équipe de trois. Pendant dix minutes, les participants effectuent des relais de 25 m en nageant sur le dos et en n'utilisant que les jambes. Un ballon de waterpolo fait office de témoin. Après une pause de cinq minutes, nouveau relais de dix minutes en nage libre (sans ballon).  <b>Variante:</b> Nager sous l'eau sur une distance plus courte.  <b>Forme de concours:</b> Course à l'américaine sur une boucle ou un tracé. Quelle équipe parcourt la distance le plus vite si les conditions sont fixées (un tour/une longueur par nageur) ou si les équipes peuvent choisir librement la longueur de chacun de ses nageurs?		Balles, ballons de waterpolo, chronomètre

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
<b>Retour au calme</b>	15' <b>Franchir la ligne:</b> Deux équipes s'affrontent, soit dans une eau peu profonde (jusqu'à la poitrine), soit en eau profonde. Les participants doivent faire circuler la balle au sein de leur équipe et faire en sorte qu'elle arrive derrière la ligne de fond de l'équipe adverse après la dernière passe. Il est interdit de courir ou de nager avec la balle.  <b>Variante:</b> Effectuer les passes uniquement avec la mauvaise main.		Balle, ballon de waterpolo

# Conseils

## Bibliographie:

- Lehner, P. (2001). **Cahier pratique «mobile» 3/01: Partons à la découverte de la nature!** Macolin: OFSPO
- Arnold, H., Meier, M.K., Théraulaz, B., Truffer, B., Weber, R. (2001). **Cahier pratique «mobile» 4/01: Cibler et doser en fonction des disciplines.** Macolin: OFSPO
- Hunziker, R., Weber, A. (2007). **Cahier pratique «mobile» 30: Endurance.** Macolin: OFSPO

## Liens:

[Office fédéral de l'environnement OFEV: Thème «Sport dans la nature»](#)

[Sport des adultes Suisse esa](#)

[Société Suisse de Sauvetage SSS](#)

[bpa – Bureau de prévention des accidents: Brochure «Faire du VTT»](#)

[bpa – Bureau de prévention des accidents: Brochure «Mountainbike trails»](#)

[bpa – Bureau de prévention des accidents: Thème «Sport»](#)

## Partenaires



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteur

Stephan Fischer, entraîneur d'athlétisme  
et de volleyball

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

STV Untersiggenthal (ldd)

### Illustrations tirées de

Divers cahiers pratiques «mobile»,  
Leo Kühne

### Graphisme

Médias didactiques, HEFSM