

Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET

L'entraînement basé sur l'agilité (Agility Based Exercise Training – ABET) propose des exercices qui combinent force, équilibre et cognition. Il répond plus fidèlement aux exigences de la vie quotidienne et sportive que les approches classiques, qui abordent chaque élément isolément. Le présent dossier montre comment intégrer cette démarche dans les offres d'activité physique, avec un accent porté sur le sport des adultes.

L'entraînement des qualités physiques et mentales en vue d'améliorer ou de maintenir la capacité de performance et la santé mise de plus en plus sur les exercices de force et d'équilibre en complément à l'endurance. D'innombrables situations de la vie quotidienne et sportive – surtout dans les sports d'équipe – exigent de bonnes capacités de perception et de réaction face aux signaux et éléments de l'environnement tels que les différents obstacles – bordures de trottoir, usagers de la route, etc.

La combinaison de sollicitations physiques et cognitives revêt une importance croissante auprès des spécialistes. Cet entraînement de force, d'équilibre et des capacités cognitives s'avère particulièrement profitable aux personnes soumises à des défis intellectuels exigeants durant leur activité physique ou à celles dont les ressources cognitives sont diminuées.

Pratique actuelle

En général, les entraînements se composent d'exercices spécifiques qui ciblent un élément à la fois. Grâce à cette nouvelle approche, qui propose des exercices alliant différentes composantes, les sportives et sportifs gagnent un temps précieux, ce qui leur permet de libérer des plages d'un agenda souvent bien rempli. L'ABET vise à créer un lien entre l'entraînement physique et le quotidien. L'accent ne porte donc pas seulement sur l'amélioration de chaque composante, mais avant tout sur leur combinaison, ceci afin de répondre aux situations de la vie réelle.

Cette méthode, issue de l'entraînement athlétique des sports d'équipe, s'est développée ces dernières années dans le sport des seniors pour la prévention des chutes notamment. L'intégration d'exercices d'agilité dans l'entraînement des adultes s'avère déterminante pour renforcer les capacités indispensables à la vie quotidienne et prévenir leur affaiblissement dû à l'âge. Dans la partie pratique, les monitrices et moniteurs Sport des adultes découvrent des exercices destinés aux débutants, avancés et chevronnés, avec leurs variantes plus faciles et plus difficiles.

Dossier

- [Agility Based Exercise Training ABET \(pdf\)](#)

Articles

- [Bases](#)
- [Réalisation](#)

Bonnes pratiques

- Débutants
 - [Course aux lignes](#)
 - [Touches à gogo](#)
 - [Un, deux, trois, soleil!](#)
- Avancés
 - [Fentes](#)
 - [Cerveau agile](#)
 - [Carrousel](#)
- Chevronnés
 - [Step-Down](#)
 - [Pendulaires](#)
 - [Equilibre instable](#)

Source: Eric Lichtenstein, moniteur esa et formateur en promotion du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO