

## Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F3

Le niveau F3 s'oriente toujours vers les facteurs de développement «Force», «Explosivité» et «Vitesse», mais le choix des exercices devient plus spécifique par rapport au niveau précédent. Chaque exercice met l'accent sur une qualité athlétique de base précise.



Si l'objectif de l'entraînement est de «devenir plus fort-e», il s'agit d'ajouter un mouvement athlétique de base (pousser, tirer, prendre appui ou freiner). Il faut alors tenir compte des différentes directions possibles et de proposer des alternatives. Par exemple, pour la poussée, le mouvement peut se faire par-dessus la tête, vers l'avant, sur le côté, etc.

En tant qu'entraîneur-e, il faut être capable de rendre les exercices plus difficiles de manière progressive.

Ci-après figure une sélection de différents exercices qui se concentrent sur les mouvements athlétiques de base.

### Accent sur la force

- Pousser
- Tirer
- Prendre appui
- Freiner
- Renforcer tout le corps

## Accent sur l'explosivité

- [Sautiller/Sauter](#)
- [Sauter/Atterrir](#)
- [Lancer](#)

## Accent sur la vitesse

- [Accélérer](#)
  - [Etre la ou le plus rapide possible](#)
  - [Changer de direction](#)
- 

### Autres exercices

- [Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F1](#)
  - [Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F2](#)
- 

### Plus d'informations

- [Séquence d'apprentissage «Power to Win» pour les niveaux F1 à F3](#)
  - [Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements et de jeux](#)
  - [Thème du mois 08/2021: Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**