

Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force (11-15 ans)

Cet entraînement vise un renforcement fonctionnel de la musculature du pied et de la jambe. Il permet également d'améliorer la coordination et la stabilité des jambes, essentielles en gymnastique aux agrès.



Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force \(11-15 ans\)](#) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés
- Environnement: salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer la musculature du pied
- Renforcer la musculature de la jambe
- Améliorer la coordination et la stabilité des jambes

Sécurité

- Former des équipes de niveau similaire à chaque poste

Source: Jsabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO