

# Performance athlétique – Circuits: Hockey inline – Endurance/Vitesse (11-15 ans)

L'endurance et la vitesse sont deux aspects de la condition physique à améliorer à cet âge-là. Le présent entraînement propose une série d'exercices avec la canne à réaliser individuellement et en groupe.



## Circuit

- [Performance athlétique – Circuits: Hockey inline – Endurance/Vitesse \(11-15 ans\)](#)(pdf)

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés
- Environnement: plein air, salle de sport

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance
- Améliorer la vitesse
- Entraîner les mouvements et la manipulation de la canne

## Sécurité

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

---

Source: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**