

Agiles, vifs et robustes: L'approche d'entraînement Power to Win

Ce qui est important pour le sport de performance n'est certainement pas mauvais pour le sport populaire. Dans cette optique, les recommandations d'action de «Power to Win» pour le niveau Foundation s'inscrivent de manière optimale dans le cadre des cours d'éducation physique avec des formes d'exercices et de jeux interdisciplinaires.



Les programmes d'entraînement basés sur la méthode «Power to Win»...

- ... rendent les articulations plus stables, le corps plus robuste et les duels plus sûrs;
- ... améliorent la qualité des mouvements et diminuent les dysbalances préjudiciables;
- ... augmentent la densité osseuse, réduisant ainsi le risque de fractures;
- ... renforcent le système cardiovasculaire.

«Power to Win»

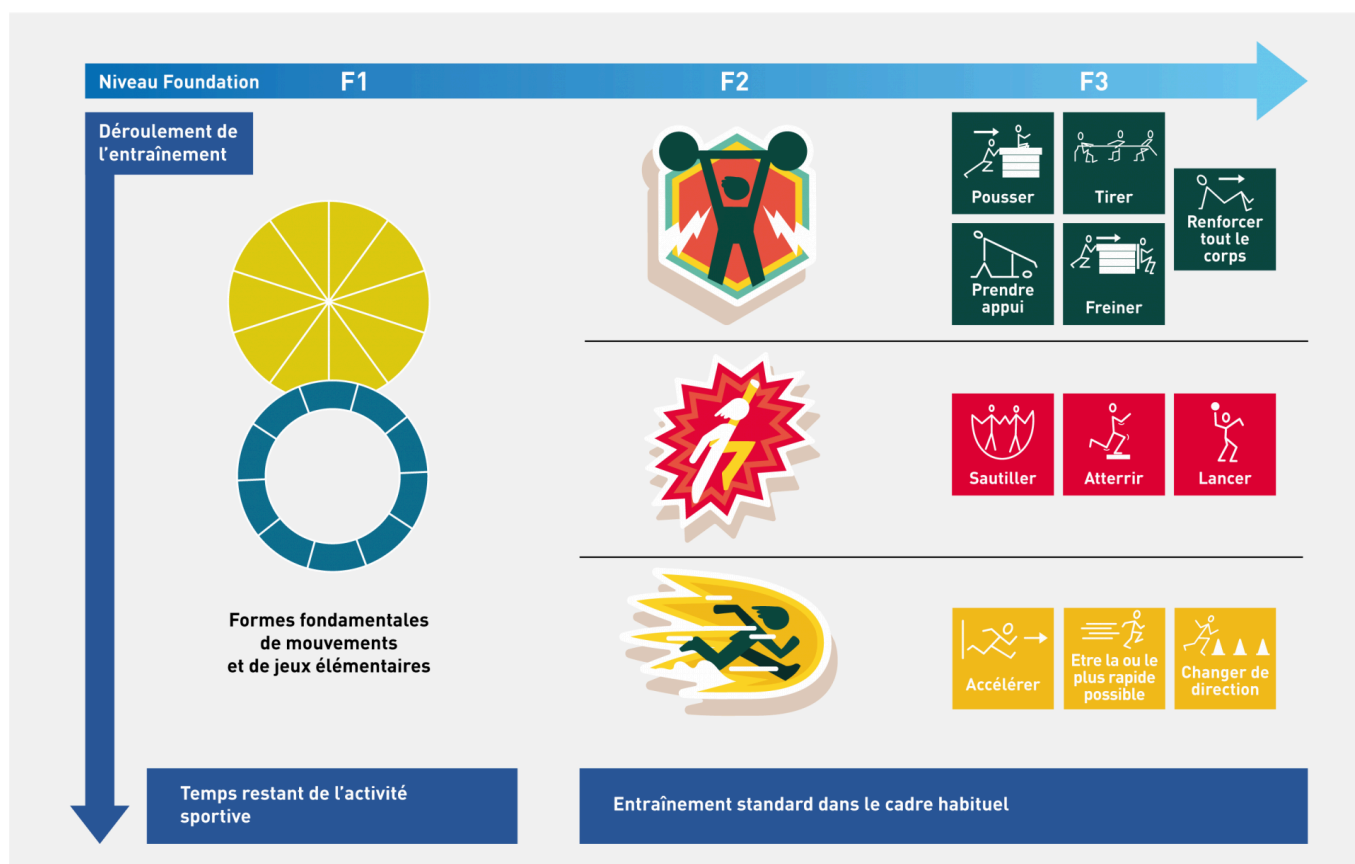
L'objectif principal du projet «Power to Win» est l'augmentation à long terme des capacités neuromusculaires des athlètes de la relève suisse dans les sports collectifs que sont le football, le hockey sur glace, le handball et l'unihockey afin que ceux-ci puissent embrasser une carrière internationale. Pour y parvenir, de nombreuses connaissances ont été amassées au cours des dernières années et des recommandations d'action adaptées aux différents niveaux en ont découlé. Rapidement, il est apparu qu'en raison de leur caractère progressif, de leur simplicité et de la prise en compte d'aspects globaux, les formes de jeux et les exercices de «Power to Win» se prêtaient également bien au sport populaire, notamment au

sport des enfants et des jeunes.

«Power to Win» est un projet quadriennal (2019-2022) mené conjointement par la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM (sport d'élite, formation des entraîneurs), Jeunesse+Sport et les fédérations nationales de football, de hockey sur glace, de handball et d'unihockey, en partenariat avec le Bureau de prévention des accidents BPA.

A télécharger: [Power to Win](#) (pdf, disponible en allemand)

En guise d'échauffement ou pour la partie principale



Dans l'approche Power to Win, la leçon débute par une partie interdisciplinaire de 7 à 10 minutes, qui s'articule toujours autour de trois **formes fondamentales de mouvements et de jeux**.

A toutes les étapes du **niveau Foundation**, celles-ci préparent les enfants tant mentalement que physiquement à la partie suivante, de sorte qu'aucun échauffement supplémentaire n'est requis.

Les formes de jeux et de mouvements du niveau F3 développant les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la vitesse conviennent à la partie principale d'une leçon d'éducation physique.

Bonnes pratiques pour le niveau F1

En entraînant les formes fondamentales de mouvements et de jeux, les enfants améliorent leur compétence motrice et disposent ainsi des bases pour l'apprentissage à venir dans le sport pratiqué. Au niveau F1, expérimenter, découvrir et avoir du plaisir à bouger figurent au centre.

- [Vers les exercices](#)

Bonnes pratiques pour le niveau F2

Au niveau F2, le choix porte sur des exercices consacrés aux formes fondamentales de mouvements et de jeux qui mettent l'accent sur les qualités athlétiques. Les enfants découvrent ainsi l'effet des différentes formes d'entraînement.

- [Vers les exercices](#)

Bonnes pratiques pour le niveau F3

Aux pages suivantes figure une sélection de formes de jeux et d'exercices avec un accent sur les mouvements athlétiques de base. Le niveau F3 équivaut au degré secondaire I dans le contexte scolaire.

Ce niveau s'oriente toujours vers les facteurs de développement «Force», «Explosivité» et «Vitesse» (voir encadré ci-contre), 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.

Accent sur la force

- [Pousser](#)
- [Tirer](#)
- [Prendre appui](#)
- [Freiner](#)
- [Renforcer tout le corps](#)

Accent sur l'explosivité

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

Accent sur la vitesse

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

Plus d'informations

- [Les facteurs de développement – L'essentiel en bref](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO