

Entraînement hors neige pour enfants – Condition physique: Endurance

L'endurance est la capacité de soutenir une charge sportive, respectivement une certaine performance, sur une certaine durée; elle représente aussi la capacité à récupérer rapidement de cet effort.

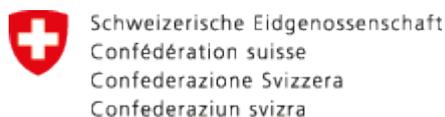
Théorie: L'endurance dépend en grande partie de la capacité aérobie (VO2max), c'est-à-dire de la quantité maximale d'oxygène que le corps est capable d'exploiter pour la production d'énergie. L'endurance et la production d'énergie dépendante de l'oxygène s'entraînent déjà dès le plus jeune âge. L'intensité de la charge n'est cependant pas comparable à celle qui prévaut chez les adultes. L'entraînement de l'endurance chez les enfants répond à des règles méthodologiques qui leur sont propres.



Pratique: Les formes d'entraînement chez les enfants doivent avant tout s'orienter vers le plaisir et la diversité. C'est principalement dans un cadre ouvert, non spécifique, dans un quotidien en mouvement, que la base d'endurance des futurs sportifs s'inscrit. Il s'agit par exemple du chemin de l'école que l'on parcourt à vélo, à pied ou à trottinette, d'activités de plein air avec les camarades ou de sorties sportives en famille. L'entraînement plus spécifique de l'endurance est envisageable à condition de répondre aux critères du plaisir et du jeu. Les formes intermittentes sont celles qui correspondent le mieux aux prédispositions des jeunes enfants qui sont capables de soutenir des intensités élevées mais qui doivent en tout temps pouvoir adapter leur tempo.

[Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination](#) (pdf)

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Office fédéral du sport OFSPO