

# Performance athlétique – Circuits: Tennis – Force (16-20 ans)

La force est un aspect de la condition physique à ne pas négliger. Cet entraînement sollicite particulièrement les muscles du tronc et des membres inférieurs.



## Circuit

- [Performance athlétique – Circuits: Tennis – Force \(16-20 ans\)](#)(pdf)

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- FTEM : F2, F3
- Environnement: salle de sport et plein air

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force spécifique au tennis
- Estimer sa propre tolérance de charge
- Améliorer les qualités de coordination du mouvement

## Intensité

- Moyenne à haute

## Sécurité

- Prendre en compte la tolérance de charge individuelle
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive

---

Source: Beni Linder, expert J+S Tennis et headcoach condition physique Swiss Tennis, Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**