

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

En cours de saison, la durée du circuit-training proposé aux jeunes augmente progressivement (de 30 à 60 minutes). Pour garantir un effet optimal, les exercices respectent l'ordre suivant: statiques, dynamiques, spécifiques.



## Download

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

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes (jusqu'à 120 minutes)
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: piscine

## Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité du tronc et la force globale

---

Source: Remco Hitzert, expert J+S Natation, entraîneur Swiss Olympic et physiothérapeute,  
Natascha Pinchetti-Justin, cheffe de sport J+S Natation (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**