

## Power to Win: 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.



Ce sont les facteurs de développement «Force», «Explosivité» et «Vitesse» qui sont au centre de l'attention, car ils sont le fondement de l'apprentissage à venir dans le sport pratiqué. Ces trois facteurs de développement doivent être entraînés à la même fréquence et de manière aussi variée que possible.

- Accent sur la force
- Accent sur l'explosivité
- Accent sur la vitesse

## Autres exercices

- [Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F1](#)
- [Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F3](#)

---

## Plus d'informations

- [Séquence d'apprentissage «Power to Win» pour les niveaux F1 à F3](#)
- [Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements et de jeux](#)
- [Thème du mois 08/2021: Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**