

Performance athlétique – Circuits: Gymnastique aux agrès – Force (16-20 ans)

Toute la musculature des membres inférieurs et des fessiers est renforcée au cours de cet entraînement. La stabilité des jambes est ainsi améliorée.



Circuit

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

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés
- Environnement: salle de sport

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité des jambes par un renforcement musculaire des fessiers, des cuisses, des mollets et des pieds

Sécurité

- La qualité des exercices prime sur la quantité.

- Dès que le gymnaste n'effectue plus correctement le mouvement, il stoppe son exécution (risque de blessure)

Source: Jsabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO