

Pour la nouvelle année: Quelles sont vos résolutions sportives pour 2020?

Envie d'améliorer votre endurance ou votre vitesse? De développer votre force ou votre coordination? Ou encore de gagner en mobilité? Pour vous soutenir dans votre démarche, nous vous proposons un large répertoire d'exercices pour entraîner les aspects de la condition physique et la capacité de coordination.



Pour améliorer son endurance, rien ne sert de courir autour d'un terrain à un rythme constant. Alternance, variété et spécificité, tels sont les mots d'ordre à respecter pour progresser.

→ Endurance

La force représente un facteur incontournable de la performance dans la plupart des sports. Avant d'entraîner de manière spécifique certains groupes musculaires, le sportif doit développer sa force de base.

→ Force

Etre rapide s'avère décisif dans la plupart des sports. Démarrer, changer de direction, mais aussi percevoir et décider vite, tout cela s'entraîne. Et souvent de manière ludique.

→ Vitesse

Les étirements ont leur place aussi bien lors de l'échauffement qu'en fin de séance. A condition de respecter leurs modalités respectives. Seul un entraînement ciblé permet une amélioration de la performance.

→ Mobilité

Les capacités de coordination représentent le socle sur lequel se développent les habiletés motrices. Elles déterminent notamment la précision et le dosage fin des mouvements. Mieux vaut les exercer tôt, même si elles s'entraînent à tout âge.

→ Coordination



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO