

Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Vitesse/Explosivité/Force-endurance (11-15 ans)

Cet entraînement propose deux circuits à réaliser l'un après l'autre: le premier agit sur la vitesse et l'explosivité et le second améliore la force-endurance. Des exercices de mobilité ponctuent la séance.



Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Vitesse/Explosivité/Force-endurance \(11-15 ans\)](#)
(pdf)

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport (sur le tapis, resp. dans la sciure)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse et l'explosivité au moyen d'exercices généraux et spécifiques
- Améliorer la force-endurance au moyen de jeux d'opposition

Sécurité

- Prévoir suffisamment d'espace entre les participants et veiller à une répartition judicieuse sur toute la surface disponible
- Retirer tous les bijoux et accessoires tels que montres, boucles d'oreilles, bracelets, piercing

Source: Monika Kurath, cheffe de sport J+S Judo/Ju-jitsu (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO