

Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Force-endurance (16-20 ans)

Les muscles des hanches sont fortement sollicités lors d'un combat de judo, de lutte suisse ou de lutte. Il est indispensable de les entraîner au moyen d'exercices de force-endurance spécifique.



Circuit

- [Performance athlétique – Circuits: Judo/Lutte suisse/Lutte – Force-endurance \(16-20 ans\)](#)(pdf)

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport (sur le tapis, resp. dans la sciure)

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force-endurance spécifique des muscles des hanches au moyen d'exercices généraux et spécifiques

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, piercings

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