Performance athlétique – Circuits: Programmes sur mesure

L'entraînement de la condition physique figure au cœur du programme d'hiver de nombreux sports. Les circuits sont particulièrement appréciés des athlètes car ils offrent des sessions de sollicitation variées et ludiques.

A l'instar des autres formes d'entraînement, un circuit ne s'improvise pas: il suit un plan de route précis. Sa conception doit être scrupuleusement réfléchie, adaptée au groupe-cible, et sa mise en oeuvre planifiée au cours d'une période définie de la saison.

Les principes énoncés dans le moyen didactique «Conception d'un circuit» (choix et durée des exercices, pauses, etc.) sont à respecter par tout entraîneur ou moniteur, quel que soit le sport. Ils sont les garants d'une gestion optimale de l'intensité de l'effort sans perte importante de la qualité des mouvements.

Les propositions de circuit-training suivent ce fil rouge. Elles concernent quatre sports dont la phase de préparation se déroule principalement en hiver.

- Course d'orientation (11-15 ans): Endurance/Force
- Course d'orientation (16-20 ans): Endurance/Force

- Cyclisme (11-15 ans): Vitesse/Force
- Cyclisme (16-20 ans): Endurance/Force

- Gymnastique aux agrès (11-15 ans): Force
- Gymnastique aux agrès (16-20 ans): Force

- Tennis (11-15 ans): Vitesse
- Tennis (16-20 ans): Force

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO