

Entraînement polysportif en plein air: Diversité au lieu d'unicité

Les adultes disposent encore suffisamment de potentiel pour assimiler de nouvelles formes de mouvement. Une séance d'activités polysportives constitue donc une bonne option, qui plus est conciliable avec les objectifs d'entraînement poursuivis.

Pratiquer des activités polysportives signifie essayer de nouveaux sports et mouvements. Personne ne veut s'ennuyer pendant l'entraînement, raison pour laquelle il est bon de changer d'activité de temps à autre.

Enfin, qui dit polysport dit s'entraîner en groupe plutôt que tout seul. Par conséquent, cette méthode convient très bien aux équipes. Elle fait connaître au groupe le succès, rend l'entraînement quotidien plus vivant.



Nos propositions:

- [A vélo](#) (pdf)
- [A roller](#) (pdf)
- [Sur le terrain](#) (pdf)
- [Dans l'eau](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO