

Entraînement en plein air: Profiter des dernières douceurs

S'adonner à de nouvelles activités, améliorer ses performances, encourager les expériences en groupe: l'entraînement polysportif en plein air couvre de nombreux besoins. Il est tout à fait adapté pour les sportifs orientés vers la forme physique et procure du plaisir.

Cet entraînement a lieu à l'extérieur. Les participants exécutent des exercices individuellement et en groupe, le plus souvent ludiques, et développent leur coordination (technique de conduite), leur sens du rythme et leur capacité d'endurance.



→ [Entraînement polysportif: A vélo](#) (pdf)

Cet entraînement d'une heure et demie contient des exercices techniques et ludiques. Dans l'idéal, il a lieu en plein air (p. ex. sur une place en dur).

→ [Entraînement polysportif: A roller](#) (pdf)

Entraîner l'endurance en groupe décuple la motivation. Tous les exercices proposés pour cet entraînement peuvent se dérouler à l'extérieur et ils sollicitent les capacités de chaque participant, quel que soit son niveau.

→ [Entraînement: «En plein air»](#) (pdf)

Source: [Articles | Entraînement polysportif](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO