Entraînement polysportif en plein air: Découvrir de nouveaux horizons

Pratiquer des activités polysportives signifie aussi essayer de nouveaux sports et mouvements. Et qui dit polysport dit s'entraîner en groupe plutôt que tout seul.

Personne ne veut s'ennuyer pendant l'entraînement, raison pour laquelle il est bon de changer d'activité de temps à autre. Cela vaut aussi pour les adultes. Ces derniers disposent encore suffisamment de potentiel pour assimiler de nouvelles formes de mouvement. Une séance d'activités polysportives constitue donc une bonne, voire une excellente option, qui plus est conciliable avec les objectifs d'entraînement poursuivis.

Renforcer la cohésion de groupe

Cette méthode convient très bien aux équipes. Elle fait connaître au groupe le succès, rend l'entraînement quotidien plus vivant et constitue une autre forme d'exercice ou un moyen de redémarrer après une blessure, par exemple.

En réalité, (presque) tout plaide en faveur de l'entraînement polysportif en plein air, alors lancez-vous!

Matériel vérifié? Equipement complet? Comportement personnel adapté?

Pour s'entraîner en plein air, il est impératif de respecter certaines consignes de sécurité. Une organisation consciencieuse est nécessaire, en particulier si l'on envisage de transférer les activités sportives du lieu d'entraînement connu vers une contrée plutôt méconnue.

- La sécurité: une affaire sérieuse

Exercices – A vélo

- Relais
- Prisonnier
- Slalom
- Parcours d'obstacles
- D'un nid à l'autre

Exercices – A roller

- Dés magiques
- A la queue leu leu
- Inline-biathlon
- Serpentin
- Synchro

Exercices – Sur un terrain

- Balles jumelles
- Horloge

- Podium
- Highscore
- Beachball

Exercices – Dans l'eau

- Aquaméricaine
- Watervolley
- Delta
- Brouette
- Chiffres en tête

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO