

# Entraînement polysportif: Découvrir ensemble de nouveaux horizons

**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.**



Les adultes apprécient également de relever des défis ludiques.

Les ressources rares doivent être gérées intelligemment. Il en va de même pour le temps libre: si les plages horaires pour les activités sportives sont restreintes, il faut s'efforcer de les utiliser de façon aussi ciblée que possible pour obtenir un effet maximum.

Que ce soit pour brûler des calories, tester et apprendre quelque chose de nouveau, prendre du plaisir en groupe ou optimiser ses prestations autant que possible. L'entraînement polysportif – au moins par phases – satisfait simultanément plusieurs de ces critères.

## Jamais trop tard!

Un entraînement riche et varié est particulièrement indiqué pour les enfants afin d'élargir leur répertoire de mouvements. C'est durant l'enfance que la capacité d'apprentissage des différentes formes de mouvement et stimuli moteurs est la plus grande. Elle commence à décliner dès le début de la puberté.

Qu'en est-il des adultes? Evidemment, eux aussi 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.

## Diversité au lieu d'unicité

Pratiquer des activités polysportives signifie aussi essayer de nouveaux sports et mouvements. Cela peut se faire pendant les phases de transition entre les entraînements d'été et d'hiver ou en complément des exercices quotidiens classiques.

Personne ne veut s'ennuyer pendant l'entraînement, raison pour laquelle il est bon de changer d'activité de temps à autre. L'entraînement polysportif est autant un défi physique qu'intellectuel.

## Renforcer la cohésion de groupe

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 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! Ce thème du mois vous donne quelques idées pour préparer votre prochaine séance.

### Thème du mois

- [Entraînement polysportif](#) (pdf)

### Articles

- [La sécurité: une affaire sérieuse](#)
- [Tenue adéquate recommandée](#)

### Moyens didactiques

- [Brochure «Faire du VTT»](#)
- [Safety Tool – Feuilles didactiques «Roller»](#)
- [Natation – Liste de contrôle](#)

### Exercices – A vélo

- [Relais](#)
- [Prisonnier](#)
- [Slalom](#)
- [Parcours d'obstacles](#)
- [D'un nid à l'autre](#)
- [Arrêt prolongé](#)
- [Biathlon](#)
- [En étoile](#)
- [Américaine](#)
- [Polo](#)

### Exercices – A roller

- [Dés magiques](#)
- [A la queue leu leu](#)
- [Inline-biathlon](#)
- [Serpentin](#)
- [Synchro](#)
- [Frisbee](#)
- [Jeux d'ombres](#)
- [Bobsleigh](#)
- [Nettoyage de printemps](#)

- Roller Américaine

#### Exercices – Sur un terrain

- Balles jumelles
- Horloge
- Podium
- Highscore
- Beachball
- Ultimate
- Golf-unihockey
- Rugby
- Handicap
- Sens dessus dessous

#### Exercices – Dans l'eau

- Aquaméricaine
- Waternolley
- Delta
- Brouette
- Chiffres en tête
- Convoi à quatre
- Balade en eau douce
- Phoque
- Rugby aquatique
- Liquidations

#### Entraînements

- A vélo
- En roller
- Sur un terrain
- Dans l'eau
- En plein air



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**