

Performance athlétique – Circuits: Programmes d'entraînement pour l'hiver

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



Le circuit est une des formes d'entraînement les plus usitées dans les milieux du sport professionnel et amateur. Quel athlète n'a-t-il pas dû, au moins une fois dans sa pratique sportive, passer d'un poste à l'autre pour y effectuer des exercices?

Savant mélange de force, d'endurance et de vitesse, composé en fonction des objectifs visés, le circuit participe à une amélioration de la tolérance de charge, de la capacité de récupération et au renforcement musculaire global. En outre, il dispose d'un potentiel ludique indéniable et permet de rompre avec une certaine routine.

D'un point de vue physiologique, les gains de cette méthode sont toutefois modestes. Les bénéfices obtenus en endurance et en force sont inférieurs à ceux d'un entraînement traditionnel (par intervalles par exemple). Le circuit ne peut donc pas remplacer un entraînement spécifique au sport.

En savoir plus

S'appuyant sur le concept [cadre FTEM Suisse](#), les fédérations sportives élaborent leurs contenus de formation pour chaque domaine clé et chaque phase. Ce faisant, elles se concentrent sur les formes

caractéristiques, c'est-à-dire sur les modèles de mouvements ainsi que sur les comportements et schémas de jeu types dans le sport concerné. Les enfants et les jeunes doivent s'entraîner pour acquérir ces formes caractéristiques.

Les moniteurs J+S recourent à cette fin à des formes d'entraînement interdisciplinaires ainsi qu'à des formes d'entraînement spécifiques du sport. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement reposent sur les facteurs de développement, lesquels s'articulent autour de cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. J+S a défini seize facteurs de développement déterminants qui jouent un rôle majeur dans presque chaque sport.

A télécharger: [Les facteurs de développement – L'essentiel en bref](#) (pdf)

Un fil rouge commun

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.

Seize programmes sur mesure

Nos propositions de circuit-training suivent ce fil rouge. Elles concernent huit sports (voir ci-dessous) dont la phase de préparation se déroule principalement en hiver, raison pour laquelle les sports de neige et de glace et certains sports d'équipe – volleyball, basketball, handball, unihockey – ne trouvent ici un pas d'écho. Moyennant quelques modifications, ces différents circuits sont néanmoins applicables à des sports apparentés.

Les entraînements dans ce dossier s'adressent à des sportifs au bénéfice de compétences éprouvées (avancés et chevronnés) et se distinguent en fonction de l'âge: 11-15 ans et 16-20 ans. Ils sont tous construits selon le schéma classique: mise en train, partie principale et partie finale/ retour au calme.

Les entraînements de ce dossier sont une réédition du thème du mois 11/2021. Nous les avons complétés, corrigés si nécessaire et intégrés dans une nouvelle mise en page.

En savoir plus

- [Conception d'un circuit](#)

Circuits

- [Football \(11-15 ans\): Force](#)

Football (16-20 ans): Force

- Gymnastique aux agrès (11-15 ans): Force
Gymnastique aux agrès (16-20 ans): Force
- Hockey inline (11-15 ans): Endurance/Vitesse
Hockey inline (16-20 ans): Force/Endurance
- Judo/Lutte suisse/Lutte (11-15 ans): Vitesse/Explosivité/Force-endurance
Judo/Lutte suisse/Lutte (16-20 ans): Force-endurance
- 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
- Natation (11-15 ans): Force
Natation (16-20 ans): Force
- Tennis (11-15 ans): Vitesse
Tennis (16-20 ans): Force

Source: Articles | Thème du mois 11/2012: Performance athlétique – Circuits: Un entraînement varié et ludique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO