

3 | 2025



Sommaire

Comprendre les adultes	2
Transmettre de manière adaptée aux adultes	4
Favoriser la diversité	6
Bonnes pratiques	
Endurance	8
Stabilité/Mobilité	9
Force	10
Explosivité	11
Vitesse	12
Indications	13

Catégories

Tranche d'âge: 30-50 ans

FTEM: F1-F3

Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés

Formes d'entraînement pour adultes

Le sport des adultes se caractérise par une énorme diversité et une grande hétérogénéité du groupe cible. Les moniteurs et monitrices de sport doivent prendre en compte les différents besoins, motivations et prédispositions des participants et participantes dans la conception de leurs offres. Ce faisant, le plaisir de bouger doit rester le principal moteur. Les exercices proposés dans ce dossier visent à renforcer les capacités physiques dans l'optique d'améliorer la résistance à l'effort et la santé.

Les participants et participantes aux offres de sport pour adultes ont des profils divers, tant en termes de condition physique que d'expériences et de capacités. Leur âge, de 18 à 100 ans, en fait par ailleurs un groupe cible très large.

Le présent dossier se concentre sur le groupe des 30 à 50 ans et présente des formes d'entraînement polysportives et interdisciplinaires qui ciblent principalement les qualités athlétiques. Ces formes d'entraînement se fondent sur la conception de la formation du Sport des adultes Suisse esa et complètent le [manuel Bases](#) (pdf).

Des offres de sport ciblées et bénéfiques pour la santé

Les capacités physiques jouent un rôle important dans la plupart des sports. Les exigences diffèrent toutefois selon les sports. Il est donc essentiel de sélectionner avec soin les tâches et les formes d'exercices qui favoriseront au mieux les compétences motrices.

La partie «[Bonnes pratiques](#)» (pp. 8-12) est un recueil de formes d'entraînement couvrant les différents domaines de la performance athlétique. Les moniteurs et monitrices de sport y trouveront des idées pour développer de manière ciblée l'endurance, la force, la stabilité, la mobilité, l'explosivité et la vitesse. Ces formes d'entraînement permettent d'améliorer non seulement les compétences motrices, mais aussi les capacités physiques, la résistance à l'effort et la santé.

Ce qui motive les adultes

Le chapitre «[Transmettre de manière adaptée aux adultes](#)» (voir p. 4) met l'accent sur les motivations des pratiquants et pratiquantes. Les exemples de bonnes pratiques montrent comment concevoir des activités sportives adaptées à l'âge des personnes et à leurs besoins et stimuler les compétences psychosociales. L'essentiel reste toutefois le plaisir de bouger et la motivation à faire du sport tout au long de la vie.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Comprendre les adultes

Les adultes ont des bagages divers, composés d'expériences, de pré-dispositions et de capacités qui varient d'un individu à l'autre. De ce fait, ils sont aussi mus par des motivations et des attentes multiples envers les offres de sport et les personnes qui les encadrent.

Les raisons qui poussent des individus à participer à une offre de sport peuvent être très diverses. Pour les uns, la motivation première sera de faire du bien à sa santé, tandis que d'autres y verront surtout une occasion de reposer leur esprit ou simplement de passer un bon moment. La convivialité, les expériences vécues en groupe ou encore les aspects compétitifs sont autant d'autres raisons qui peuvent amener les personnes à faire du sport.

Pour les moniteurs et monitrices de sport, il est important de connaître les motivations des participants et participantes afin d'adapter les offres à leurs besoins.



Sept motivations principales à faire du sport à l'âge adulte

Motivation	Exemples
Socialisation	Dans la pratique du sport • Passer des moments conviviaux avec d'autres personnes • Entreprendre quelque chose en groupe • Rencontrer des amis ou des connaissances Grâce au sport • Découvrir de nouvelles personnes • Se faire de nouveaux amis
Compétition/Performance	• S'épanouir grâce à la compétition • Se mesurer aux autres • Atteindre des objectifs sportifs • Satisfaire son besoin d'adrénaline
Détente/Catharsis	• Lutter contre la colère et l'irritation • Oublier ses problèmes • Évacuer le stress • Mettre de l'ordre dans ses pensées
Ligne/Apparence	• Perdre du poids • Contrôler son poids • Soigner sa ligne
Santé/Forme physique	• Garder une bonne condition physique • Être en forme • Améliorer ou préserver sa santé
Activation/Plaisir	• Se détendre • Satisfaire son plaisir de bouger • Faire le plein d'énergie
Esthétique	• Apprécier l'harmonie du corps humain en mouvement • Pouvoir effectuer de beaux mouvements

Source: OFSPO (éditeur) (2024): [Manuel Bases esa](#). Macolin: Office fédéral du sport.

Melanie Keller, auteure de ce dossier, explique dans cette vidéo pourquoi les entraînements polysportifs sont importants, même à l'âge adulte.

 [Vers la vidéo](#)

Phases délicates

Les adultes constituent un groupe cible fortement hétérogène. Si les motivations à faire du sport varient nettement d'une personne à l'autre, c'est aussi le cas des prédispositions physiques, du fait de la palette d'âge couverte par les offres esa et du parcours de vie de chacun. De même, au-delà de l'âge physique, l'âge ressenti reste une notion très individuelle.

Par ailleurs, une personne peut connaître différentes phases délicates au cours de sa vie. Le passage de l'adolescence à l'âge adulte s'accompagne de décisions et de changements importants, tout comme une sollicitation excessive et l'apparition des premiers signes de vieillesse peuvent être source d'une crise existentielle autour de la quarantaine. La retraite peut elle aussi impliquer un bouleversement du rythme de vie et remettre en question les rôles sociaux.

Plus d'informations

- [Activité et consommation sportives de la population suisse](#) | Sport Suisse 2020

Transmettre de manière adaptée aux adultes

Les activités sportives destinées aux adultes doivent avoir pour objectif de promouvoir la santé, de satisfaire le besoin d'expériences - contacts sociaux, émotions positives, sentiment d'appartenance, etc. - et d'inciter les participants et participantes à pratiquer une activité sportive tout au long de leur vie. Le plaisir de bouger est essentiel. Les moniteurs et monitrices accompagnent les participants et participantes dans la réalisation de leurs objectifs.

Participation et possibilités de choix

La possibilité de participer aux décisions et de choisir constitue l'un des aspects importants de la transmission du sport aux adultes. Les adultes ont en effet besoin de pouvoir donner leur avis et d'être impliqués dans les décisions. Leur offrir des possibilités de choix et les traiter d'égal à égal crée un climat d'apprentissage favorable. Les moniteurs et monitrices de sport considèrent les participants et participantes comme leurs égaux, donnent une structure et veillent à la sécurité de tous et toutes. Les éléments suivants peuvent les aider à planifier et à réaliser des entraînements adaptés aux adultes:



Le modèle 6+1: l'activité peut être adaptée en permanence

Adapter/Varier/Changer	Rendre plus facile p. ex.	Rendre plus difficile p. ex.
Cadre d'apprentissage 	en optant pour un terrain plus facile (plus plat), un environnement comportant moins de stimuli (des équipes plus petites), un terrain plus grand, une salle, une bonne visibilité	en choisissant un terrain plus difficile (plus pentu), un environnement comportant davantage de stimuli (des équipes plus grandes, un environnement bruyant, du public), un terrain plus petit, une plus grande pression et/ou des conditions de compétition particulières
Règles 	en édictant moins de règles ou des règles plus simples	en édictant davantage de règles et/ou des règles plus difficiles
Communication 	en donnant des indications acoustiques (accompagner le mouvement de sons ou de la voix)	en réduisant les canaux de communication (restrictions sensorielles)
Forme sociale 	en permettant aux participants de s'entraîner seuls sans être dérangés, d'être aidés par les autres	en imposant des exercices avec partenaire/ en groupes, une exécution synchronisée, des changements de partenaire
Exercice 	en démontrant les mouvements et en variant peu l'exercice à chaque fois, en privilégiant des mouvements plus lents (ralentis ou arrêts sur image)	en privilégiant des mouvements, des tâches ou des exercices plus difficiles, l'apprentissage ouvert
Matériel 	en utilisant des instruments de musique, des engins supplémentaires, des marquages, des outils pédagogiques	en choisissant des objets plus difficiles à utiliser (une planche plus petite, des roues plus rapides, un poids plus lourd)

Renforcer l'estime de soi des participants et participantes

Le sport et l'activité physique ont une influence positive sur notre estime de soi, car ils permettent d'accroître notre confiance en notre propre corps, d'améliorer notre posture et de réaliser des objectifs.

Conseil: Permetts à chacun et chacune de vivre des expériences positives si possible à chaque entraînement. Pour cela, fonde-toi sur les capacités physiques de chacun et chacune et non sur un niveau qui serait commun. En variant les tâches et les formes de jeu, tu peux tenir compte des prédispositions individuelles de tous les participants et participantes (voir modèle 6+1).

Rendre les participants et participantes plus attentifs à leur santé

Une activité physique régulière est la clé d'une vie saine et épanouie, et ce à tout âge. La pratique sportive présente de nombreux avantages: entretenir sa musculature, renforcer son système cardio-vasculaire, assouplir et stabiliser ses articulations. Par ailleurs, l'activité physique renforce le système immunitaire, améliore la santé mentale et peut prévenir des maladies telles que le diabète ou l'ostéoporose.

Conseil: Explique au groupe le sens des différents exercices et phases d'entraînement ainsi que le bénéfice qu'ils peuvent en retirer pour leur quotidien, leur vie privée ou leur vie professionnelle.

Renforcer le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe

Les aspects sociaux jouent également un rôle important: faire du sport en groupe stimule les échanges et renforce le sentiment d'appartenance.

Conseil: Intègre régulièrement des activités de groupe à ton entraînement. Choisis des formes de jeu ou d'exercices qui nécessitent la participation de l'ensemble du groupe.

Donner aux participants et participantes des possibilités de donner leur avis et les motiver à collaborer activement

Les adultes ont chacun des expériences et des connaissances qu'ils peuvent apporter au groupe. Ils ont aussi besoin d'exprimer leur avis. Pourtant, il n'est pas toujours facile de les motiver à s'engager de manière effective et à participer à la conception des entraînements. Souvent, ils veulent seulement «consommer» la séance de sport et attendent que le moniteur ou la monitrice leur en dicte le déroulement.

Conseil: Motive ton groupe à participer en proposant des tâches créatives et comportant plusieurs options. Offre des possibilités de choix et associe les participants et participantes à la prise de décision.

FTEM

Le FTEM Suisse est le concept cadre pour le développement du sport et des athlètes et sert de repère dans la promotion du sport suisse, aussi bien du sport populaire que du sport d'élite. Il comprend les quatre domaines-clés suivants:

- «F» pour Foundation (bases),
- «T» pour Talent,
- «E» pour Elite et
- «M» pour Mastery (élite mondiale).

Le domaine «Foundation» est à la base du système et inclut le sport populaire et la pratique sportive tout au long de la vie. Le sport des adultes renvoie principalement aux domaines F2 et F3.

[FTEM Suisse](#) | Office fédéral du sport OFSP0

Séquences d'apprentissage

- [Comprendre les adultes](#) | Sport des adultes Suisse esa
- [Transmettre de manière adaptée aux adultes](#) | Sport des adultes Suisse esa

Favoriser la diversité

Les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et formes de jeu pertinents qui soutiennent l'acquisition et le maintien des compétences motrices dans tous les sports. Faire intervenir des formes d'entraînement variées, c'est permettre un développement global des participants et participantes et leur offrir un entraînement diversifié.

Les formes d'entraînement présentées dans ce dossier sont interdisciplinaires et adaptées à la pratique de tous les sports. Elles se concentrent sur l'axe de développement «Qualités athlétiques», c'est-à-dire sur les capacités physiques.

Des exigences différentes

Les qualités athlétiques jouent un rôle central dans la quasi-totalité des sports. Les exigences dans ce domaine diffèrent toutefois d'un sport à l'autre, ce qui nécessite d'agir sur plusieurs facteurs de développement. Tandis qu'un coureur de trail mettra surtout sur l'**endurance**, une joueuse de tennis devra avant tout compter sur son **explosivité** et sa **vitesse**. De nombreux sports font appel à une combinaison de plusieurs facteurs athlétiques. Or, en améliorant ses capacités physiques, on accroît sa **résistance à l'effort**, on améliore sa **santé** et son **bien-être** et on prévient les **blessures**.

Employer les formes d'entraînement de manière ciblée

Les moniteurs et monitrices choisissent les formes d'entraînement **de manière ciblée** en prenant en compte les **objectifs**, les **prédispositions** et le **niveau de performance** du groupe. Afin d'optimiser le temps d'entraînement, les tâches et les formes de jeu doivent éventuellement être **simplifiées ou complexifiées** de manière à être profitables à l'ensemble des participants et participantes.

Qualités athlétiques

Les qualités athlétiques se réfèrent à la capacité de performance physique et au développement de celle-ci. Elles jouent un rôle essentiel dans la plupart des disciplines. L'axe de développement «Qualités athlétiques» comprend les cinq facteurs de développement suivants:

Endurance

L'endurance permet de réaliser et de maintenir une performance physique sur une durée prolongée. Elle aide aussi à récupérer rapidement après des efforts intensifs répétés. Un entraînement régulier de l'endurance a des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, les lipides sanguins, la dépense énergétique et de nombreux autres paramètres liés à la santé.

Conseil: Fais en sorte de varier l'entraînement de l'endurance et de le rendre ludique. Les formes d'endurance en groupe combinent l'amélioration de la condition physique et l'expérience collective.

- [Vers les formes d'entraînement](#) (voir p. 8)



Stabilité/Mobilité

La stabilité est nécessaire à un déploiement ciblé de la force lors de l'exécution d'un mouvement. Le travail de stabilisation de l'appareil locomoteur permet de maintenir une posture fonctionnelle lors d'exercices complexes et dans les activités du quotidien. La mobilité est la condition d'une exécution simple et fluide des mouvements avec une amplitude optimale. Un entraînement régulier ciblé permet de conserver voire d'améliorer sa stabilité et sa mobilité jusqu'à un âge avancé. C'est un aspect essentiel dans la préservation de l'autonomie et la prévention des chutes.

Conseil: Intègre des exercices de stabilisation et de mobilité à l'échauffement. Les participants et participantes préparent ainsi leur corps de manière optimale aux sollicitations à venir. Mets l'accent sur les articulations qui sont particulièrement mises à contribution dans ton sport ou dans la séquence d'entraînement que tu as prévue.

- [Vers les formes d'entraînement](#) (voir p. 9)

Force

La force est nécessaire pour contrer de fortes résistances, les freiner ou les maintenir. Elle est aussi indispensable pour pouvoir accélérer son propre corps ou un objet. La force maximale diminue lentement dès l'âge de 30 ans, une perte qui s'accélère autour de 50 ans, ce qui génère des limitations de plus en plus invalidantes. Un entraînement ciblé peut réduire sensiblement le déclin de la force. L'âge avançant, il offre bien plus de bénéfices encore.

Conseil: Sollicite les membres du groupe en fonction de leur niveau de performance. Propose-leur des exercices avec plusieurs échelles de difficulté et stimule leur perception de soi.

- [Vers les formes d'entraînement](#) (voir p. 10)

Explosivité

L'explosivité fait référence aux actions qui nécessitent de la force et de la vitesse, par exemple, les sauts, les lancers, les tirs ou les coups. Si les mouvements explosifs impliquent de fortes contraintes sur l'organisme, ils augmentent aussi la résistance de l'appareil locomoteur, prévenant ainsi durablement les blessures.

Conseil: Propose des exercices faisant appel à l'explosivité seulement une fois le corps bien échauffé et durant la première partie de l'entraînement. Les participants et participantes doivent avoir encore assez d'énergie pour garantir une bonne qualité d'exécution des mouvements.

- [Vers les formes d'entraînement](#) (voir p. 11)

Vitesse

La vitesse est la capacité à se déplacer avec une rapidité maximale, à accélérer ou à changer rapidement et habilement de direction. La vitesse dépendant également de la répartition des fibres musculaires et étant donc en partie génétiquement déterminée, elle ne peut pas être entraînée aussi facilement que les autres qualités athlétiques, surtout à l'âge adulte où le nombre de fibres musculaires rapides diminue. C'est durant les premières années de scolarité que l'entraînement est le plus efficace.

Conseil: Entraîne la vitesse chez tes participants et participantes selon la devise «go fast or go home». Veille à ce qu'ils effectuent, après une préparation adéquate, tous les exercices à une intensité maximale. Accorde-leur suffisamment de pauses pour récupérer. Les estafettes et autres formes de compétition sont parfaitement adaptées dans ce contexte.

- [Vers les formes d'entraînement](#) (voir p. 12)

Plus d'informations

- [Les facteurs de développement dans le sport des adultes](#) (pdf)

Bonnes pratiques – Endurance

L'endurance est indispensable pour réaliser et maintenir une performance physique sur une durée prolongée et récupérer rapidement. L'entraîner de manière ciblée renforce le système cardio-vasculaire, stimule le métabolisme et améliore la santé. Il est important de proposer des méthodes d'entraînement variées et ludiques, particulièrement en groupe, pour accroître la condition physique et la motivation des participants et participantes. Tu trouveras ci-dessous des formes d'entraînement axées sur la pratique qui permettront de développer l'endurance de manière ciblée.

Biathlon

Le biathlon permet un entraînement d'endurance varié. Les tours de course alternent avec des épreuves de lancer.

Le groupe est divisé en équipes de deux à quatre joueurs. Il y a deux tours de course:

- **Boucle principale** (grande boucle)
- **Boucle de pénalité** (petite boucle)

Un banc long sur lequel des cônes en plastique, des massues ou des bouteilles en PET ont été placés sert de stand de tir.

- Effectuer la grande boucle en courant.
- À la fin du tour, se placer sur le pas de tir et tenter de toucher le plus d'objets possible en cinq lancers.
- Réaliser un tour de pénalité par tir manqué.



Variantes

- Marcher au lieu de courir.
- Allonger ou raccourcir la distance à parcourir.
- Effectuer les lancers dans une posture instable.

Remarque: Les boucles et les lancers peuvent aussi être proposés sous forme d'exercices isolés.

Matériel: Bancs longs, objets à faire tomber (p. ex. massues, cônes, bouteilles en PET), objets à lancer (p. ex. balles de tennis, balles de jonglage, anneaux en caoutchouc, petits sacs de sable), piquets pour marquer les tours de course

Tour Eiffel et horloge humaine

Cet exercice entraîne à la fois l'endurance et l'adresse. Son aspect compétitif motive les participants et participantes à se dépasser durant la phase de course.

Le groupe est divisé en deux équipes:

- **Groupe «Course»:** Les coureurs et coureuses tentent de rassembler le plus de plaquettes de bois possible et de construire une tour. Tous les membres du groupe courent en même temps. Une seule plaquette peut être rapportée par tour de course. Chaque personne doit l'ajouter elle-même à la tour.
- **Groupe «Coordination» («Horloge humaine»):** Ce groupe effectue un exercice de coordination, par exemple marquer dix paniers au basket-ball. Une fois l'objectif atteint, le jeu s'arrête et la tour du groupe Course est mesurée.
- Les rôles sont ensuite échangés pour la deuxième manche.

Variantes

- Marcher au lieu de courir.
- Allonger ou raccourcir la distance à parcourir.
- Modifier l'exercice de coordination.

Remarque: Il est aussi possible d'utiliser des gobelets à empiler (flash cups).

Matériel: Piquets pour marquer les tours de course, plaquettes de bois (p. ex. Kapla), ballons, panier de basket



Autres formes d'entraînement

- [Biathlon: Endurance ludique](#)
- [Biathlon: Pleins gaz](#)
- [Biathlon en salle](#)
- [Donut Biathlon](#)
- [Endurance \(eau non profonde\): Pêche aux gros poissons](#)
- [Endurance \(eau non profonde\): Pyramides](#)
- [Alea jacta est](#)
- [Memory](#)
- [Avec les cartes de jass](#)

Bonnes pratiques – Stabilité/Mobilité

La stabilité permet un usage ciblé de la force et une posture corporelle fonctionnelle, tandis que la mobilité permet de réaliser des mouvements fluides. Un entraînement régulier préserve ces capacités jusqu'à un âge avancé et réduit notamment le risque de chute. Ce chapitre présente des exercices favorisant la stabilité et la mobilité: idéal pour un échauffement ou pour améliorer la souplesse de manière ciblée.

Équilibre instable

Cet exercice améliore la stabilité du tronc et des jambes ainsi que l'équilibre.

Les participants et participantes se déplacent en équilibre sur un banc retourné, en veillant à ne pas toucher le sol. Simultanément, un-e partenaire leur lance un médecine-ball qu'ils doivent réceptionner puis renvoyer.

Variantes

- Placer le banc face au mur. Les participants et participantes se font des passes à eux-mêmes en utilisant le mur.

Plus facile

- Remplacer le médecine-ball par un ballon plus léger.
- Lancer le ballon depuis l'avant.

Plus difficile

- Se déplacer en intégrant des fentes avant.
- Varier la vitesse de lancer du ballon.
- Se déplacer vers l'arrière.

Remarque: Veiller à la sécurité, notamment aux obstacles alentour; réduire le risque de chutes.

Matériel: Banc, médecine-ball



Cercle de mobilisation

L'échauffement sert à préparer les articulations aux sollicitations à venir. Les exercices de mobilité contribuent à préserver leur souplesse sur le long terme.

Les participants et participantes forment un cercle autour de cartes représentant des exercices de mobilisation. À tour de rôle, chaque personne montre l'exercice placé devant elle et tout le monde l'exécute ensuite ensemble. Toutes les articulations principales doivent être mobilisées. Il est possible de s'aider d'un accessoire.

Exercices

- Dos: à quatre pattes, alterner entre un dos rond et un dos creux
- Chevilles: fléchir, tendre et effectuer des rotations
- Genoux: fléchir, tendre et effectuer des mouvements circulaires
- Bassin: mobiliser l'articulation dans tous les sens
- Hanches: effectuer des rotations vers l'avant et vers l'arrière
- Épaules: tendre ses bras vers le haut, les baisser et effectuer des rotations

→ [Vers les vidéos](#)

Variantes

- Proposer les exercices sous la forme d'un circuit avec différents postes.
- Effectuer l'exercice en musique.

Remarques

- Veiller à réaliser les mouvements lentement et de manière contrôlée.
- Réaliser chaque exercice pendant 30 à 60 secondes.
- Intégrer des exercices supplémentaires en fonction de la charge de l'exercice suivant.

Matériel: Si besoin, ballons, cerceaux, témoins, cordes ou bandes élastiques, etc.



Autres formes d'entraînement

- [Agility Based Exercise Training – Débutants: Touches à gogo](#)
- [Agility Based Exercise Training – Avancés: Fentes](#)
- [Agility Based Exercise Training – Chevronnés: Step-Down](#)
- [Supports instables \(deux dimensions\): Diagonales](#)
- [Échauffement avec stabilisation et mobilité](#)
- [Optimiser la mobilité](#)
- [Se renforcer avec le médecine-ball](#)

Bonnes pratiques – Force

Déployer sa force est déterminant pour contrer les résistances et contrôler ses mouvements. La force musculaire diminue avec l'âge, mais un entraînement ciblé peut ralentir ce processus et prévenir l'affaiblissement des muscles. Dans ce chapitre, tu trouveras des exercices pour l'entraînement de la force qui peuvent être adaptés en fonction des besoins.

Renforcement musculaire avec un banc

Les bancs présentent de multiples possibilités pour le renforcement musculaire de tout le corps.

Les participants et participantes se répartissent à distance égale sur les bancs. Sous la forme d'un entraînement en circuit, ils effectuent un exercice de renforcement musculaire différent à chaque banc. Une fois le temps de l'exercice écoulé, ils font une pause en mouvement et passent au banc suivant pour faire le prochain exercice.

Exercices possibles

- Appui facial: les mains sur le banc, les pieds au sol
- Step-up, step-down: monter sur le banc et redescendre
- Appui dorsal sur les bras: les mains sur le banc, les pieds au sol (dips triceps)
- Crunches: les pieds sur le banc, redresser le tronc
- Sauts à pieds joints: sauter sur le banc les deux pieds en même temps
- Variante appui facial: les mains sur le banc, tenir la position bras tendus et bras fléchis

Remarques

- Durée totale de l'entraînement: 45-90 minutes.
- 2-3 cycles.
- Veiller à la bonne réalisation des exercices.
- Interrompre les exercices par des pauses actives ou passives.
- Organiser les exercices de sorte que les groupes de muscles sollicités varient d'un exercice à l'autre.

Matériel: Bancs, éventuellement tapis pour les crunches.



Renforcement avec une bande élastique

Il est possible de faire du renforcement musculaire et d'améliorer sa mobilité à l'aide d'une bande élastique. Compactes et légères, ces bandes peuvent être emmenées partout. Elles existent en différents niveaux de résistance.

Les exercices peuvent être réalisés simultanément en groupe ou sous la forme d'un circuit comprenant différents postes, debout ou sur un tapis.

Exercices possibles

- [Entraînement avec une bande élastique](#)

Remarques

- 10-15 répétitions
- 2-3 séries
- Choisir le niveau de résistance de la bande de sorte que la fatigue musculaire se fasse sentir à la fin de la série.
- Veiller à la bonne réalisation des exercices.
- Interrompre les exercices par des pauses actives ou passives.
- Organiser les exercices de sorte que les groupes de muscles sollicités varient d'un exercice à l'autre.

Matériel: Bandes élastiques nouées ou fixées par une pince (clip de cuisine)



Autres formes d'entraînement

- [Bras/pectoraux: Hissez haut!](#)
- [Quadriceps: Escaliers](#)
- [Pousser – Marche arrière sur un banc](#)
- [Tirer – Marche avant sur un banc](#)
- [Appui facial sur un banc suédois](#)
- [Sauter par-dessus un banc suédois](#)
- [Sauts bancals](#)
- [Force: Circuit-training](#)

Plus d'informations

- [Les trois engins d'entraînement](#) | mobilesport.ch

Bonnes pratiques – Explosivité

L'explosivité unit la force et la vitesse. Elle joue un rôle déterminant dans les sauts, les lancers et les coups. Les mouvements explosifs représentent une forte contrainte pour le corps, mais ils entraînent également sa capacité de charge et permettent d'éviter les blessures. Tu trouveras ci-dessous des exercices ciblés pour travailler l'explosivité, à intégrer en première partie d'entraînement dans l'idéal, au moment où les participants et participantes sont encore pleins d'énergie et peuvent contrôler toutes les étapes des mouvements de manière ciblée.

Crêpes-party

Cet exercice demande d'effectuer des changements de direction rapides et nécessite de la force-vitesse et du travail d'équipe. De plus, il sollicite le système cardiovasculaire.

Répartir des tapis (nombre pair légèrement supérieur au nombre de participants et participantes) librement dans la salle, une moitié à l'endroit, l'autre à l'envers. Deux équipes sont créées et chacune se voit attribuer un côté de tapis. Au signal, chaque groupe retourne les tapis pour les mettre du bon côté (endroit ou envers). À la fin du temps imparti, on compte le nombre de tapis pour chaque équipe.

Variantes

- Ajouter deux grands tapis de réception.
- Utiliser des cônes à la place des tapis: un groupe les dépose, l'autre les enlève.

Remarque: Il est possible de faire plusieurs manches de 60 à 90 secondes.

Matériel: Tapis



Sauts à la corde

Les participants et participantes exécutent le plus grand nombre possible de sauts sans faute/interruption. Ce faisant, ils améliorent leur explosivité, leur coordination et leur capacité de charge.

Deux adultes, face à face, font tourner une corde à sauter relativement longue en veillant à effectuer des cercles assez grands pour permettre à la personne qui se tient au milieu de sauter par-dessus celle-ci chaque fois qu'elle touche le sol. Les personnes qui y parviennent essaient ensuite d'entrer depuis derrière la corde, de sauter le plus de fois possible et de ressortir de l'autre côté.

Variantes

- Effectuer une tâche supplémentaire en sautant (p. ex. faire un demi-tour sur soi-même, sauter à cloche-pied)
- Sauter à deux, à trois ou plus

Remarque: Mobiliser les chevilles lors de l'échauffement pour bien les préparer aux sollicitations de l'exercice

Matériel: Grandes cordes à sauter



Autres formes d'entraînement

- [Tours de corde](#)
- [Jumping Jack](#)
- [Attrape-moi à la corde à sauter](#)

Bonnes pratiques – Vitesse

Réaliser des mouvements le plus vite possible est particulièrement important dans de nombreux sports. La vitesse peut être améliorée grâce à un entraînement ciblé et enseignée efficacement à l'aide d'exercices suivant des formes de compétition ou d'estafette ludiques. Ce chapitre présente des exercices pratiques d'intensité soutenue qui garantissent un entraînement dynamique.

Estafette-mémoire

Cet exercice sous forme d'estafette permet de travailler la vitesse, la capacité de mémorisation et la collaboration en groupe.

Les participants et participantes sont répartis en équipes de deux à quatre. Chaque équipe reçoit une fiche avec une grille vide et un crayon. Pour chaque équipe, une carte représentant des symboles est déposée à l'autre bout du terrain. Au signal, une personne par équipe court vers la carte contenant les symboles, en mémorise le plus possible et retourne vers son groupe. Elle inscrit ensuite le plus de symboles possible dans la grille. La personne suivante peut démarrer lorsque le membre de son équipe est à nouveau derrière la ligne de départ. Le but est d'être la première équipe à remplir sa grille sans erreur.

Variantes

- Choisir des cartes contenant des symboles plus simples ou plus complexes.
- Faire courir tous les membres de l'équipe en même temps.

Matériel: Cônes ou piquets, [cartes représentant des symboles](#) (pdf), grilles à remplir et crayons



Salade de fruits

Cet exercice apprend à réagir rapidement, à se déplacer avec habileté et à s'orienter dans l'espace.

Répartir des objets de quatre couleurs différentes dans la salle («balance discs» du bpa ou anneaux de plongée). Chaque couleur correspond à un fruit (p.ex.):

- rouge = fraise
- bleu = raisin
- jaune = ananas
- vert = kiwi

Tous les participants et participantes, sauf un-e, se trouvent sur un objet. La personne seule annonce un fruit, par exemple «raisin». Les participants et participantes placés sur un objet bleu changent de place, la personne seule en profite pour trouver aussi une place. Celui ou celle qui se retrouve sans objet annonce le prochain fruit. Au signal «salade de fruits», tout le monde quitte son objet pour en trouver un nouveau.

Variantes

- Réaliser le jeu en cercle.
- Désigner les objets par d'autres catégories (noms d'animaux, pays, sports, etc.).
- Ajouter des tâches, p. ex. au signal «confiture», les participants et participantes doivent toucher un mur de la salle.

Matériel: Balance discs du bpa, anneaux de plongée, etc.



Autres formes d'entraînement

- [Avec les cartes de jass](#)
- [Course au filet](#)
- [Deux c'est assez, trois c'est trop!](#)
- [Va-et-vient](#)

Indications

Ouvrages

- OFSPO (éditeur) (2024): [Manuel Bases esa](#). Macolin: OFSPO.
- OFSPO (2019): Jeu de cartes «[Des activités esa de qualité – Transmettre](#)». Macolin: documentation esa
- OFSPO (2020): Jeu de cartes «[Des activités esa de qualité – Encourager](#)». Macolin: documentation esa
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Stamm, H. (2020). [Sport Suisse 2020: Activité et consommation sportives de la population suisse](#). Macolin: OFSPO.
- OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa (2022). [Recommandations suisses en matière d'activité physique – Bases](#). Macolin: OFSPO.

Liens

- [Manuel esa: Sélection de formes d'entraînement](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Sport des adultes – Endurance ludique: Eveiller la motivation](#) | [mobilesport.ch](#)
- [Facteurs de développement pour adultes](#) (pdf) | Sport des adultes Suisse

*Un grand
merci*

au groupe polysport
du club de gymnastique
de Kallnach pour la
participation à la séance
photos et vidéos.

Partenaires



Impressum

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteure: Melanie Keller, experte esa, master en sciences du sport et du mouvement

Rédaction: Francesco Di Potenza, [mobilesport.ch](#)

Traduction: Service linguistique, OFSPO

Photos: Ueli Känzig, Média didactiques, OFSPO

Vidéos: Yannik Leibacher, Média didactiques, OFSPO

Conception graphique: Franziska Küffer, Communication, OFSPO