

5 | 2025



Sommaire

Contexte et principes	2
Planification et application au secondaire II	4
Bonnes pratiques	
Force	7
Explosivité	8
Vitesse (linéaire)	9
Vitesse (changement de direction)	10
Stabilité	11
Mobilité	12
Indications	13

Catégories

Tranche d'âge: dès 15 ans
Degré scolaire: secondaire II
FTEM: T1, T2

Power to Win – Encourager les qualités athlétiques

Comment soutenir de manière ciblée le développement athlétique des élèves au secondaire II? Comment introduire des principes d'entraînement axés sur la performance dans les leçons d'éducation physique sans surcharger le programme? Ce dossier présente l'approche pratique Power to Win, applicable à tous les sports et aisément intégrable dans l'enseignement.

Power to Win est un projet scientifique visant à améliorer la performance neuromusculaire chez les jeunes athlètes. Ses contenus peuvent être adaptés au contexte scolaire. L'accent est mis sur des formes d'entraînement variées et faciles à mettre en œuvre favorisant la force, l'explosivité, la vitesse, la stabilité et la mobilité, le but étant de permettre aux élèves de s'épanouir pleinement sur le plan athlétique.

Ce dossier fait suite au [thème du mois 12/22 «Agiles, vifs et robustes»](#), axé sur le domaine clé Foundation du concept cadre FTEM Suisse (voir p. 3). L'attention se porte désormais sur le domaine clé Talent, qui marque la transition vers un entraînement orienté performance. Les phases T1 à T4 mettent en avant le développement moteur, physique et mental: les jeunes acquièrent de l'expérience, se perçoivent comme sportifs et se fixent des objectifs.

Ready to Develop + Adapt

Cette phase (voir p. 2) concerne les jeunes en pleine puberté, période de grands changements physiques et psychologiques. Dans une même classe, des élèves aux maturités différentes s'entraînent ensemble. L'objectif est donc de les stimuler et de les encourager en fonction de leur degré de maturité personnel, de renforcer leur résistance, d'améliorer la qualité de leurs mouvements et de prévenir les blessures. Pour cela, il est essentiel de construire une base large et solide, aussi bien physiquement que mentalement.

Ready to Perform

Cette phase (voir p. 2) porte sur un développement ciblé: les jeunes assument plus de responsabilités, redoublent d'engagement et se fixent des objectifs. Dans le contexte scolaire, ce n'est pas le sport de haut niveau qui est mis en avant, mais la capacité à rester performant, résistant et en bonne santé au quotidien, dans les études, les loisirs ou le travail.

Le dossier présent propose aux enseignantes et enseignants des formes d'entraînement concrètes et faciles à réaliser pour soutenir les élèves orientés vers la performance – qu'ils mettent leur talent à profit dans le sport ou dans la vie. Il les aide à identifier et développer le potentiel de leurs élèves pour construire une base saine et durable.



Contexte et principes

La mise en œuvre de l'approche Power to Win en milieu scolaire vise à transposer, dans les leçons d'éducation physique, les principes fondamentaux d'un développement physique, moteur et mental à long terme. Le but n'est pas d'encourager de futurs sportifs et sportives de haut niveau, mais de renforcer durablement la capacité de performance, la résistance et la santé des jeunes au quotidien.

Les phases **Ready to Develop + Adapt** et **Ready to Perform** peuvent être intégrées directement dans les leçons d'éducation physique du secondaire II. L'idée est d'offrir aux jeunes un accompagnement différencié afin qu'ils puissent progresser indépendamment de leur niveau de développement physique individuel.

Mise en œuvre dans l'enseignement

Ready to Develop + Adapt	Ready to Perform
Stimuler <ul style="list-style-type: none">• la résistance• les compétences motrices fondamentales	Renforcer <ul style="list-style-type: none">• la responsabilité individuelle• l'orientation vers des objectifs• la gestion de soi
Les différences de développement ne sont pas considérées comme un obstacle, mais comme une opportunité: les jeunes s'entraînent ensemble, tirant profit à la fois d'un soutien individuel et de la force du groupe.	L'objectif n'est pas que les jeunes percent sur la scène internationale, mais qu'ils acquièrent une base solide leur permettant de faire du sport et de mener une vie active, aujourd'hui comme demain.

Précisions

Dans le modèle Power to Win original, les phases T1 et T2 sont scindées en deux catégories: Ready to Develop et Ready to Adapt. Dans le contexte scolaire, elles sont regroupées en une seule et même catégorie baptisée Ready to Develop + Adapt. Cela permet de conserver une structure claire tout en tenant compte des particularités de la phase d'adaptation.

Dans le contexte scolaire, **Ready to Develop + Adapt** implique que l'enseignement tienne compte des différences significatives entre les jeunes en ce qui concerne leur développement physique et mental. Durant cette phase, il s'agit de renforcer la résistance des jeunes et de leur permettre de multiplier les expériences motrices tout en stimulant spécifiquement leurs compétences motrices fondamentales. L'enseignement doit être volontairement différencié, tenir compte de l'hétérogénéité des élèves et les solliciter dans une juste mesure, c'est-à-dire ni trop, ni trop peu.

La phase **Ready to Perform** repose sur le même principe. Les jeunes assument de plus en plus la responsabilité de leur développement, analysent leur entraînement avec davantage de recul et peuvent viser plus précisément leurs seuils de performance individuels. Durant cette phase, l'accent n'est pas mis sur la sélection des talents ou la promotion de l'élite, mais sur la capacité des jeunes à s'entraîner de manière autonome et ciblée en prenant soin de leur santé.

Plus d'informations

Les principes d'entraînement de Power to Win peuvent être directement transposés dans l'enseignement de l'éducation physique. Ils améliorent la qualité des mouvements, la résistance et l'explosivité – et constituent ainsi une base solide, tant pour la performance que pour le développement durable de la santé. Pour les enseignant-e-s et les entraîneur-e-s, cela ouvre de nombreuses possibilités: les exercices peuvent être intégrés de manière ciblée dans les leçons et répartis méthodiquement entre la mise en train, la partie principale et le retour au calme.

La page [Power to Win – Good Practice für die Stufen F1 bis T4](#) (uniquement en allemand) est construite selon la structure du projet: pratique, adaptée aux différents niveaux et scientifiquement fondée. Dans ce dossier, nous simplifions ces contenus et les rendons accessibles pour l'enseignement de l'éducation physique. Plus de 100 vidéos ainsi que des séquences numériques soutiennent les enseignant-e-s et les entraîneur-e-s dans la mise en œuvre.

Principes fondamentaux dans l'enseignement

1. Individualisation

L'enseignement doit être adapté aux prédispositions physiques et motrices individuelles des élèves ainsi qu'à leur degré de motivation.

Mise en œuvre

- Possibilités de choix et variantes d'exercices
- Tâches non structurées à réaliser à des intensités différentes
- Définition d'objectifs et réflexion personnelle

2. Programmation de la charge en fonction des facteurs de performance

La charge d'entraînement est programmée de manière ciblée non pas sur la base de consignes générales, mais en fonction de facteurs déterminants pour la performance comme la force, l'explosivité, la vitesse et la coordination.

Mise en œuvre

- Courts blocs spécifiques assortis d'objectifs précis
- Pausés aménagées de manière réfléchie
- Perception personnelle de la charge par la réflexion

3. Apprentissage différencié

L'apprentissage n'est pas un processus linéaire. En proposant des variantes, des étapes progressives et des formes d'apprentissage basées sur la coopération, les enseignants et les enseignantes peuvent répondre aux besoins de tout le monde.

Mise en œuvre

- Tâches avec différents niveaux d'exigence
- Petits groupes de niveau hétérogène
- Entraînement par postes avec des objectifs différenciés

Suggestions méthodologiques et didactiques selon le modèle MAR

Niveau	Idées de mise en œuvre dans l'enseignement
Moteur	Exercices axés sur la force, l'explosivité, la vitesse, la mobilité, etc.
Affectif	Tâches favorisant la motivation personnelle ou permettant de progresser et de contrôler les acquis
Réflexif	Phases de réflexion: par exemple suivi des charges, feed-back des partenaires, tenue d'un journal

Le domaine clé Talent

Le concept cadre FTEM fait idéalement ressortir les différents niveaux de développement dans l'enseignement. Les jeunes peuvent ainsi se situer et adapter leurs objectifs d'apprentissage de manière individuelle.

Phases FTEM	Objectifs prioritaires dans l'enseignement
T1	Acquérir les bases: résistance, polyvalence, maîtrise des mouvements
T2-T3	Développer plus spécifiquement les facteurs de performance, appliquer la technique de manière plus variée
T4	Gérer ses entraînements de manière autonome, poursuivre des objectifs de performance

Les principes et suggestions ci-dessus posent les bases d'une mise en œuvre transverse, saine et différenciée de l'approche Power to Win dans le contexte scolaire.

FTEM Suisse

Les lettres FTEM désignent les quatre domaines clés du concept cadre: F pour Foundation (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie), T pour Talent, E pour Elite et M pour Mastery (élite mondiale). Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).

À télécharger: [Brochure FTEM \(pdf\)](#)

Planification et application au secondaire II

Le principe d'entraînement Power to Win peut être intégré dans le programme scolaire, par exemple lors d'une leçon unique, d'un module de plusieurs semaines ou d'un semestre thématique. Reposant sur des exercices simples, efficaces et applicables à différents sports, il est particulièrement adapté aux leçons d'éducation physique du secondaire II, que ce soit dans le cadre de l'enseignement ordinaire, facultatif ou d'une option spécifique.

Grâce à la structure compacte et claire des exercices, le principe d'entraînement Power to Win offre une grande flexibilité et peut être introduit sous différentes formes à l'école:

Contexte	Idées de mise en œuvre
Leçons ordinaires	Séances d'activité physique axées sur un objectif précis (force/vitesse/explosivité)
Journées/Semaines sportives	Circuit avec des postes ou parcours axé sur le développement des compétences athlétiques
Formats d'évaluation	Évaluation de la force fonctionnelle ou de la force-vitesse à travers différentes formes de mouvements
Cours dispensés dans le cadre de l'option Sport	Développement à long terme, par exemple axé sur la gestion de soi et la résistance

Planifier ses leçons avec Power to Win

Le principe repose sur une structure modulaire: les exercices de force, d'explosivité et de vitesse peuvent être mis en œuvre séparément ou combinés entre eux, que ce soit dans la mise en train, la partie principale ou tout au long d'une leçon. Il est ainsi possible de définir des accents athlétiques, même dans le cadre de séries thématiques ou de formes motrices interdisciplinaires.

Power to Win peut être intégré de différentes manières dans la planification des leçons:

- Dans une **leçon unique**, les exercices conviennent particulièrement pour une mise en route active ou un échauffement fonctionnel axé sur les principaux mouvements athlétiques de base.
- Dans le cadre d'un **module de trois semaines**, un facteur de développement spécifique, par exemple la force-vitesse, peut être approfondi de manière ciblée. Les jeunes s'entraînent sur plusieurs leçons en respectant des étapes progressives claires.
- Un **semestre thématique** offre la possibilité de travailler de manière continue et à long terme sur des thèmes comme «charge vs résistance» ou de cibler certaines compétences motrices, idéalement dans un objectif de développement bien défini.

Remarques pratiques pour le quotidien

Power to Win ne nécessite pas d'infrastructure particulière. De nombreux exercices peuvent être réalisés dans presque toutes les salles de sport ou dans la cour de récréation.

Conseil: Intégrez sciemment les formes Power to Win dans les attestations de compétences, par exemple au travers de tests ou d'exercices fonctionnels permettant de définir des objectifs individuels.

- **Durée:** Une introduction de 7–10 minutes suffit pour créer des stimuli pertinents.
- **Groupes/Espace:** Petits groupes nécessitant peu d'espace (p. ex. circuit de postes)
- **Matériel:** Bien des exercices peuvent être réalisés avec peu de matériel (bancs suédois, tapis, médecine-balls, poids légers)

Combinaison avec d'autres objectifs d'apprentissage

Les exercices Power to Win peuvent être combinés avec d'autres objectifs d'apprentissage poursuivis dans le cadre des leçons d'éducation physique. Ainsi, les séances d'endurance peuvent par exemple être complétées par des intervalles de renforcement musculaire, ou des exercices de mobilité peuvent être intégrés dans des enchaînements de mouvements athlétiques.

Des éléments de coordination tels que l'équilibre, le rythme ou la réaction peuvent également être ajoutés aux formes d'exercices ludiques axées sur la force ou la vitesse. La structure modulaire de Power to Win permet aux enseignants et aux enseignantes d'aborder en même temps plusieurs domaines de compétences sans perdre de vue l'objectif visé en matière de développement de la performance. Cela donne lieu à des leçons riches et variées qui apportent une plus-value pédagogique évidente.

Leçon type de 45 minutes

Phase de la leçon	Durée	Contenus/Exercices	Objectifs/Accents
Mise en train	7-10 min	Activation Power to Win (p. ex. 3 exercices en cercle): <ul style="list-style-type: none">• Pas croisés• Fentes latérales sautées avec rotation des bras• Planche marchée	Stabilité articulaire, perception du corps, qualité des mouvements
Partie principale 1	10 min	Circuit athlétique (4-5 postes, p. ex.): <ul style="list-style-type: none">• Lancer de médecine-ball (force)• Sauts et réceptions (explosivité)• Sprint avec changements de direction (vitesse)• Exercices de gainage avec partenaire (tronc)	Renforcement, force réactive, stabilité du tronc
Partie principale 2	15 min	Forme de jeu avec stimuli athlétiques Par exemple: «Ball Battle» (duel ludique avec des tâches: lancer, esquiver, sprinter)	Utilisation des capacités motrices dans un contexte ludique
Réflexion	5 min	Bref feed-back entre partenaires ou analyse du corps : <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qui était difficile?• Où me suis-je senti-e stable/instable?	Réflexion sur l'effort fourni et la perception du corps
Retour au calme	5 min	Exercices de mobilisation / Étirements Par exemple: ouvrir les hanches, tourner les épaules, rouler doucement sur un tapis	Régénération, mobilité

Remarque: Pour une leçon double, prolonger la partie principale en conséquence.

Lors de la mise en œuvre pratique, une différenciation ciblée est essentielle afin d'encourager et de stimuler tous les élèves en fonction de leurs capacités. Les exercices Power to Win peuvent être adaptés à différents niveaux de performance, y compris pour les phases T1-T4 du concept cadre FTEM. Alors que les élèves de niveau T1 doivent d'abord développer des compétences motrices de base et une solide résistance, les jeunes de niveau T3 ou T4 peuvent travailler plus spécifiquement sur des facteurs de performance comme la force-vitesse ou l'explosivité.

Différencier de manière ciblée – atteindre tout le monde

Pour les classes SAE (Sports-Arts-Études), il existe des variantes d'exercices plus élaborées et plus axées sur la performance, avec par exemple des étapes progressives, des augmentations de l'intensité ou des objectifs individualisés. Dans les classes de sport standard, les enseignants et les enseignantes peuvent recourir à des variantes simplifiées, davantage axées sur le plaisir de bouger, l'entraînement fonctionnel et la prévention des blessures.

La différenciation peut, par exemple, intervenir au niveau de l'exécution des mouvements (forme de saut ou variante d'appui), de la durée de l'effort, du rythme ou de l'utilisation d'accessoires (mini-bandes, caissons, tapis, etc.). Pendant que les élèves plus performants sont stimulés au travers de répétitions supplémentaires, de pauses plus courtes ou de mouvements plus complexes, les autres profitent de variantes simplifiées, de temps supplémentaire pour exécuter les mouvements ou de l'aide d'un ou d'une partenaire. La composition des groupes peut aussi être mise à profit sur le plan didactique: les petits groupes hétérogènes favorisent l'apprentissage coopératif, tandis que les groupes homogènes peuvent travailler plus spécifiquement sur des objectifs individuels. Il en résulte un enseignement à la fois axé sur la performance, inclusif et adapté à différents contextes scolaires.

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

L'auteure de ce dossier, Sandra Schnegg, explique de manière simple et concise les avantages de l'approche Power to Win pour les classes SAE.

 [Vers la vidéo](#)

Bonnes pratiques – Force

Dans la plupart des sports, la force est un facteur de développement athlétique important. Elle est à la fois nécessaire pour vaincre, freiner ou bloquer de grosses résistances. En réalisant les exercices ci-dessous, les élèves développent leur tonus musculaire général et mettent en tension leurs abdominaux.

Squat avec bâtons (T2)

Par le biais d'exercices réalisés en binôme avec leurs différentes variantes, les élèves apprennent à adopter une posture stable et efficace.

Les élèves travaillent par deux: l'un-e tient un bâton à l'horizontale entre les coudes et le dos tandis que l'autre place un second bâton à la verticale, formant ainsi une croix qui permet de contrôler la posture. L'élève effectue alors correctement six squats. Les rôles sont ensuite inversés.

Plus facile

- Réaliser l'exercice uniquement avec le bâton horizontal.
- Sans bâton du tout.

Plus difficile

- Réaliser l'exercice avec une charge supplémentaire.
- À vitesse lente.

Remarque: L'objectif est d'exécuter correctement, sur le plan technique, le mouvement de base du squat ainsi que de stimuler la force fonctionnelle et le contrôle du corps. Il est important de veiller à la position correcte des genoux et du dos.



Walk over (T1)

En déplaçant le poids du corps de manière contrôlée, les élèves apprennent à renforcer leur stabilité lors d'un effort asymétrique.

Deux élèves se mettent en appui facial à chaque extrémité d'un couvercle de caisson. Ils effectuent des appuis faciaux décalés alternativement à droite et à gauche avec, à chaque fois, une main sur le caisson et l'autre au sol.

Plus facile

- Se tenir sur les genoux.
- Réaliser un plus petit nombre de répétitions.
- Allonger les pauses.

Plus difficile

- Réduire la vitesse d'exécution.
- Réaliser un plus grand nombre de répétitions.

Remarque: Il est important de maintenir une tension constante dans tout le corps, sans creuser le dos. Cet exercice est idéal pour un circuit de renforcement musculaire.



Bonnes pratiques – **Explosivité**

L'explosivité suppose des actions qui demandent de la force et qui sont exécutées en un minimum de temps. Les exercices de bondissements et de sauts ci-dessous permettent aux élèves d'entraîner les membres inférieurs.

Sauts à pieds joints par-dessus des haies (T1)

Les sauts à pieds joints par-dessus des haies favorisent une force de saut maximale grâce à une action rapide et réactive des pieds ainsi qu'à un engagement actif des bras.

Disposez cinq haies de 50 à 80 cm de hauteur à une distance de 1 à 1,5 m les unes des autres. Les élèves prennent un peu d'élan, sautent à pieds joints de manière explosive par-dessus chaque haie en levant les genoux au maximum et en engageant activement leurs bras. Ils enchaînent les sauts sans interruption.

Plus facile

- Diminuer la hauteur des haies.
- Réduire la distance entre les haies.

Plus difficile

- Augmenter la hauteur des haies.
- Agrandir la distance entre les haies.

Remarque: Les sauts de haies devraient systématiquement être précédés d'une préparation adéquate composée de sauts d'escaliers, de sauts à la corde et de sauts par-dessus de petites haies, l'accent devant être mis, à chaque fois, sur la pose de pied. Ce n'est qu'ensuite que les élèves passeront aux sauts de haies dans leur forme complète.



Sauts à cloche-pied en longueur (T1)

Grâce à une réception contrôlée sur toute la surface du pied, à un engagement actif des bras et à une conduite dynamique de la jambe d'appui, les élèves apprennent à combiner efficacement force et vitesse.

Placez six assiettes de marquage à intervalles réguliers sur une distance de 10 à 12 m. Après un court élan, les élèves effectuent un saut réactif à cloche-pied par-dessus chaque assiette en recherchant la longueur. Ils se réceptionnent sur tout le pied, en balançant activement les bras et en fléchissant le genou.

Plus facile

- Réduire le nombre d'assiettes.
- Réduire la distance à couvrir.
- Réduire la vitesse.

Plus difficile

- Augmenter la vitesse.
- Augmenter la distance à couvrir.

Remarque: Cet exercice de pliométrie combine explosivité et technique de course. Il s'agit d'un exercice très intense et exigeant qui nécessite une bonne préparation. Il est recommandé pour le développement progressif de la force-vitesse et de la coordination.



Bonnes pratiques – Vitesse (linéaire)

Le facteur de développement «vitesse» comprend à la fois l'accélération, l'atteinte et le maintien de la vitesse maximale. Les élèves peuvent exercer ces mouvements athlétiques fondamentaux de manière ludique grâce aux exercices suivants.

Accent sur l'accélération (en avant – en arrière) (T1)

Le fait de reculer d'abord lentement avant d'effectuer un sprint explosif vers l'avant stimule la capacité à réagir et à accélérer rapidement.

Deux élèves se tiennent côte à côte sur une ligne, près de leur propre cône. À un signal (p. ex. l'enseignant-e tape dans les mains), ils reculent d'abord lentement. Dès qu'ils entendent à nouveau le signal, ils sprintent le plus vite possible vers l'avant, sur 1 ou 2 mètres.

Plus facile

- Raccourcir la distance de sprint.
- Définir des signaux clairs et prévisibles.

Plus difficile

- Réaliser une tâche additionnelle avant de sprinter.
- Varier les signaux.
- Se tenir face à face et se déplacer lentement sur le côté tout en se poussant l'un-e l'autre.

Remarque: En reculant lentement avant d'effectuer un sprint explosif, les élèves entraînent leur capacité de réaction et leurs démarrages. Cet exercice met l'accent sur le mouvement du genou, crucial pour une accélération maximale.



De la marche de l'ours au sprint (T1)

Cet exercice favorise le tonus musculaire général, la stabilité du bassin ainsi que l'engagement explosif des genoux vers l'avant, pour davantage d'efficacité et de puissance au démarrage.

Deux élèves se tiennent côte à côte, à quatre pattes, entre deux assiettes de marquage. Deux autres assiettes sont disposées 2 mètres derrière. L'un-e des deux élèves commence à reculer en marche de l'ours vers cette marque. L'autre réagit alors et fait de même. Au «top!», ils sprintent de manière explosive vers l'avant jusqu'à la ligne d'arrivée (~5 m). Lors du passage de la marche de l'ours au sprint, l'accent est mis sur le tonus musculaire général et la stabilité du bassin.

Plus facile

- Définir un signal de départ fixe pour les deux élèves.
- Raccourcir la distance de sprint.

Plus difficile

- Démarrer l'exercice en appui facial.

Remarque: Cet exercice favorise un engagement ciblé des genoux vers l'avant.



Bonnes pratiques – Vitesse (changement de direction)

Une autre forme caractéristique de la vitesse est le changement de direction, c'est-à-dire le fait de modifier le sens du mouvement de manière rapide et contrôlée. Les mouvements de «stop and go» et les changements de direction peuvent s'entraîner spécifiquement à l'aide des exercices suivants.

Avec saut (T1)

Cet exercice fait travailler le freinage contrôlé suivi d'une relance [accélération] grâce à des changements de direction ciblés.

Les élèves se positionnent avec les jambes écartées au-dessus d'une ligne située à mi-distance de deux autres lignes signalées par des assiettes. Au «top!», ils se déplacent rapidement en pas chassés vers le côté indiqué, touchent la ligne avec le pied et enchaînent directement avec un saut. Ils repartent ensuite rapidement en pas chassés vers l'autre côté, sautent à nouveau et reviennent au milieu. L'exercice est répété plusieurs fois.

Plus facile

- Réduire le nombre d'assiettes (augmenter les distances).

Plus difficile

- Prévoir davantage de changements de direction (plus d'assiettes).
- Changements de direction plus serrés.
- Démarrer dans des positions variées.

Remarque: Il est conseillé de combiner plusieurs sens de déplacement.



Forme d'exercice ludique (T1)

Cet exercice sollicite la coordination, la capacité de réaction et la force de manière ludique.

Deux équipes de quatre à six élèves soulèvent chacune un gros tapis en le tenant au niveau des hanches. Au signal, elles tournent le tapis une fois dans le sens des aiguilles d'une montre, une fois dans l'autre sens. Elles soulèvent ensuite le tapis de manière à ce que toutes les mains touchent le dessous du tapis, le reprennent en main comme au début et effectuent à nouveau un tour dans chaque sens avant de le poser par terre et de sauter dessus. La première équipe qui a tous ses membres sur le tapis remporte la partie.

Plus facile

- Diminuer le nombre de tours.
- Réduire la taille des équipes.
- Augmenter le nombre de pauses.

Plus difficile

- Tourner plus vite.
- Augmenter la taille des équipes.
- Intégrer des mouvements supplémentaires ou des enchaînements de tours plus complexes.

Remarque: Cet exercice favorise la coordination au sein de l'équipe, la force et la mobilité. Des variantes ludiques (p. ex. jeux de poursuite, courses où il s'agit de suivre un-e camarade comme son ombre) permettent d'améliorer la maîtrise des changements de direction. Le tapis augmente la sollicitation lors des changements de direction et renforce l'effet de l'entraînement.



Bonnes pratiques – Stabilité

La stabilité est essentielle à la réalisation de mouvements contrôlés et sûrs dans tous les sports. Elle contribue à protéger les articulations et à améliorer la posture. Les exercices ci-dessous font travailler les muscles du tronc et permettent aux élèves de combiner force et équilibre dans un cadre ludique.

Brouette sur morceaux de tapis (T1-T2)

Cet exercice permet de renforcer progressivement la capacité de résistance de la ceinture scapulaire et du tronc.

Par deux, les élèves se munissent de deux morceaux de tapis qui glissent bien. Une personne se met en appui facial, une main sur chaque tapis, et maintient son corps dans une position stable. Son ou sa partenaire lui soulève alors les jambes en les saisissant au-dessus des genoux puis le ou la pousse ou tire à travers la salle. Les changements de direction latéraux sont également possibles.

Plus facile

- Réduire les distances.
- Réduire la durée de l'exercice.

Plus difficile

- Augmenter les distances.
- Augmenter la durée de l'exercice.
- Multiplier les changements de direction.

Remarque: Il est primordial que la personne en appui facial garde son corps tendu et son bassin stable. Dès qu'elle n'y parvient plus, l'exercice doit être interrompu.



Arbre face au vent (T1)

Dans cet exercice visant à renforcer l'équilibre de manière ludique, les jeunes essaient de maintenir leur position tout en étant bousculés légèrement. Ils améliorent ainsi la stabilité de leur corps et l'efficacité de leurs mouvements.

Par groupes de deux, une personne essaie de rester dans une position stable, aussi solide qu'«un arbre», et de ne pas perdre l'équilibre tandis que son ou sa partenaire la pousse légèrement de tous les côtés de manière contrôlée. Position: pieds écartés à la largeur des hanches, genoux fléchis, haut du corps légèrement penché en avant. Durée: de 10 à 15 secondes environ par passage.

Plus facile

- Pousser depuis devant.
- Pousser depuis un seul côté.

Plus difficile

- Fermer les yeux.
- Varier la position des pieds (joints, plus écartés, etc.).

Remarque: À travers des expériences contraires, les élèves découvrent dans quelles positions ils parviennent à maintenir leur corps stable, améliorant ainsi l'efficacité de leurs mouvements.



Bonnes pratiques – Mobilité

Une bonne mobilité permet d'effectuer des mouvements fluides et efficaces, réduisant ainsi les risques de blessures. Avec les exercices ci-dessous, les élèves améliorent leur mobilité articulaire et musculaire de manière ludique et variée.

Mobilisation des épaules avec bâton

Cet exercice mobilise les épaules et favorise une posture droite, fondamentale dans de nombreux sports.

En position debout, les élèves amènent lentement un bâton vers l'arrière, au-dessus de leur tête, en gardant les bras tendus, puis le ramènent vers l'avant.

Plus facile

- Ecarter davantage les mains.
- Amener le bâton uniquement à hauteur de la tête.

Plus difficile

- Augmenter l'amplitude du mouvement.
- Réaliser l'exercice très lentement.

Remarque: Cet exercice améliore la posture et la mobilité au niveau des épaules, deux éléments essentiels dans bien des sports.



Mobilisation des hanches en position de fente

Cet exercice, qui améliore la mobilité des hanches ainsi que la stabilité, est idéal pour préparer les mouvements explosifs de course et de saut.

En position de fente profonde, les élèves poussent activement leurs hanches vers l'avant en gardant le haut du corps droit. Ils peuvent s'aider des bras pour maintenir leur équilibre ou pour faire levier et favoriser ainsi la mobilisation des hanches.

Plus facile

- Rapprocher quelque peu les pieds.
- S'aider en posant les mains sur les jambes.

Plus difficile

- Exécuter le mouvement de manière dynamique.
- Effectuer une rotation du haut du corps vers le côté ouvert.

Remarque: Cet exercice, qui associe mobilité des hanches et stabilité, est idéal pour s'échauffer avant des sprints ou des sauts.



Indications

Bibliographie

- Faigenbaum AD, Lloyd RS, MacDonald J., Myer GD., Citius, Altius, Fortius (2016): [Beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review](#). Br J Sports Med.;50(1):3-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621
- Granacher U., Lesinski M., Büsch D., et al. (2016): [Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development](#). *Front Physiol.*;7:164. Published 2016 May 9. doi:10.3389/fphys.2016.00164
- Halvorsen E., Martinez D., (2019): [Injuries in elite youth athletics - Growth and maturation as potential risk factors](#). *Aspetar Sport Med Journal.*: 244-249.
- Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, et al. (2015): [Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth](#). *J Strength Cond Res.*;29(5):1439-1450.
- Steib S., Rahlf AL, Pfeifer K., Zech A. (2017): [Dose-Response Relationship of Neuromuscular Training for Injury Prevention in Youth Athletes: A Meta-Analysis](#). *Front Physiol.*;8:920. Published 2017 Nov 14. doi:10.3389/fphys.2017.00920

Liens

- [Power to Win – Good Practice für die Stufen F1 bis T4 : Explosiver, schneller und robuster im Spielsport \(disponible en allemand\)](#)
- [Power to Win – Séquence d'apprentissage | jeunessesport.ch](#)
- [Formes fondamentales de mouvements et de jeux | mobilesport.ch](#)

Partenaires



Impressum

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Sandra Schnegg, MSc en sciences du sport, coach personnel, préparatrice athlétique et enseignante d'éducation physique

Rédaction: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch OFSPO

Traduction: Service linguistique OFSPO

Photos: Power to Win, Sandra Schnegg (mobilité)

Vidéos: Power to Win, Sandra Schnegg (mobilité)

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO