

# Physis

## Exemples pratiques



# Renforcement ludique



L'entraînement de la force chez les petits – école enfantine et premières années primaires – se fait naturellement. A condition de créer les conditions favorables au mouvement. La nature, la cour de récréation, les places de jeu doivent constituer autant d'occasions pour eux d'exercer leurs capacités physiques, force en tête.

## Escrime

-10 10-14

**Comment?** A et B se font face en position d'appui facial (corps tendu, pas de dos creux). Le jeu consiste à toucher le dos de la main de son adversaire. Qui est le premier à avoir cinq touches?

**Pourquoi?** Améliorer la force d'appui et la stabilité du tronc.

## Convoi spécial

-10

**Comment?** A est couché à plat ventre sur une planche à roulettes, les jambes repliées à angle droit. Il tient à bout de bras une canne suédoise de manière à pouvoir regarder par-dessous. B le conduit (en le tenant par les jambes) à travers un circuit. Changement de rôle.

**Pourquoi?** Renforcer les dorsaux.

## Dans la jungle

-10 10-14

**Comment?** Disposer des caissons suédois, des bancs, des moutons de chaque côté de la corde (ou des anneaux). Les élèves sautent en zigzag d'un élément à l'autre sans poser les pieds au sol.

**Pourquoi?** Renforcer les fléchisseurs des bras et les dorsaux.

## Combat de reines

-10 10-14

**Comment?** Duel au ballon. Deux joueurs tiennent un ballon (seulement avec les mains). Chacun essaie de «l'arracher» à l'autre.

**Pourquoi?** Renforcer les avant-bras, le dos et le tronc.

**Variante:** A genoux sur un tapis, A tient un ballon serré contre lui. B essaie de le lui prendre ou de le repousser sur le dos.

## Bas les mains!

-10 10-14

**Comment?** Face à face couchés sur le ventre, A et B soulèvent les bras et placent leurs mains les unes contre les autres. Le but: rabattre les mains de l'adversaire sur le tapis par pression. Le premier arrivé à cinq touches a gagné.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles des avant-bras et les dorsaux.

## Crabe-ball

10-14 15-20

**Comment?** Forme spéciale de football. Les joueurs se déplacent uniquement à quatre pattes, en appui dorsal. Pour marquer un but, l'équipe doit toucher le mur adverse.

**Pourquoi?** Améliorer la force d'appui.

### Oh! Hisse!

-10 10-14

**Comment?** Assembler plusieurs cordes entre elles et les attacher aux espaliers. Les élèves tendent la corde et se tracent jusqu'au mur à la force des bras. Plus difficile: se hisser sur un banc incliné fixé aux espaliers.

**Pourquoi?** Renforcer les fléchisseurs des bras et le dos.

**Variante:** Par deux, face à face, assis. Les partenaires se rapprochent l'un de l'autre en se hissant à la force des bras.

### Course de chars

10-14

**Comment?** Fixer deux cordes à un tapis retourné. Deux élèves, les chevaux, tirent le chariot occupé par un troisième élève. Varier les parcours et changer d'occupant après chaque tour.

**Pourquoi?** Renforcer les fléchisseurs des bras et les muscles du tronc.

### Bateau ivre

10-14

**Comment?** Par deux, dos à dos, les jambes repliées et les coudes accrochés, le bras droit passé sous le gauche de l'adversaire. Chacun essaie de faire basculer l'autre à gauche, jusqu'à ce que l'épaule de l'un touche le tapis.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles du tronc, des épaules et les pectoraux.

### Escalade

-10 10-14

**Comment?** Placer des sautoirs de différentes couleurs sur les échelons des espaliers. Traverser les espaliers en touchant tous les sautoirs au passage. Varier les consignes: sautoir rouge avec la main gauche, bleu avec la droite, jaune avec le pied, etc.

**Pourquoi?** Renforcement général.

**Variante:** Toucher les sautoirs uniquement avec les pieds et corser le parcours en fixant des obstacles (cerceaux par ex.) aux échelons.

### Autres formes d'exercices

**Face nord:** Placer des gros tapis contre les espaliers et accrocher des cordes à l'échelon supérieur. Se hisser au sommet à l'aide des bras.

**Combat de coqs:** Par deux, pieds nus sur un tapis. Se tenir à une main et se repousser. Qui perd l'équilibre en premier?

**Nature:** Grimper aux arbres, exploiter les places de jeu, sauter, ramper, se suspendre, etc.

**Agrès:** Multiplier les rotations aux barres, les tractions, les appuis aux différents engins pour renforcer la musculature de soutien et l'appareil locomoteur.

**Cerceau:** Deux lutteurs se tiennent par un bras. Chacun essaie d'amener son adversaire dans le cerceau.

**Espaliers:** Deux grimpeurs traversent les espaliers et se croisent sans toucher le sol.

**Elastique:** Stations par groupe. Exercer différentes formes de sauts et de pas, et les démontrer aux autres groupes. Astuce: Accrocher les élastiques autour des piquets.

### Sauts primés

-10 10-14

**Comment?** Accrocher des sautoirs à différents engins, à une certaine hauteur: aux anneaux, aux panneaux de basketball, à une corde tendue obliquement, etc. Qui réussit à toucher 10 sautoirs différents le plus rapidement possible? Avec une main, avec deux mains, en effectuant un demi-tour en l'air, etc.

**Pourquoi?** Entraîner la détente de manière ludique.

**Variante:** Fixer des ballons et les «dégager» avec la tête pour les mettre en mouvement.

### Jamais trop tard

*Chez les enfants (avant la puberté), le développement de la force est principalement dû à des adaptations neuromusculaires. L'entraînement n'engendre pas – ou très peu – d'augmentation du diamètre du muscle. Le gain de force s'explique par une meilleure coordination intramusculaire et intermusculaire: par unité de temps, un nombre supérieur d'unités motrices peuvent être activées d'une part, et d'autre part, les muscles coopèrent mieux pour effectuer la même action.*

*L'entraînement de la force chez les enfants doit être ludique, varié et motivant. C'est l'âge biologique des enfants – et non l'âge réel – qui détermine la charge et l'intensité des exercices. Pour obtenir un effet durable, la régularité dans l'entraînement est indispensable. Cela signifie que chaque jour doit offrir des possibilités de renforcement aux enfants.*



# COORDINATION

---

La capacité de coordination représente le socle sur lequel se développent les habiletés motrices. Elle détermine notamment la précision et le dosage fin des mouvements. Mieux vaut l'exercer tôt, même si elle s'entraîne à tout âge.

---

Volleyball: match de championnat suisse. La passeuse décale la balle vers l'extérieur. L'attaquante démarre (réaction), enchaîne trois pas d'élan (rythme), prend appui pour décoller (équilibre), évalue la position du bloc adverse (orientation) et feinte (différenciation) pour placer la balle dans l'espace libre. Cet exemple le montre: le geste sportif naît de la conjonction des différentes qualités de coordination.

## Synchronisation requise

Ce que la scène décrite ci-dessus ne met pas en évidence, c'est que les différents éléments doivent s'accorder, même dans des séquences de mouvement isolées. La feinte qui permet de placer le ballon à l'endroit libre résulte non seulement d'une bonne qualité de différenciation, mais aussi de l'orientation préalable et de la perception du mouvement adverse. Observation et perception sont indispensables pour pouvoir réagir à la passe excentrée de la meneuse. La coordination est le résultat de mécanismes complexes. Le défi consiste à synchroniser les différents éléments pour finaliser l'action souhaitée. Une capacité de coordination ne fonctionne jamais seule.

## Cinq qualités sous la loupe

Malgré cette complexité, les spécialistes ont identifié cinq qualités de coordination: l'orientation, la différenciation, l'équilibre, le rythme et la réaction. Ce chapitre s'articule autour de cette structure un brin théorique. Les exercices présentés aux pages 83-91 conviennent particulièrement à l'entraînement de base de tous les sports. La double page 92/93 propose un circuit de coordination, tandis que le dernier volet montre des séquences plus ciblées, adaptées à différents sports.

# Orientation

## A perdre la boule

10-14 15-20



**Comment?** Lancer la balle par-dessus la tête et la rattraper dans son dos, sans se tourner. La relancer de l'arrière pour la rattraper devant soi.

**Variantes:**

- En colonne. Les élèves lancent la balle par-dessus la tête au coéquipier

placé derrière.

- Lancer la balle entre les jambes, vers le haut, et la rattraper au-dessus de la tête.

## Balle magique

10-14 15-20 20+



**Comment?** Lancer la balle vers le haut ou contre une paroi, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.

**Variantes:**

- Lancer la balle vers le haut, faire une roulade avant ou arrière sur le

tapis, puis la rattraper.

- Par deux. L'un lance la balle, l'autre la rejoue directement après la rotation.

## Montgolfières

-10 10-14 15-20



**Comment?** Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards. S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis.

**Variante:** Idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons.

## Sans embûches

15-20 20+



**Comment?** Installer un parcours assez simple avec des cônes ou des piquets. Après l'avoir observé, les élèves essaient de le traverser les yeux fermés.

**Variante:** Par deux, avec un guide qui donne des indications verbales.

## Pour ou contre

10-14 15-20



**Comment?** Par deux. Les élèves se déplacent en se faisant des passes. Au signal visuel (ou acoustique) de l'enseignant, on passe au duel (env. 10 s). Qui réussit à garder la balle?

**Variante:** Placer des buts (avec des tapis ou couvercles de caisson). Qui marque le plus de buts en 1 contre 1?

### L'espace comme référence

*Un gymnaste qui effectue un salto doit disposer d'une bonne qualité d'orientation pour se réceptionner sur les deux jambes. Cette qualité est aussi requise dans les jeux collectifs où le joueur doit savoir à qui adresser la balle avant même de l'avoir reçue.*

### «L'âge d'or de l'apprentissage»

*Le développement optimal de la coordination se joue durant l'enfance. Plus on donne aux enfants l'occasion de bouger, d'accumuler les expériences sensorimotrices les plus variées, plus ils exploiteront leur potentiel et élargiront leur répertoire gestuel. L'apprentissage de nouveaux gestes techniques, toujours plus complexes, en sera facilité. Il est donc primordial de solliciter les capacités de coordination chez les jeunes enfants, en aménageant des situations d'apprentissage très variées.*

# Equilibre

## Au cirque

15-20 20+



**Comment?** Tendre une corde entre deux poteaux de barre fixe et placer des tapis au-dessous. Sans chaussures, traverser la corde de différentes manières. Pour débiter, fixer éventuellement une barre au-dessus de la tête comme aide.

**Variante:** Idem les yeux fermés.

## Simon Ammann

10-14 15-20



**Comment?** Accrocher deux bancs aux espaliers de manière à former une rampe d'élan. Un caisson sert de tremplin. Le sauteur s'élanche sur deux morceaux de tapis ou avec les sabots en feutre, genoux fléchis. Arrivé sur le tremplin,

il se propulse le plus loin possible. Amortir la réception!

**Variante:** Modifier la déclivité de la rampe d'élan.

## Pont mobile

10-14 15-20 20+



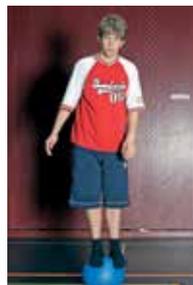
**Comment?** A l'aide de cordes, fixer un banc à deux paires d'anneaux (hauteur de genoux). Sécuriser avec des tapis au-dessous. Se déplacer sur le banc (partie étroite en haut) de différentes manières. Un partenaire complique la tâche en

balançant légèrement le banc.

**Variante:** Placer des cannes suédoises sous le banc retourné et se maintenir en équilibre.

## Chute interdite

10-14 15-20 20+



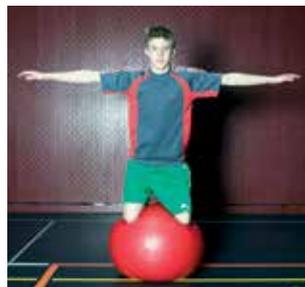
**Comment?** Se maintenir en équilibre pieds nus sur le ballon lourd. Ajouter une tâche annexe (jonglage, passes avec un partenaire, mime, etc.).

**Variante:**

En cercle: Les élèves se font des passes tout en gardant l'équilibre. Combiner avec des flexions de genoux (demi-squats).

## Ça roule!

10-14 15-20 20+



**Comment?** Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains.

**Variante:** Différentes passes à deux.

## Planche balancier

10-14 15-20 20+



**Comment?** Se tenir en équilibre sur la planche balancier (Rola Bola). Les débutants peuvent s'aider de la paroi pour monter dessus.

**Variante:** Jongler avec trois balles.

## Sur l'arête

10-14 15-20 20+



**Comment?** Debout sur la partie étroite du banc, effectuer des figures (demi-tour, tour complet, flexions, etc.) sans perdre l'équilibre. Deux par banc.

**Variante:** Les élèves traversent le banc et se croisent, sans tomber. Trouver différentes manières de se croiser.

## Duel

-10 10-14 15-20



**Comment?** Par deux, en appui sur une jambe. Les joueurs essaient, par des pressions de leur jambe libre, de se déséquilibrer. Coups de pied interdits!  
**Variante:** Epaule contre épaule, se repousser pour faire tomber l'adversaire du banc.

## Brice de Nice

-10 10-14 15-20



**Comment?** Poser un couvercle de caisson sur trois ou quatre ballons lourds (ou ballons de basketball). Se maintenir en équilibre sur la plate-forme ainsi formée.

**Variante:** Ajouter une tâche motrice. Par ex.: sauts avec demi-tour, lancer deux balles.

## Poids lourds

10-14 15-20 20+



**Comment?** En équilibre sur la partie étroite du banc, lancer le ballon de basketball (ou le ballon lourd) contre la paroi et le rattraper. Eloignement: 2 ou 3 mètres. Compliquer la tâche en se tenant seulement sur une jambe ou

sur la plante des pieds.

**Variante:** Par deux, face à face, chacun en équilibre sur son banc (env. 3 mètres de distance). Lancer la balle de manière à déséquilibrer son adversaire.

## Tremblement de terre

10-14 15-20



**Comment?** Poser un gros tapis sur des ballons de basketball. Un élève essaie de garder l'équilibre, tandis que des camarades secouent le tapis. D'abord en douceur, puis un peu plus fort.

**Variante:** Sur une jambe.

## Verglas

10-14 15-20



**Comment?** Prendre de l'élan et se laisser glisser sur deux morceaux de tapis, en équilibre. Plus difficile: glisser sur deux bancs crochés à des espaliers.

**Variante:** Par deux. Un des élèves se tient sur les morceaux de tapis, le second le tire sur une certaine distance (slalom par ex.).

## Equilibriste

10-14 15-20



**Comment?** Placer les barres fixes à différentes hauteurs. Gravier, avec l'aide d'un partenaire, les différentes marches.

**Variante:** Idem sans aide.

## Exploiter l'environnement

De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre. Pas besoin donc de matériel sophistiqué pour exercer

cette capacité. Marcher pieds nus sur des chaussures de sport ou fermer les yeux lors d'un petit exercice sont deux possibilités parmi d'autres qui demandent peu d'aménagements.

# Bibliographie

## En français

- Fédération suisse d'athlétisme. *Kids-Cup*. [www.kidscup.ch](http://www.kidscup.ch).
- Fédération suisse d'athlétisme (2012). *Nouveaux tests athlétiques*. [www.swiss-athletics.ch/fr/ausbildung/neue-leichtathletik-tests.html](http://www.swiss-athletics.ch/fr/ausbildung/neue-leichtathletik-tests.html).
- Hegner, J.; Mutti, H.; Weber, A. (2015). *Physis – Bases théoriques*. 3<sup>e</sup> édition remaniée. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (Ed.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO
- Weineck, J. (2005). *Manuel d'entraînement*. Paris: Ed. Vigot.

## En allemand

- Albrecht, K.; Meier, S. (2014). *Stretching und Beweglichkeit*. Stuttgart: Karl F. Haug.
- Boeckh-Behren, W.-U.; Buskies, W. (2000). *Fitness-Krafttraining*. Reinbek bei Hamburg: rowohlt.
- Delavier, F. (2011). *Der neue Muskel-Guide. Gezieltes Krafttraining*. Munich: BLV.
- Gottlob, A. (2009). *Differenziertes Krafttraining*. Munich: Urban & Fischer.
- Hegner, J. (2012). *Training – fundiert erklärt*. Herzogenbuchsee: Ingold.
- Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H.R. (2005). *Erfolgreich trainieren*. Zurich: vdf, Hochschulverlag an der ETH.
- Hotz, A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Berne: ASEP.
- Klee, A. (2011). *Circuit-Training*. Schorndorf: Hofmann.
- Martin, D.; Carl, K.; Lehnertz, K. (2001). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Martin, D.; Nicolaus, J.; Ostrowski, Ch.; Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- Neumann, G. (2011). *Optimiertes Ausdauertraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Voss, G.; Witt, M.; Werthner, R. (2007). *Herausforderung Schnelligkeitstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Zintl, F.; Eisenhut, A. (2013). *Ausdauertraining*. Munich: BLV.

Office fédéral du sport OFSPO. [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Albrecht, K.; Gautschi, R.; Meyer, S. (2004). Cahier pratique: Etirer, c'est gagné. *mobile*, 3, annexe.
- Altorfer, R. et al. (2002). Cahier pratique: L'endurance entre diversité et alternance. *mobile*, 3, annexe.
- Altorfer, R. et al. (2003). Cahier pratique: Swissball – une affaire qui roule. *mobile*, 2, annexe.
- Baumann, H.; Gautschi, R. (2001). Cahier pratique: Le courage à l'épreuve. *mobile*, 5, annexe.
- Gautschi, R. et al. (2004). Vitesse. *mobile*, 1/04.
- Gautschi, R.; Albrecht, K. (2001). Cahier pratique: Souple comme un chat! *mobile*, 1, annexe.
- Gautschi, R. (2003). Cahier pratique: Un équilibre, déséquilibre. *mobile*, 1, annexe.
- Harder, C.; Markmann, M. (2005). Cahier pratique: Balles et ballons. *mobile*, 10, annexe.
- Hegner, J. et al. (2002). Endurance. *mobile* 3/02
- Hunziker, R.; Knutti, B. (2004). Cahier pratique: Rapide comme l'éclair. *mobile*, 1, annexe.
- Hunziker, R. (2005). Cahier pratique: Entraînement intermittent. *mobile*, 6, annexe.
- Meyer, S.; Gautschi, R. (2005). Cahier pratique: Stabilisation et renforcement. *mobile*, 1, annexe.
- Meier, M.; Hunziker, R. (2006). Cahier pratique: Beach volleyball. *mobile*, 20, annexe.
- Roth, P.; Richard, T. (2006). Cahier pratique: Badminton. *mobile*, 14, annexe.
- Sakobielski, J. et al. (2003). Force. *mobile*, 2/03.
- Sigg, B.; Teuber-Gioiella, Z. (1999). Cahier pratique: Juguler la violence par des jeux de lutte. *mobile*, 2, annexe.
- Sutter, M.; Kaser, S. (2003). Cahier pratique: Forces en jeu. *mobile*, 5, annexe.
- Weber, R.; Gautschi, R. (2005). Cahier pratique: Lancer. *mobile*, 4, annexe.
- Weber, A.; Hunziker, R. (2006). Cahier pratique: Sauter. *mobile*, 19, annexe.

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

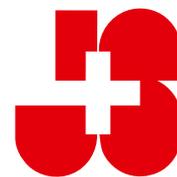
Auteurs: Andreas Weber, Ralph Hunziker  
Collaborateurs: Barbara Bechter, Domenic Dannenberger, David Egli,  
Jost Hegner, Thomas Jäger, Bruno Kunz, Monika Kurath, Mariella  
Markmann, Marcel Meier, Thomas Richard, Roland Richner, Nicole  
Schnyder-Benoit, Georg Silberschmidt, Harry Sonderegger, Bruno  
Truffer, Rolf Weber, François Willen, Mark Wolf  
Lectorat: Christine Martin

Photos: Philipp Reinmann, Daniel Käsermann  
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015, 3<sup>e</sup> édition remaniée

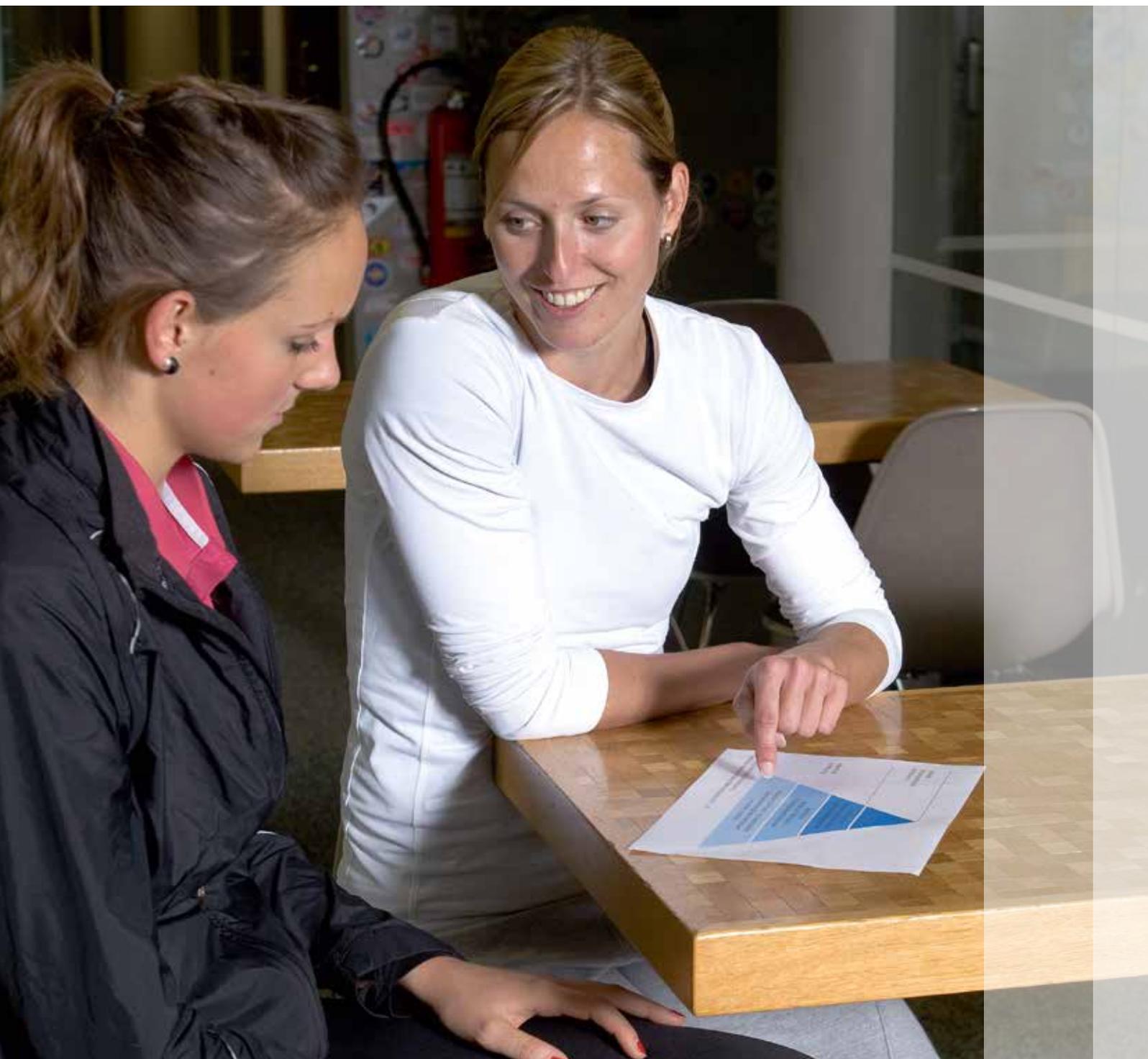
Droit de reproduction: Office fédéral du sport OFSPO  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
Source: Office fédéral du sport OFSPO  
Documentation J+S  
2532 Macolin  
Courriel: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

N° de commande 30.80.070 f  
BBL: –



# Physis

## Bases théoriques



# Echauffement



L'échauffement englobe toutes les mesures de préparation qui précèdent immédiatement l'activité sportive. Il vise à créer des conditions optimales non seulement sur les plans psychique et physique, mais encore coordinatif et kinesthésique en vue de prévenir les blessures. L'échauffement s'impose notamment avant de pratiquer des activités qui sollicitent fortement la coordination et le processus d'apprentissage, ou qui comportent un risque d'accident ou de blessure accru.

## L'échauffement: partie intégrante de toute activité sportive

Influences sur le système neuromusculaire	<p>Les muscles échauffés sont plus souples et mieux préparés à l'effort; ils sont aussi mieux approvisionnés en oxygène et travaillent de façon plus économique. Ils bénéficient ainsi de conditions optimales pour éliminer rapidement l'acide lactique et les résidus métaboliques.</p> <p>Dans les muscles échauffés, les senseurs qui servent à contrôler le tonus musculaire sont plus sensibles. Ils transmettent des informations plus précises au système nerveux central pour la régulation de la motricité.</p> <p>L'échauffement et la stimulation du tonus permettent d'activer les systèmes de régulation sensori-moteurs, d'augmenter le potentiel de réflexe et de contraction et de stimuler la coordination intermusculaire et intramusculaire.</p>
Influences sur le système cardiovasculaire	L'échauffement stimule le système cardiovasculaire: il augmente les pulsations cardiaques ainsi que la pression sanguine, et améliore la circulation sanguine de la musculature.
Influences sur le système nerveux	<p>Après l'échauffement, nous percevons, traitons et réalisons les informations de façon plus rapide et plus précise.</p> <p>Dans un état optimal, nous agissons et réagissons mieux, apprenons et nous adaptons plus facilement.</p>
Influences sur le système neurovégétatif et les hormones	L'échauffement prépare l'organisme à passer d'un état de repos relatif à un état de performance. Il améliore de ce fait le potentiel d'action et de performance.
Influences sur les structures passives	<p>L'échauffement contribue à lubrifier les articulations et les prépare à subir des efforts mécaniques. Il réduit la friction entre les surfaces articulaires et améliore l'alimentation de la capsule articulaire.</p> <p>L'échauffement augmente l'élasticité des structures ligamentaires et réduit le risque de blessure. Il sert à prévenir d'éventuels dommages de la colonne vertébrale et des articulations .</p>
Toute personne échauffée réagit mieux lorsqu'elle est exposée à une situation critique et réduit ainsi considérablement le risque d'accident et de blessure; elle dispose en plus de bonnes conditions d'apprentissage et de performance.	

Tableau 9: Influences de l'échauffement sur l'organisme

## Principes méthodologiques pour l'échauffement

L'échauffement est indispensable avant tout effort physique.

Echauffement général	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solliciter tout le corps.</li> <li>• Augmenter l'intensité lentement et continuellement.</li> <li>• Répéter les exercices jusqu'à ce que l'on transpire légèrement.</li> <li>• Contracter, décontracter, relâcher et effectuer des exercices d'étirement dynamique-actif.</li> <li>• Mobiliser les articulations dans toute leur amplitude, de façon qu'elles soient bien lubrifiées par le liquide synovial.</li> <li>• Appeler au travers d'exercices de coordination les programmes moteurs propres au sport.</li> </ul>
Echauffement spécifique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solliciter les groupes musculaires concernés par des exercices d'étirement et de relâchement spécifiques.</li> <li>• Tonifier les muscles déterminant la performance.</li> <li>• Effectuer des exercices de réaction et de coordination propres au sport.</li> <li>• Actualiser le schéma moteur propre au sport.</li> </ul>

Tableau 10: Mesures générales et spécifiques en matière d'échauffement

## Principes méthodologiques

Il convient, lors de la planification de l'entraînement, de tenir compte des principes méthodologiques suivants en matière de planification et de conception de l'entraînement.

Principe de l'individualité et de la conformité avec l'âge	L'entraînement doit être adapté aux besoins individuels et aux prédispositions physiques et psychiques de celles et de ceux qui s'entraînent. Il convient de respecter – sans faire aucun compromis – les limites de la capacité de charge. Notons, à cet égard, que c'est l'âge biologique et non chronologique qui est déterminant.
Principe du stimulus optimal	La nature et l'intensité des stimuli déterminent les adaptations de l'organisme. Chez celles et ceux qui manquent d'entraînement ainsi que chez les débutants, presque chaque effort implique des processus d'adaptation. Plus le niveau est élevé, plus les stimuli d'entraînement doivent être spécifiquement adaptés aux objectifs et aux prédispositions personnelles.
Principe de la continuité	Plus on s'entraîne régulièrement, plus le potentiel de performance se développe rapidement. Les interruptions d'entraînement ne s'inscrivant pas dans le cadre d'une régénération ciblée peuvent conduire à une baisse de performance.
Principe de la relation optimale entre la charge et la récupération	La régénération est aussi importante que l'effort. Il convient donc de planifier et de réaliser les mesures de régénération aussi soigneusement que les charges à l'entraînement.
Principe de l'accroissement progressif de la charge	Avec le temps, les stimuli de niveau constant ne permettent plus de progresser. Pour améliorer la performance, il faut donc aussi accroître la charge afin de provoquer dans l'organisme de nouvelles adaptations. La progression recommandée est la suivante: augmentation de la fréquence des entraînements, augmentation de la densité, du volume et de l'intensité de la charge (cf. tableau 23 de cette brochure).
Principe de la variation des charges	Avec le temps, les stimuli de même nature perdent de leur efficacité. C'est la raison pour laquelle les charges d'entraînement doivent être planifiées et systématiquement variées. On évite ainsi la monotonie tant sur le plan du psychisme que des organes.
Principe de la périodisation et de la cyclisation	Qui s'entraîne en vue d'atteindre un objectif précis, doit planifier soigneusement l'optimisation de sa forme physique. Priorité est donnée au développement de la coordination générale et des conditions énergétiques ainsi que de la tolérance à la charge de l'appareil locomoteur. L'accent est ainsi mis sur le volume des charges, ce qui permet d'entraîner par la suite sur une base solide les capacités spécifiques du sport pratiqué. Pour ce faire, on se réfère systématiquement aux prédispositions individuelles ainsi qu'aux objectifs finaux et intermédiaires fixés. Une évaluation régulière de la situation permet de juger les effets de l'entraînement ainsi que le développement du potentiel de performance. Etant donné que l'on peut rarement réaliser à l'entraînement tout ce que l'on désire, il convient de définir les accents correspondants.
Principe de la différenciation des durées d'adaptation	Les différents processus de régénération et d'adaptation nécessitent plus ou moins de temps. Les adaptations fonctionnelles sont plus rapides que les adaptations structurelles; la musculature s'adapte plus vite que les structures passives de l'appareil locomoteur.
Principe de la succession optimale des charges d'entraînement	Il convient, lorsque l'on désire entraîner plusieurs capacités au cours d'une même unité d'entraînement, de respecter deux principes: entraîner la coordination, la technique et la vitesse – en cas de disposition optimale à la performance – juste après l'échauffement et entraîner la force avant l'endurance. Dans le sport de performance, le retour au calme (cool down) se fait en général immédiatement après l'entraînement de force. En revanche, ce dernier ne sera jamais suivi d'un entraînement d'endurance.

Tableau 20: Principes méthodologiques de la planification et de la conception de l'entraînement

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Auteur: Jost Hegner

Collaboration: Hansueli Mutti, Andreas Weber

Traduction: Christine Martin, Martin Rytz

Photos: Daniel Käsermann

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015, 3<sup>e</sup> édition remaniée

Droit de reproduction: Office fédéral du sport OFSPO

Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

Source: Office fédéral du sport OFSPO

Documentation J+S

2532 Macolin

Courriel: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

N° de commande 30.80.060 f

BBL: –