

# Entraînement: Endurance avec les adultes

## En plein air

**Entraîner l'endurance en groupe décuple la motivation.**

**Tous les exercices proposés pour cet entraînement peuvent se dérouler à l'extérieur et ils sollicitent les capacités de chaque participant, quel que soit son niveau.**

### Conditions cadres

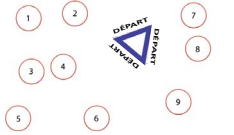






Durée de la leçon: 60 minutes  
Niveau: Débutants à avancés (adultes)  
Environnement: En plein air

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la capacité d'endurance
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe

### Aspects de sécurité

Tenir compte de la tolérance de charge et du vécu sportif (expérience, blessures) de chaque participant.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' <b>1. Course aux numéros</b> Des numéros de 1 à 9 sont répartis sur la pelouse. Les participants effectuent le parcours en touchant les numéros correspondant à leur âge. <b>Variante</b> • Parcourir le trajet de sa date de naissance. • Idem avec son numéro postal. • Idem avec le numéro de téléphone.		Cônes avec numéros ou bouteilles de PET remplies et numérotées
	<b>2. Exercices gymniques</b> Mobiliser les articulations.		
Partie principale	10' <b>3. Walking américaine</b> A accomplit un tour, B réalise entre-temps différents exercices de renforcement musculaire. Changement des rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne. <b>Variante:</b> Réaliser des exercices de coordination, par ex. sauts ou pas de course selon un enchaînement donné, à travers la grille de coordination ou une rangée de cerceaux.		Grille de coordination Cerceaux ou craie (dessiner la grille)
	25' <b>4. Course en étoile</b> Des postes sont disposés à différentes distances d'un point central où se trouve le moniteur. Ce dernier attribue à chaque coureur un poste qu'il devra contourner avant de revenir au centre. Cette organisation permet d'individualiser les tâches et favorise les échanges moniteur-participant. <b>Variante</b> • A chaque poste correspond une intensité de course (selon l'échelle de Borg, voir page 5). • Chercher les postes en équipe. <b>Plus difficile</b> • Les plus avancés reçoivent deux postes à la fois qu'ils doivent enchaîner sans repasser par le centre. Les trajets aller et retour ne sont donc plus les mêmes! • Trouver les postes de mémoire, sans carte.		Cartes de CO ou esquisses «maison» Matériel pour marquer l'emplacement des postes
Retour au calme: étirer, se relâcher	10' <b>Étirement des mollets</b> En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension. <b>Variante:</b> Avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).		Appui stable (mur, caisson)
	<b>Génuflexion</b> Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit. <b>Variante:</b> Placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.		
	<b>Accordéon</b> Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.		
	<b>Vingt à la suite</b> Répéter quatre fois le cycle respiratoire suivant: quatre courtes inspirations suivies d'une inspiration profonde, puis expiration complète. Veiller à la fluidité de l'enchaînement. Les inspirations courtes se déroulent sans à-coups, la grande inspiration et l'expiration qui suit se font de manière très relâchée.	