

Entraînement hors neige pour enfants: Courir comme Dario

Courir est avant tout une affaire de gestion de l'effort. Durant cet entraînement, les enfants apprennent à moduler leur vitesse afin de ne jamais interrompre leur course.



Conditions cadres

- Durée: 75-90 minutes
- Taille du groupe: 8-16 enfants
- Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

- Courir sans pause, en adaptant sa vitesse de course en conséquence.

Remarques

- Exploiter les éléments naturels: forêts, champs, sable, pierres, lits de ruisseau, places de jeu, etc.
- Pour les enfants de 7 à 12 ans, la composante ludique d'un entraînement de base est essentielle. La monotonie et l'ennui sont à éviter. Il importe de varier les méthodes (technique de course, course en durée, intervalles et jeux de course) et l'intensité de l'entraînement, et d'adapter l'effort au niveau des enfants. Les limites des enfants doivent être acceptées.

[Entraînement: Courir comme Dario](#) (pdf)

Source: Pia Alchenberger-Kempf, Sport pour les enfants, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO