

Événement multisports – Endurance: Memory (méthode par intervalles extensive)

Le but de cet exercice est d'alterner les séquences de course et de pause sur une certaine durée, et d'y ajouter une tâche de réflexion.

Cet exercice permet d'optimiser la capacité aérobie tout en renforçant l'esprit d'équipe puisque tous les coéquipiers effectuent une boucle supplémentaire lorsque la tâche n'a pas été résolue.



Course à pied/vélo/roller inline: Définir un parcours en forme de boucle. Les groupes (deux à quatre élèves par équipe) démarrent à un point différent du parcours. Après une boucle, les coureurs retournent deux cartes de memory. Si elles correspondent, ils en retournent deux autres, sinon tout le groupe effectue un tour supplémentaire. Quelle équipe reconstitue toutes les paires en premier?

Natation: Si les cartes retournées ne correspondent pas, le groupe effectue deux traversées.

Matériel: Cartes de memory

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO