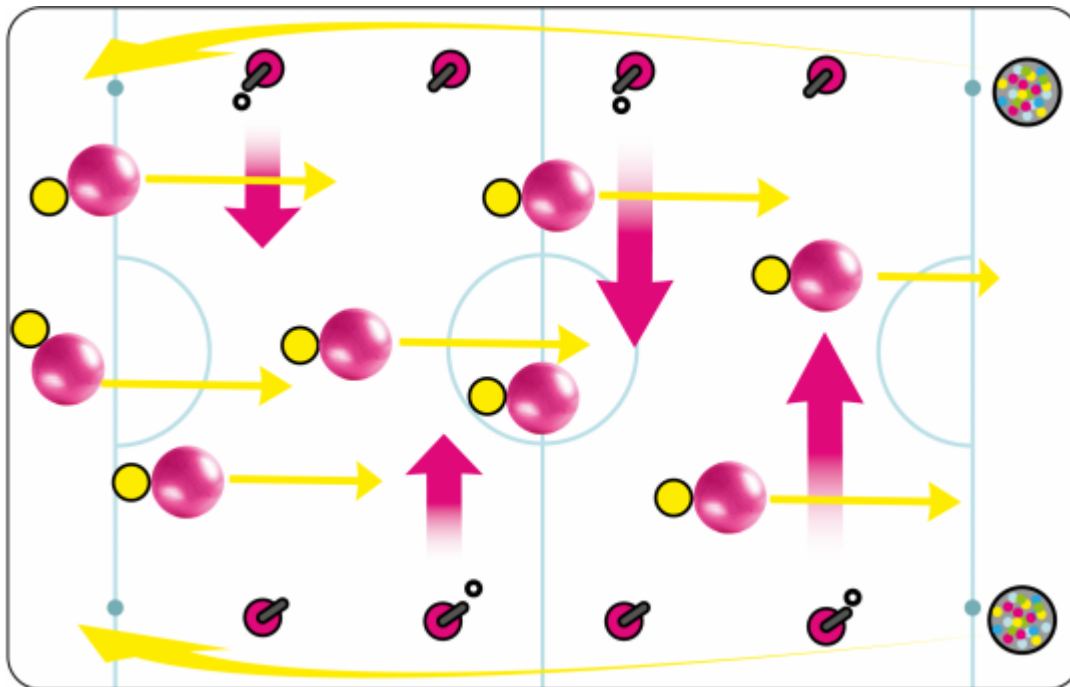


# Donut Hockey – Fun Athletics: Dangerous Road

L'amélioration de l'endurance et de la ténacité est au centre de cet exercice.



L'équipe A forme des groupes de deux qui se placent face à face sur les lignes latérales du terrain de volleyball, avec un donut pour chaque duo. Les joueurs de l'équipe B attendent derrière la ligne de fond avec un swissball chacun.

Au signal, ils traversent le terrain en roulant leur ballon sans se faire toucher (eux ou le ballon) par un donut. S'ils réussissent, ils prennent une pincette dans un des deux cerceaux qu'ils fixent à leur t-shirt. S'ils échouent, ils reviennent au départ en portant leur ballon et tentent une nouvelle traversée. Changer les rôles après quatre minutes. Quelle équipe récolte le plus de pincettes?

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance de base et la ténacité.

**Matériel:** Sautoirs, deux cerceaux, pincettes; pour l'équipe A: un bâton par joueur, un donut pour deux joueurs; pour l'équipe B: un swissball par joueur

## Points importants

- Les sprints courts améliorent la vitesse.
- Un entraînement intensif par intervalles permet de maintenir un rythme soutenu.
- Un entraînement ludique de l'endurance est un gage de succès.

---

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**