

L'école en mouvement – Entraîner l'endurance: Sisyphé

Cet exercice intensif, composé d'une succession d'allers et retours, couronnera l'équipe la plus rapide et/ou la plus endurante.

Formez deux équipes. Délimitez un terrain de jeu (environ 5 x 15 mètres) et déposez un cerceau sur chacun des petits côtés. Remplissez-le avec une réserve de footbags et placez-vous à côté.

Au signal, prenez tous un footbag dans le cerceau et transportez-le le plus vite possible dans le cerceau de l'autre équipe, puis revenez prendre un footbag dans votre camp. Quelle équipe aura le moins de footbags dans son cerceau après cinq minutes?

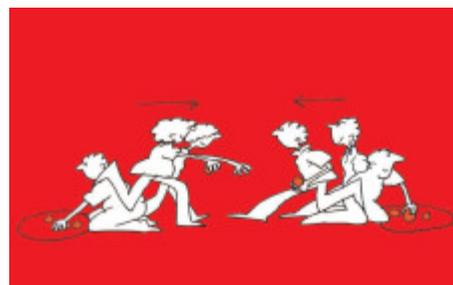


Illustration: Lukas Zbinden

Variante

Des chasseurs se postent sur le terrain. Lorsqu'un élève est touché, il doit aller ramener son footbag dans son camp et réaliser éventuellement une tâche supplémentaire avant de pouvoir repartir avec un nouveau footbag.

Matériel: Footbags, cerceaux

Degré scolaire	3e à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe
Période	Début de la leçon d'éducation physique
Durée	10 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de sport
Espace nécessaire	Important

Source: [«l'école bouge» – Module «Footbag+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO