

# Entraînement hors neige pour enfants: Rapide comme Fanny

La vitesse ne se résume pas à un mouvement rapide des jambes. Cet entraînement développe également la concentration et la réaction des enfants.

## Conditions cadres

- Durée: 60-90 minutes
- Taille du groupe: 8-16 enfants
- Tranche d'âge: 7-12 ans



## Objectif d'apprentissage

- Parcourir certaines distances à vitesse maximale, plusieurs fois de suite. La capacité de réaction est affinée via différents canaux de perception.

**Remarque:** La distance pour les courses à répétitions (comme les estafettes) doit être adaptée à l'âge des enfants. La règle de base selon le manuel d'entraînement J+S «sport des enfants allround»: courir à vitesse maximale «5 mètres par année» au plus, soit 25 m pour les enfants de 5 ans, 50 m pour les enfants de 10 ans. Le rapport entre durées d'effort et de pause est de 1:12 à 1:20. Dans la mesure du possible, la leçon a lieu à l'extérieur. Pour certains exercices, remplacer éventuellement les journaux par des cannes.

[Entraînement: Rapide comme Fanny](#) (pdf)

Source: Pia Alchenberger-Kempf, Sport pour les enfants, Swiss-Ski / Peter Läubli, chef Formation & Recherche, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO