

Endurance – Entraînement de base: Memory

La méthode par intervalles extensives convient à l'entraînement de l'endurance de base. Le présent exercice combine des courses de durée moyenne à longue et des pauses pendant lesquels les élèves doivent effectuer une tâche cognitive.



Après chaque tour, le groupe (2 à 4 coureurs) retourne deux cartes de memory. Si elles correspondent, l'équipe en retourne deux nouvelles. Si elles ne vont pas ensemble, on les retourne et on effectue encore un tour. Quel groupe a trouvé le plus de paires après trois minutes (par ex.)? Le parcours peut être combiné avec des exercices techniques, un slalom, des obstacles, etc.

Indication: Méthode par intervalles extensives

Variante

Chaque groupe a un mini-set de cartes. Qui retourne toutes les cartes en premier?

Matériel: Memory, évent. piquets, haies, etc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO