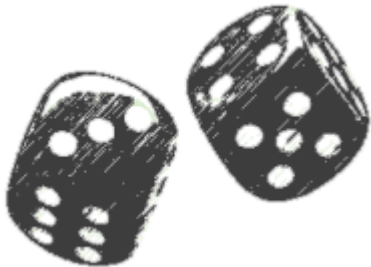


Endurance – Entraînement de base: Jeu de l'oie

Six postes sont répartis dans la salle: les élèves lancent un dé et réalisent la tâche correspondant au numéro. Cet exercice d'endurance contraint les participants à gérer plusieurs efforts d'affilée.



Installer et numéroter six postes d'endurance: slalom football, tir en course basketball, montée d'escaliers, saut à la corde, etc. Les participants lancent le dé et effectuent la tâche correspondante. Ils avancent ensuite un petit caillou sur la grille de jeu (jeu de l'oie par exemple).

Indication: Méthode par intervalles extensive

Source: Cahier pratique «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO