

## Endurance – Entraînement de base: Montre vivante

Cet exercice d'endurance ludique entraîne la sensation de charge, d'intensité et la capacité à rester concentré malgré la fatigue. Une équipe essaie de marquer le plus de paniers possible pendant que l'autre court.



Deux groupes s'affrontent. Pendant que le premier effectue 10 tours de salles (en huit), le second enchaîne les tirs en course en alternance sur les deux paniers. Inverser les rôles. Quel groupe a marqué le plus de paniers?

**Indication:** Méthode continue à durée variable

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**