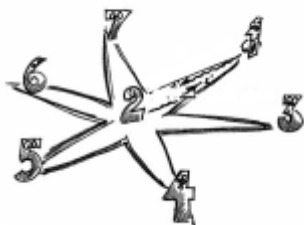


# Entraînement par intervalles – Endurance:

## Intervalles longs: Course d'orientation

Une petite CO en étoile simple est une option facile à mettre en place pour «faire passer» un entraînement par intervalles. Tout occupés à rechercher les postes, les élèves travaillent sans percevoir l'effort.

Taille du groupe:	18 élèves, équipes de 3
Modalité/déroulement:	CO en étoile, recherche de postes successifs
Charge:	4 minutes; intensité moyenne à haute
Pause:	2 minutes; active
Nombre de postes:	6
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	34 minutes



Six postes sont placés à une distance d'env. 4 minutes de course du centre de l'étoile. L'enseignant reste au poste central et contrôle les temps de course. Les élèves ne doivent pas porter de montre.

### Variantes

- L'enseignant indique le temps à disposition pour trouver le poste. Plus les élèves se rapprochent du temps de référence, plus ils reçoivent de points.
- Les élèves annoncent combien de temps ils pensent mettre pour trouver le poste (pas plus de 4 minutes). S'ils réussissent leur pari, ils marquent des points supplémentaires (système bonus-malus).
- Les élèves mémorisent la suite de postes imposée par l'enseignant. Ils tentent de les retrouver le plus vite possible mais doivent à chaque fois respecter une pause d'une

minute au moins au centre.

**Matériel:** Chronomètres, cartes, matériel de CO pour les postes

---

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**