

Entraînement par intervalles – Endurance:

Intervalles courts – Badminton

Durant cette leçon, les élèves effectuent des intervalles courts intégrés dans l'entraînement de badminton. L'attention des élèves est portée sur les exercices de réaction, ce qui les détourne de la difficulté liée à la haute intensité de la séance.

Taille du groupe:	16 élèves; équipes de 2
Modalité/déroulement:	Badminton; déplacements latéraux rapides (réaction)
Charge:	20 secondes; intensité haute
Pause:	20 secondes; passive; récupération et évent. petites passes/tirs
Nombre de répétitions:	10
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; active; petit jeu de passes
Durée de la séance:	17 minutes

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectif d'apprentissage

- Travailler les intervalles courts de manière ludique
- Améliorer le jeu de jambes

[Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles courts – Badminton \(pdf\)](#)

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