

# Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles longs – Football/Basketball

Cette leçon met l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base dans deux sports d'équipe (football et basketball). Divers jeux sont exercés de manière ludique et les élèves expérimentent les intervalles «cachés».

Taille du groupe:	16 personnes; équipes de 4
Modalité/déroulement:	Football/basketball; deux terrains
Charge:	8 minutes; haute intensité
Pause:	2 minutes; active
Nombre de répétitions:	4
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	38 minutes

## Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

## Objectifs d'apprentissage

- Travailler les intervalles longs de manière ludique
- Exercer la technique de différents sports d'équipe

[Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles longs – Football/Basketball \(pdf\)](#)

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**