

Entraînement par intervalles – Endurance:

Intervalles courts: Roller inline

L'entraînement par intervalles est effectué sous forme de jeu (concours), les élèves s'entraînent donc sans s'en rendre compte.

| | |
|-------------------------|--|
| Taille du groupe: | Equipes de 2 |
| Modalité/déroulement: | Rallye inline, par deux en alternance |
| Charge: | 30 secondes (définir un circuit correspondant); intensité haute |
| Pause: | 30 secondes (phase de remorquage) |
| Nombre de répétitions: | 10 |
| Nombre de séries: | 2 |
| Pause entre les séries: | 3 minutes, active |
| Durée de la séance: | 23 minutes |



Le camarade de derrière est accroché à son leader au moyen d'une corde et il se laisse remorquer. Après deux tours de circuit, arrêt au box pour changer le conducteur. La première équipe qui boucle ses dix tours a gagné la course (série).

Variantes

- Pousser le camarade de devant.
- Le camarade de devant est assis sur une planche à roulettes et celui de derrière court.

Remarques

- Casque et protections obligatoires. Contrôler les capacités des élèves au préalable.
- Suivre les consignes de sécurité du bpa pour l'école.

Matériel: Rollers inline, planches à roulettes, cônes, chronomètre

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