

Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles courts – Circuits: Qui peut le plus?

Grâce au choix judicieux des exercices, les élèves ne remarquent pas qu'ils travaillent efficacement leur endurance.

Taille du groupe:	1-2 élèves par poste
Modalité/déroulement:	10 exercices (voir plus bas).
Charge:	40 secondes par exercice; intensité moyenne
Pause:	20 secondes; déplacement au poste suivant
Nombre de répétitions:	10
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	2 minutes, active
Durée de la séance:	22 minutes



Installer le nombre requis de postes (= répétitions) et y répartir les élèves. Après 40 secondes de travail, ils passent au poste suivant.

Idées d'exercices:

- Pantin ([Jumping Jack](#))
- Sauts à la corde (Single ou [Double](#))
- Escalade (vidéo: [Mountain Climbers](#))
- Llever les genoux (vidéo: [High Knees](#))
- Talons-fesses (vidéo: [Butt Kicks](#))
- Squats sans poids additionnel (vidéo: [Air Squats](#))
- Pédalage en l'air (vidéo: [Bicycle Crunches](#))
- Russian Twist (vidéo: [Russian Twist](#))
- Course des lignes (par ex. toucher les lignes 1/2/1/3/1/4/1/5/1/etc.)
- Burpees (veiller au niveau des élèves)(vidéo: [Burpees](#))

Matériel: Chronomètre, cordes à sauter, petits tapis (ou de yoga par ex.)

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