

Entraînement par intervalles – Endurance: Sprints répétés – Estafettes: Passage à gué

Ce jeu connu des enfants s'inscrit parfaitement dans un entraînement par intervalles. Le plaisir est garanti, l'efficacité aussi.

Taille du groupe:	16 élèves, équipes de 4
Modalité/déroulement:	Estafette; quatre équipes s'affrontent
Charge:	10 secondes; intensité maximale
Pause:	Env. 30 secondes; passive
Nombre de répétitions:	6
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; active; exercices de coordination
Durée de la séance:	11 minutes



Le parcours de sprint est parsemé de cerceaux dans lesquels le coureur doit sauter.

Variante

Sauter à pieds joints dans tous les cerceaux, sauter à reculons. Après la partie «sauts», prévoir un petit segment en sprint.

Matériel: Cerceaux en suffisance

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