

Entraînement par intervalles – Endurance: Sprints répétés – Estafettes: Courses et plus

Cette estafette combine courses et tâches coordinatives. Les élèves sont vivement sollicités.

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



Les élèves sprintent entre deux marques en effectuant simultanément un exercice de coordination.

- 1er passage: rouler un cerceau à côté de soi.
- 2e passage: dribbler un ballon.
- 3e passage: jongler avec des balles de tennis.
- 4e passage: faire rebondir une balle de tennis de table sur la raquette.

Déposer le matériel derrière la ligne à chaque fois.

Variante

Autre matériel, plusieurs passages avec le même matériel.

Matériel: Cônes, cerceaux, ballons, balles (tennis, tennis de table), raquettes de tennis de table, etc.

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