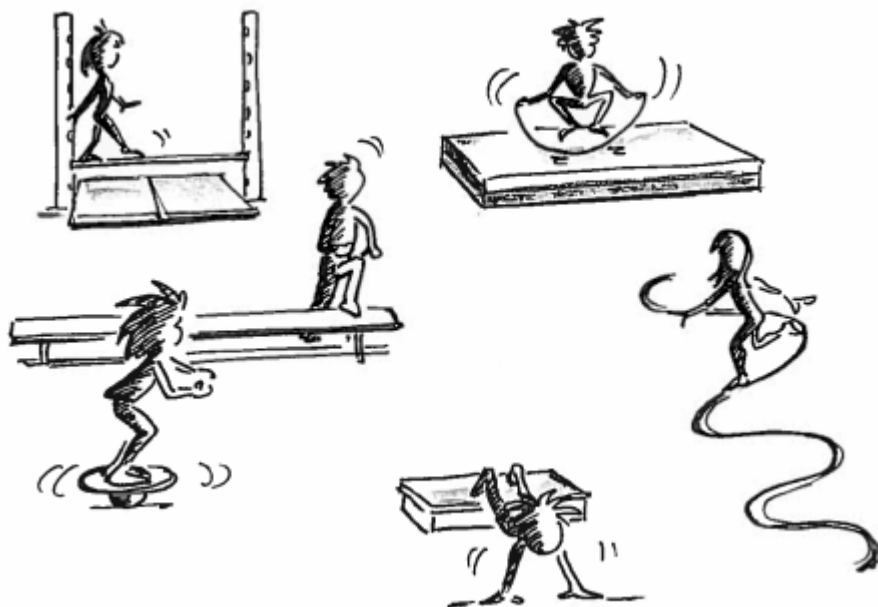


Entraînement par intervalles – Endurance: Intervalles courts – Circuits: Salle de force

Cet entraînement par intervalles est perçu de manière passive. On travaille ici selon le principe EMOM – (every minute on the minute).

Taille du groupe:	1 élève par installation
Modalité/déroulement:	Rameur, vélo de spinning, stepper, tapis de course, cordes à sauter, etc.
Charge:	30 secondes; intensité haute
Pause:	Le solde de la minute
Nombre de répétitions:	12 (6 par engin)
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	12 minutes



Attribuer deux engins par élève. Les élèves focalisent leur attention sur les contraintes liées au chronomètre. On travaille ici selon le principe EMOM (every minute on the minute).

Les élèves sont répartis sur les différents engins. Durant 30 secondes, ils effectuent le plus grand nombre de

sauts, pas, etc. ou parcourent la plus grande distance. Ces résultats individuels font office de référence pour les répétitions suivantes. Chaque fois que la minute commence, on essaie d'atteindre cet objectif.

Variante

A la place de l'EMOM, on peut aussi imposer le temps de charge. Ici, une charge de 40 secondes suivie de 20 secondes de pause s'avère judicieux. Six répétitions sont effectuées par engin avant de passer au suivant.

Remarque: Avec la charge maximale de 30 secondes, les élèves travaillent automatiquement à une intensité submaximale lors de leurs six répétitions. Cela correspond à une fenêtre de 40 secondes, donc à un intervalle court.

Matériel: Chronomètre, engins d'endurance de la salle de force

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