

Entraînement par intervalles – Endurance: Sprints répétés – Estafettes: Téléphone arabe

Bien écouter, réaliser une performance, transmettre le message: quelle équipe y parvient au cours d'un entraînement par intervalles?

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



L'enseignant souffle à l'oreille de chaque premier de groupe une phrase (si possible des phrases différentes pour chaque groupe avec le même nombre de mots). Les coéquipiers sont placés à chaque angle de la salle.

Le premier de chaque équipe s'élançe, souffle la phrase au second qui fait de même au suivant. Quel groupe redonne la phrase correctement à la fin de la course?

Variante

Modifier la longueur de la phrase ou souffler une combinaison de chiffres.

Matériel: Papier, crayon

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