

Entraînement par intervalles – Endurance:

Intervalles sprints: Puzzle

Un exemple d'entraînement par intervalles sprints masqué: l'objectif est de parvenir à terminer le puzzle avant les autres groupes.

Taille du groupe:	20; 2 équipes de 10 personnes
Modalité/déroulement:	Sprints et tâches coordinatives
Charge:	40 secondes; intensité maximale
Pause:	4 minutes; active (tâches coordinatives ludiques)
Nombre de répétitions:	4
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	18 minutes



Les deux équipes effectuent des tâches coordinatives pendant quatre minutes (voir exemples ci-dessous).

Au signal de l'enseignant, elles courent en même temps chercher des pièces de puzzle dispersées dans la salle et les ramènent – une pièce par trajet – à un endroit défini au préalable.

Après 40 secondes, les deux équipes effectuent à nouveau les tâches coordinatives. Etc. A la fin de l'exercice, toutes les pièces de puzzle devraient être ramenées.

Remarque: Le puzzle peut être formé après les quatre répétitions (ou lors du retour au calme d'une leçon), par exemple sous forme de compétition.

Tâches coordinatives (par exemple, sur le thème du basketball):

- Lancers francs (deux élèves par panier)
- Dribbles sur place
- Dribbles entre les jambes
- Dribbles dans le dos

- Passes (une main, deux mains, avec/sans rebond, avec/sans feinte)

Remarque: Autres thèmes: équilibre, jeux de balle, sports d'équipe, etc.

Matériel: Puzzles, matériel pour les tâches coordinatives, musique

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