Sport des adultes – Endurance ludique: Eveiller la motivation

Les jeux d'endurance pratiqués en équipe permettent de parfaire la condition physique de base, un facteur important pour la santé en général. Ils favorisent également l'esprit d'équipe car les performances sont réalisées en commun.

L'amélioration de l'endurance par un entraînement varié et ludique est de fait le fil conducteur des séances.

Le choix des exercices stimulera aussi bien les débutants que les plus aguerris. En respectant les principes de variation et de dosage des charges, les moniteurs peuvent adapter le contenu des séances au niveau des participants. L'objectif à long terme est d'éveiller la motivation des sportifs – gage de durabilité – et de les aider à acquérir une certaine autonomie dans la gestion de leurs entraînements futurs.

Entraînement varié

Les articles et moyens didactiques ci-après fournissent un éclairage scientifique sur les différents aspects de l'entraînement de l'endurance chez les adultes. Les contenus suivantes se veulent, eux, résolument pratiques avec de nombreux exercices et propositions d'entraînement. Ces séquences sont le cœur de l'entraînement proprement dit; ils s'intègrent dans un échauffement ou dans une séance composées d'exercices de coordination et de renforcement.

Avec un peu de créativité, les exercices présentés s'adaptent à différents cadres et disciplines sportives: en extérieur, en salle, dans l'eau, avec des bâtons de Nordic Walking, sur le vélo, les rollers, etc. Pour illustrer cela, trois entraînements avec des objectifs différents sont proposés en fin de document. La diversité et l'aspect ludique constituent les points d'ancrage pour chacun d'eux.

Dosage individualisé

L'échelle de Borg permet aux participants de déterminer le niveau de charge de manière individuelle. Cet outil se révèle précieux pour le moniteur et pour les sportifs en vue de cibler les bonnes zones d'effort.

D'autres contenus consacrés à l'endurance en général sont disponibles sur **www.mobilesport.ch**.

Thème du mois
– **Endurance avec les adultes** (pdf)

Articles
- Pourquoi entraîner l'endurance?
- Méthodes d'entraînement de l'endurance
- Dosage et contrôle des charges individuelles

Moyens didactiques
- Echelle de Borg
- Degrés d'intensité en relation avec les différents paramètres de l'entraînement
- Feuilles d'évaluation Bingo

Exercices
- Chronomètre vivant
- Jeu de dés
- Mémory
- Walking Américaine
- Jeu de l'oie
- Tours de corde
- Bingo
- Double Bingo
- Course-bavardage
- Retour gagnant
- Horloge
- Marathon
- Course aux numéros
- Run & Bike
- Biathlon
- Course d'orientation
- Course en étoile
- Double voie
- Intermède musical
- Tour Eiffel
- Pièce montée
- Châteaux de sable
- Rendez-vous
- Qui suis-je?
- Course aux lettres
- Estafette-jass
- Scrabble
- Le pendu
- Course aux numéros bis
- Mobilo
- Course-Mobilo

- Lance et attrape

Entraînements
- Coordination
- En plein air
- Bingo

Documentation spécialisée
Physiologische Trainingsintensitätszonen (OFSPO, Swiss Olympic)(en allemand)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO