mobilesport.ch

Sport des adultes - Endurance ludique: Horloge

Afin d'optimiser le sens du rythme, les participants essaient dans cet exercice de parcourir plusieurs boucles en maintenant une vitesse constante.



Effectuer une boucle définie dans un temps imparti, sans regarder la montre. Lors du second passage, adapter la vitesse en conséquence (accélérer si le premier tour était trop lent, ralentir dans le cas contraire).

Variantes

- Choisir la distance correspondant à un temps donné.
- Parcourir la même distance en moins/plus de temps
- Avec un partenaire, en doublant le temps.

Matériel: Chronomètre, cônes

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO