

Athlétisme – Formes caractéristiques: Performer sur la durée lors d'une charge physique ou mentale

C'est principalement dans les courses de demi-fond et de fond, où l'objectif est de conserver une foulée fluide et économique sur une certaine durée, que les athlètes doivent faire preuve de constance et d'endurance.



Toutefois, dans les sauts et les lancers aussi, les athlètes doivent maintenir un haut niveau de performance tout au long du concours. Pour cela, ils doivent, en plus de fournir un effort physique sur une période prolongée, également résister mentalement sur la durée.

Sommaire

- [Courir longtemps: Course-memory](#)
- [Lancer longtemps: Du balai](#)
- [Sauter longtemps: Course vs saut à la corde](#)
- [Combinaisons: Biathlon](#)

Conseil: Détermine l'intensité d'un exercice en jouant sur la taille des groupes (p. ex. équipes de deux ou de trois) et la distance (p. ex. terrain de football). Pour entraîner cette forme caractéristique, choisis des formes d'entraînement avec de petits groupes et peu de pauses.

Courir longtemps: Course-memory

Courir de manière prolongée en se fatiguant/en ralentissant le moins possible



Forme quatre groupes et positionne-les chacun dans un coin de la salle. Au milieu de la salle se trouvent des cartes de memory posées sur un caisson. Tous les groupes commencent par un tour de course. De retour à leur place, ils se dirigent au milieu et retournent deux cartes par groupe. Si elles sont identiques, ils peuvent en retourner deux autres. Sinon, tout le groupe effectue un autre tour de course. Quel groupe découvre le plus de paires?

Variante

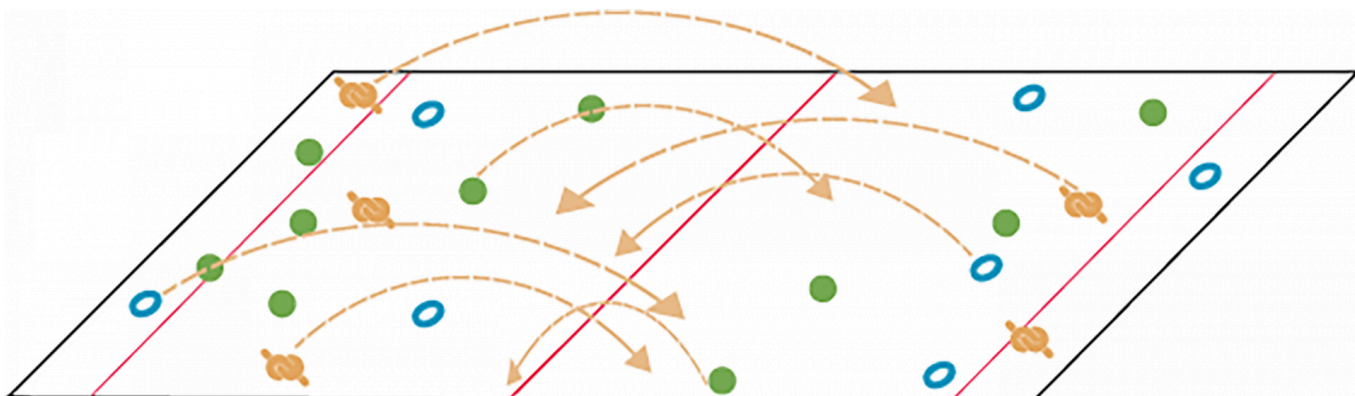
- Utiliser le bingo au lieu du memory

Matériel: Cônes ou piquets, Cartes de memory, Caisson

[Vers le sommaire](#)

Lancer longtemps: Du balai

Lancer aussi souvent et aussi loin que possible sur une durée prolongée en se fatiguant le moins possible



Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité, de chaque côté d'une corde tendue, d'un but de football ou d'un filet de volleyball. Chaque équipe dispose du même nombre de ballons en mousse ou de cordes à sauter nouées (pas d'objets durs) au départ. Les équipes doivent les lancer par-dessus l'obstacle dans le terrain adverse. Quelle équipe a lancé le plus de balles dans le terrain adverse au bout d'un temps donné?

Variante

- Lancer dans un seul sens et non les uns contre les autres

Matériel: Corde, buts ou filets, Ballons en mousse et cordes à sauter

[Vers le sommaire](#)

Sauter longtemps: Course vs saut à la corde

Sauter sur une durée prolongée en se fatiguant le moins possible



Un-e athlète réalise une ou plusieurs fois un parcours donné en accomplissant différentes tâches. Pendant ce temps, son ou sa binôme essaie d'effectuer autant de sauts à la corde que possible. Ensuite, ils inversent les rôles. Qui effectue le plus de sauts à la corde?

Variante

- Réaliser l'exercice au temps: quelle équipe effectue le plus de fois le parcours?

Matériel: Cordes à sauter, Piquets

[Vers le sommaire](#)

Combinaisons: Biathlon

Maintenir la concentration sur une période prolongée ainsi que courir en se fatiguant le moins possible et lancer avec précision



Les athlètes effectuent un tour prédéterminé en courant (de 20 à 60 secondes) avant de se rendre au stand de tir. Là, ils essaient de viser un cône ou un autre objet avec une balle de tennis. En cas de réussite, ils peuvent refaire directement un nouveau tour de course. En cas d'échec, ils effectuent au préalable une petite boucle supplémentaire.

Variante

- Lancer avec poussée ou en fronde plutôt que par le haut

Matériel: Deux caissons, Deux bancs suédois, Huit piquets, Balles de tennis, Cônes, Caisse pour les balles

[Vers le sommaire](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO