Sport des adultes – Endurance ludique: Course aux numéros

Cette forme d'estafette s'intègre parfaitement dans un entraînement issu de la méthode par intervalles. Durant cet exercice, les participants décuplent leur motivation en courant à plusieurs.

Former des groupes de quatre et numéroter les participants de 1 à 4. Le numéro 1 rattrape le numéro 2, qui en fait de même avec le numéro 3, etc. Tous marchent à une vitesse normale. Le participant qui a pour mission de rattraper son collègue élève la cadence jusqu'à ce qu'il l'ait touché. Ce jeu ne se fait pas sous forme de compétition.

Variante

Le numéro 1 rattrape le numéro 2. La paire formée des numéros 1 et 2 se tient par la main et rattrape le numéro 3. Le numéro 3 prend alors la place du numéro 1.

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