

Entraînement par intervalles – Endurance:

Intervalles courts: Natation

Les élèves parcourent une distance à la nage le plus vite possible. Ils sont distraits par l'aspect ludique et perçoivent moins l'effort conséquent qu'ils accomplissent.

Taille du groupe:	Equipes de 2
Modalité/déroulement:	Nager 25 mètres et changer
Charge:	Env. 30 secondes (selon les niveaux), intensité haute
Pause:	Env. 30 secondes
Nombre de répétitions:	10
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes, confection du puzzle
Durée de la séance:	23 minutes



Le premier nage 25 mètres. Dès qu'il arrive, le second démarre. Quand ce dernier arrive à son tour, le premier nageur fait le trajet de retour avec une pièce du puzzle. Et le second l'imite avec une nouvelle pièce quand son camarade est arrivé. Quelle équipe a reconstitué le puzzle en premier?

Variantes

- Par équipes de trois.
- Avec planche de natation/palmes.

Remarques

- Respecter les directives de l'aide-mémoire «Prévention des accidents» de J+S.
- Respecter les directives cantonales pour les écoles.

Matériel: Puzzles, planches de natation/palmes, chronomètre

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