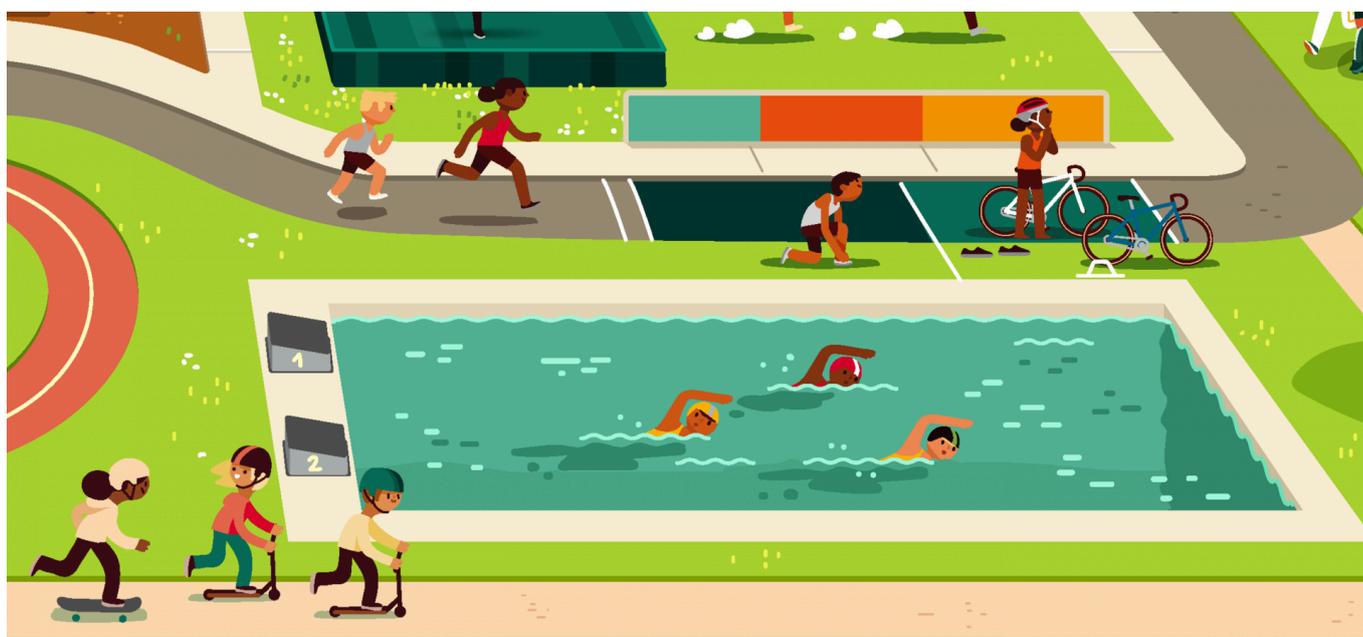


Manifestations sportives – Bonnes pratiques: Activités d'endurance

Marche nocturne, course d'orientation, événement multisports ou excursion à vélo: les idées ne manquent pas pour solliciter l'endurance des enfants et des jeunes. Si la performance physique joue évidemment un grand rôle, c'est surtout la qualité de l'expérience qui inscrira l'activité au chapitre des bons souvenirs.



Une manifestation sportive sur le thème de l'endurance peut englober un grand nombre d'activités variées telles que randonnées à la belle étoile, balades classiques d'automne ou de printemps, sorties aux flambeaux ou encore chasses au trésor mystérieuses. Les deux propositions suivantes revêtent un caractère plus sportif. Les liens vous invitent à découvrir des idées innovantes et des conseils éclairés pour préparer les élèves au jour J.

Événement multisports

Une épreuve multisports dans le cadre d'une journée sportive offre des chances à différents niveaux: elle renforce le sentiment d'appartenance à un groupe et l'esprit d'équipe; elle permet aussi de valoriser le travail de l'endurance sous différentes formes dans les leçons d'éducation physique. Une telle épreuve montre aussi que les limites individuelles sont bien souvent plus élevées que ce que l'on pense, ce qui augmente la confiance en soi.

- [Événement multisports – Une opportunité pour toute l'école](#)

Deux-roues

Le cyclisme est un sport aux multiples facettes. Moyen de transport pour certains, pur loisir pour d'autres, le vélo ouvre de belles perspectives pour concevoir des activités attractives dans le cadre des manifestations sportives scolaires. Le lien suivant donne des conseils et idées aussi bien pour une leçon particulière que pour l'organisation d'une excursion en nature:

- [Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement](#)
-

Course d'orientation

Originaire des pays scandinaves, ce sport en nature sollicite les capacités physiques et intellectuelles, un mélange subtil qui convient tout particulièrement à l'enseignement ou à une journée sportive à l'école. Le document suivant livre des outils et conseils judicieux pour une approche de la discipline adaptée aux enfants et aux jeunes:

- [Course d'orientation – S'orienter avec assurance](#)
-

Inline skating

S'exercer, s'exercer, s'exercer... C'est à ce prix que les enfants apprivoiseront les ficelles du métier et qu'ils éprouveront du plaisir en toute sécurité. La capacité à rouler et à garder l'équilibre sont les deux ingrédients de base de l'inline skating. Mais avant de se lancer, il est impératif de savoir freiner rapidement et s'arrêter à tout moment:

- [Inline skating – Pour débutants et avancés](#)
-

Entraînement d'endurance inclusif

Dans cette leçon, les élèves expérimentent les notions d'ensemble et de contre sous forme de relais. Ils entraînent simultanément la vitesse et l'endurance:

- [Estafettes-triathlon](#)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO