

Entraînement: Endurance avec les adultes

Coordination

La combinaison d'exercices de coordination et de séquences d'endurance dans la séance d'entraînement offre une alternance judicieuse entre charges et récupération active.

De plus, avec la fatigue qui s'accumule, l'adresse diminue et rend le défi coordonné très attractif. Les exercices proposés permettent aussi bien au débutant qu'au sportif aguerri d'améliorer ses capacités personnelles.

Conditions cadres













Durée de la leçon: 60 minutes
Niveau: Débutants à avancés (adultes)
Environnement: Salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la capacité d'endurance
- Améliorer les qualités de coordination
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe

Aspects de sécurité

Tenir compte de la tolérance de charge et du vécu sportif (expérience, blessures) de chaque participant.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel	
Mise en train	15' 1. Course-bavardage Effectuer une course d'endurance de 5 minutes à deux, en contournant les cônes, avec pour tâche de se raconter un maximum de choses vécues durant la journée (travail, loisirs, famille).		Musique adaptée	
	2. Intermède musical En musique. Les participants se déplacent en courant à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils effectuent le plus vite possible une tâche annoncée. Exemples: <ul style="list-style-type: none"> • Toucher l'échelon supérieur des espaliers. • Faire le pantin. • Sauter à deux jambes par-dessus une ligne. • Serrer la main d'un collègue en position d'appui facial. • Effectuer un exercice de coordination ou d'étirement. 			
Partie principale	35' 3. Course-Mobilo La moitié des participants se tiennent en équilibre sur le coussin et tapent dans les mains des coureurs qui passent d'un emplacement à l'autre en trotinant. Après 2 minutes, les rôles s'inversent. <ul style="list-style-type: none"> • Idem sur une jambe. • Idem avec les yeux fermés. 		Coussins Mobilo ou autre support instable (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.)	
	4. Tour Eiffel Concours de groupe. Objectif: construire la plus haute tour avec les morceaux de bois que chaque joueur va chercher sur la ligne de fond opposée (un morceau à la fois). Après deux minutes, qui a la plus haute tour? Remarque: Chaque coureur place lui-même son bâtonnet.		Morceaux de bois ou gobelets	
	5. Lance et attrape Les partenaires sont en équilibre sur un support instable et ils se font des passes, en essayant de ne jamais toucher le sol. Variante: Augmenter la distance entre les joueurs.		Coussins Mobilo ou autre support instable (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc. (Différentes balles)	
	6. Tour de Pise Même exercice que le 4, mais le joueur doit d'abord se placer sur un support instable avant de poser son bâtonnet sur la tour. Plus difficile: En équilibre sur un pied. Remarque: Placer différents Mobilos autour de la construction.		Bâtonnets Mobilos ou autres supports instables (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.)	
	7. Mobilo Les participants, en équilibre sur le support instable, déplacent leur centre de gravité vers l'avant, puis vers l'arrière. Event. en fermant les yeux. Variante: Un pied devant l'autre, sur une jambe, en se repoussant (par deux), etc.		Mobilos ou autres supports instables (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.)	
	8. Horloge vivante Les coureurs de l'équipe A vont chercher un morceau de bois sur la ligne opposée pendant que les joueurs du groupe B tentent d'abattre, en lançant le frisbee, les 10 cônes placés sur le banc. Les lanceurs se tiennent sur un support instable.		Déchets de parquets Fisbees Mobilos 1-2 bancs 10-20 cônes	
	9. Rois du jonglage Les participants jonglent avec des morceaux de tissu, en équilibre sur un support instable. Plus simple: Jongler avec deux tissus. Plus difficile: Jongler avec des balles de différentes manières.		Mobilos Tissus Balles	
	Retour au calme: étirer, se relâcher	10' Escalier Etirement des muscles du mollet. Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.		Support (marche d'escaliers, caisson, espaliers, etc.) Appui stable (mur, etc.)
		Levier Mobilité des ischio-jambiers et des fléchisseurs des hanches. Couché sur le dos, tendre la jambe verticalement, puis la tirer vers soi, tout en gardant l'autre jambe au sol. Le haut du corps et le bassin restent plaqués au sol.		Tapis de gymnastique
Relax Etirement du quadriceps et des fléchisseurs des hanches. Couché sur le côté, la jambe inférieure fléchit vers l'avant à angle droit. Saisir la cheville de la jambe supérieure et tirer le talon vers les fesses. Veiller à tirer le genou vers l'arrière et à étirer les hanches. Variante: Idem debout, tirer le talon aux fesses, en gardant la cuisse parallèle à la jambe d'appui.			Tapis de gymnastique	
Le compte est bon Compter jusqu'à 20. Fermer les yeux et expirer aux chiffres impairs, ouvrir les yeux et inspirer aux chiffres pairs. A partir de 16, imaginer que les yeux deviennent de plus en plus lourds et les entrouvrir seulement. A 20, garder les yeux fermés et rester ainsi durant trois à cinq minutes dans le calme.		