

Entraînement: Endurance avec les adultes

Bingo

Cet entraînement sollicite simultanément la coordination et l'endurance. Le Bingo convient aussi à une forme d'organisation telle que le circuit-training.

Les débutants et les avancés adaptent les charges selon leur niveau, quel que soit l'exercice proposé.

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
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Maîtriser des exercices de coordination sous pression

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
Partie principale	15' Qui suis-je? Par deux. A reçoit une carte qui représente un animal. Tout en courant, B essaie de deviner de quel animal il s'agit. A répond seulement par oui et par non. Les partenaires courent (ou marchent rapidement) jusqu'à la résolution du problème.		Cartes de jeu
	Exercices gymniques en musique Mobiliser les articulations en musique.		Musique
Partie principale	35' Double Bingo Groupes de 2 à 4 coéquipiers. Chaque équipe reçoit deux cartes de Bingo et un dé. Une carte correspond au parcours de coordination, l'autre à celui d'endurance. Un joueur lance le dé, toute l'équipe effectue la tâche. Changer le lanceur lors de chaque nouvel exercice. Alterner les cartes à chaque fois (coordination et endurance). L'équipe qui a rempli ses deux cartes en premier a gagné. Attention: si un chiffre est déjà sorti, l'exercice doit être répété. Variante: Les gagnants sont ceux qui ont lancé six fois le même chiffre.		Dés Cartes de Bingo Crayons Numéros pour les postes Matériel pour les exercices.
	Postes du parcours d'endurance: 1 = 1 x toucher les quatre coins de la salle 2 = 2 x courir sur les lignes du terrain de volleyball 3 = 3 x parcourir une piste d'obstacles 4 = 40 x step (sur un stepper, un banc ou un escalier) 5 = 50 x sauts à la corde 6 = 6 x courir à travers la rangée de cerceaux	Postes 1-6 du parcours d'endurance	Haies ou cônes Cordes Cerceaux Numéros de postes de 1 à 6
	Postes du parcours de coordination (60 secondes par exercice): 1 = Balle magique Lancer la balle vers le haut – ou contre une paroi –, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol. 2 = Montgolfières Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards. S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis. Variante: Idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons. 3 = Double dribble Dribbler avec deux balles, simultanément ou en alternance. D'abord avec deux balles similaires, puis avec des balles différentes. Avec une main, dribbler normalement, avec la seconde, deux fois plus vite ou plus lentement. Variante: Tout en dribblant, lancer une seconde balle en l'air. 4 = Ça roule! Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains. Variante: Différentes passes à deux. 5 = Stand de tir Viser diverses cibles (cônes, piquets, balles, anneaux) placées à différentes hauteurs et distances avec plusieurs types d'objets: ballon de basketball, de handball, de volleyball, balle de tennis, volant de badminton. 6= Joker Démontrer ensemble les différents postes	Postes 1-6 du parcours de coordination Préparer les chronomètres	Balles, ballons, ballons de gymnastique Cônes Éléments de caisson Numéros de postes de 1 à 6
	10' Tension-relâchement Couché sur le dos, se concentrer sur la respiration (inspirer et expirer 20 fois très calmement). Pour terminer, étirer tout le corps durant 5 à 7 secondes. Les 20 secondes suivantes, se laisser envahir par la sensation de relâchement dans les muscles.		
Retour au calme: étirer, se relâcher			