

Intervalles courts – Circuit

Cet entraînement par intervalles courts alterne efforts à intensité maximale et récupération. Les élèves récoltent des points durant un circuit.

Taille du groupe: 20 personnes;
équipes de 2

Modalité/déroulement: Différents postes;
par deux

Charge: 30 secondes;
intensité maximale



Pause: 30 secondes; active

Nombre de répétitions: 10 (1 passage par
poste)

Nombre de séries: 2

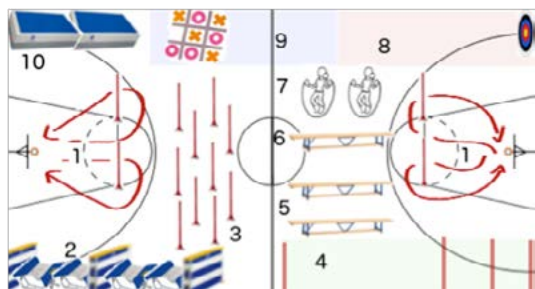
Pause entre les séries: 3 minutes; active

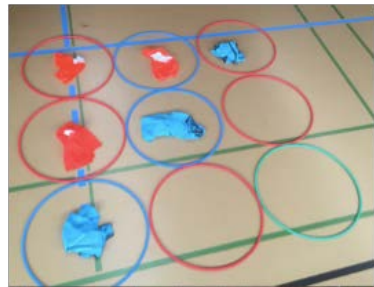
Durée de la séance: 23 minutes

Postes	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
1 Tir en course en huit	Effectuer un slalom en huit (avec ou sans dribble) autour de deux piquets placés aux extrémités des lancers francs, entrecoupé de tirs en course.	Poste dédoublé, sous deux paniers de basketball Un panier = un point	Deux paniers et deux balles de basketball Quatre piquets
2 Saut de transfert	Les mains accrochés aux espaliers, effectuer le plus de sauts les jambes serrés, en alternance sur deux mini-trampolines placés côte à côte.	 Poste dédoublé Un aller-retour = un point	Espaliers Quatre mini-trampolines Trois caissons
3 Slalom	Effectuer un slalom entre cinq piquets tout en portant une balle de jonglage ou un medecine-ball par aller-retour.	 Deux pistes de slalom Une balle de jonglage = un point Un medecine-ball = deux points	Deux fois cinq piquets Dix balles de jonglage Trois medecine-balls
4 Sprint	Effectuer des aller-retour entre la ligne de départ et des lignes définies dans l'ordre suivant: 3 m, 5 m, 7 m, 10 m, 7 m, 5 m, 3 m, etc.	Une ligne = un point	–

Remarques

- Choisir des exercices motivants et permettant de maintenir une intensité maximale pendant 30 secondes.
- Choisir des exercices nécessitant peu de place et de matériel.
- Eviter les exercices générant une trop grande fatigue musculaire (diminution de l'intensité).
- Recourir à de la musique motivante (lors de l'effort) et calme (pour les pauses).
- Laisser les élèves compter leurs points.
- Pour le cumul des points, laisser la responsabilité à l'étudiant.
- Valoriser la progression d'une leçon à l'autre plutôt que la performance absolue.



Postes	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
5 Stepper	Effectuer des steps sur un banc suédois.	Dix steps = un point	Un banc suédois
6 Sauts le long d'un banc	Traverser un banc suédois en sautant à pieds joints par-dessus celui-ci.	Un aller = un point	Deux bancs
7 Corde à sauter	Effectuer le plus de sauts à la corde. Démontrer différentes techniques de skipping.	Dix sauts = un point	Deux cordes à sauter
8 Biathlon	Viser une cible avec des balles de jonglage (lancer à la main). La réserve de balles se trouve à cinq mètres de la ligne de tir.	Cible touchée = un point Aller-retour = un point	Balles de jonglage Cible
9 Jeu du morpion	Estafette par deux: Placer un sautoir par trajet dans un des neuf cerceaux placés en carré (trois fois trois), éventuellement cachés par un caisson.	 Une ligne ou une diagonale = deux points	Neuf cerceaux Deux jeux de trois sautoirs de couleur différente Event. un caisson
10 Skipping sur gros tapis	Traverser de gros tapis en skipping (toucher les genoux avec la paume de la main).	Un aller = un point	Deux tapis de 30

Dix exemples de postes avec leur disposition dans une salle

