

## Sprints répétés – Petits jeux

Ces estafettes ludiques permettent d'organiser un entraînement d'endurance à haute intensité.

Taille du groupe:	16 personnes, équipes de 4
Modalité/déroulement:	Estafettes; 4 équipes en compétition
Charge:	10 secondes; intensité maximale
Pause:	30 secondes; active; changement vers le prochain poste
Nombre de répétitions:	10
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; active
Durée de la séance:	23 minutes

### Estafette classique

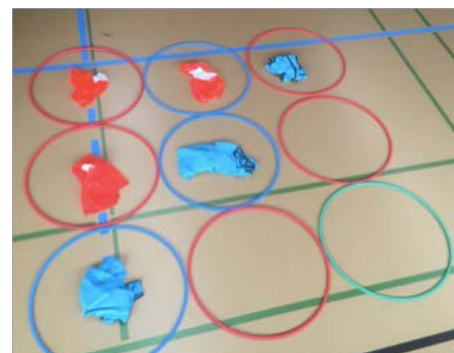
Courir jusqu'à un piquet placé à une certaine distance, tourner autour de celui-ci, revenir au point de départ et taper dans la main de l'élève suivant, etc.

### Estafette avec cartes

Courir jusqu'au piquet où se trouvent des cartes posées à l'envers, prendre une carte et revenir au point de départ. Objectifs possibles: comptabiliser le plus de points par équipe, posséder le plus de familles de cartes, etc.

### Jeu du morpion

Deux équipes, trois sautoirs de même couleur par équipe. Courir avec un sautoir, le poser dans un des neuf cerceaux placés en carré (trois fois trois) à une certaine distance, revenir au point de départ et taper dans la main du camarade, etc. L'équipe qui parvient à former une ligne ou une diagonale avec ses trois sautoirs marque un point. Les deux élèves qui s'élancent après le point doivent ramasser leurs trois sautoirs respectifs et les ramener au point de départ. Le jeu se poursuit.



### Attrape-moi si tu peux

Estafette sous forme de boucle (et non aller-retour) avec quatre points de départ (un à chaque quart de boucle). Les élèves essaient de dépasser le plus de camarades possibles (un point par dépassement).

