

Partie principale: potentiel de condition physique– endurance – entraînement par intervalles – unité courte

Temps	Thème / Tâches / Exercices / Formes de jeux	Organisation / croquis	Nbre	Matériel
20-25'	<p>Intervalle court: 6-8 x 300</p> <p>Phase d'effort: 300 Mètres Pause variante I: 2 Minutes sur place ou au trop relâché Pause variante II: 200 mètres au trop relâché Répétitions: 6-8x Degré d'intensité: 4 FC_{max}: 90-95% Règle de conversation: paroles entrecoupées</p> <p>Dans cette forme d'entraînement il est important, que les participants essaient de parcourir à chaque intervalle, la distance donnée dans le même laps de temps.</p> <p>L'entraînement par intervalles peut être effectué comme suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anneau athlétisme: Pour que les participants aient suffisamment d'espace pour la course, ils peuvent, au début, être répartis sur l'anneau. À l'aide d'un chronomètre chaque coureur mesure le temps utilisé pour effectuer le parcours. Le participant décide après l'intervalle s'il reste sur place ou s'il continue en trottinant. Le prochain intervalle commence après 2 minutes ou 200m (conserver la forme choisie durant tout l'entraînement). Les participants qui se déplacent au trot s'assurent qu'ils ne gênent pas les coureurs en phase d'effort. Parcours: l'itinéraire défini sera jalonné. Les participants commencent et arrêtent leur temps indépendamment (départ échelonné possible). Si les participants font une pause à la fin du parcours, il faut clairement déterminer de quel côté ils reviennent à l'intervalle suivant (éviter les collisions). Quand les participants se déplacent au trot pendant les pauses, il est important de s'assurer qu'ils se trouvent à nouveau à l'une des deux positions de départ possibles à la fin de la pause (2 minutes), dans la variante II la pause ne convient pas. <i>Variante:</i> Il est également possible de parcourir plusieurs fois une distance plus courte jusqu'à atteindre la distance souhaitée. Il est important de noter les directions de mouvement afin d'éviter les collisions. Les pauses sont effectuées comme décrit ci-dessus, sauf que sous cette forme, le début / la fin est toujours au même endroit. Circuit avec une plus grande distance: après 300 mètres (effort) et après 200 mètres (pause), une marque est apposée sur la piste (par exemple ballons, rubalise, cônes). La variante I pour ne convient pas les pauses (cependant, si les participants font une pause exclusivement sur 	<p>Course individuelle ou en groupe de force (par exemple même résultat à la course progressive), ou le meneur d'allure contrôle le temps.</p>	<p>x 1</p>	<p>Résultats TFA (formation des groupes)</p> <p>Signalisation (par exemple Rubalise)</p> <p>Par participant: Montre Pulsomètre</p>

	place, seules les sections de 300 mètres peuvent être signalées). Idéalement, les participants sont au point de départ après le dernier intervalle, afin de ne pas perdre de temps supplémentaire pour le retour (6 intervalles = 3 km/8 Intervalles = 4 km).			
22'	<p>Intervalle court: course de colline</p> <p>Durée de l'effort: monter une colline pendant 60 secondes Pause: 2 Minutes Répétitions: 8x Degré d'intensité: 4 FC_{max}: 90-95% Règle de conversation: paroles entrecoupées</p> <p>Dans cette forme d'entraînement il est important, que les participants essaient de parcourir à chaque intervalle, la distance donnée dans le même laps de temps.</p> <p>Durant la phase d'effort les participants montent la colline en courant (départ échelonné pour des raisons d'espace), pendant la pause, ils ont le temps de revenir à la position de départ. Les participants se souviennent après le premier intervalle jusqu'à l'endroit où ils ont gravi la colline dans le temps imparti, ensuite ils essaient d'atteindre la même distance que celle obtenue auparavant.</p> <p>Pour prendre le temps, vous avez les options suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque participant reçoit un chronomètre / pulsomètre et effectue sa séance d'entraînement de manière autonome; • Le moniteur sport gère le chronomètre (échelonnement judicieux, garder la vue d'ensemble sur les temps de pause); • Le meneur d'allure de chaque groupe de force prend le temps avec un chronomètre / pulsomètre. <p><i>Variante:</i> si la montée n'est pas assez longue, en haut de la colline retourner au départ et remonter afin d'utiliser tout le temps de l'intervalle. Noter le nombre de passage et la distance parcourue durant l'intervalle.</p>	Course individuelle ou en groupe de force (par exemple même résultat à la course progressive), ou le meneur d'allure contrôle le temps.	1 1	Résultats TFA (formation des groupes) Signalisation (par exemple Rubalise) Par participant: Montre Pulsomètre

12'	<p>Intervalle court: course d'escalier</p> <p>Durée de l'effort: monter un escalier pendant 30 secondes Pause: 1 Minute Répétitions: 8x Degré d'intensité: 4 FC_{max}: 90-95% Règle de conversation: paroles entrecoupées</p> <p>Dans cette forme d'entraînement il est important, que les participants essaient de parcourir à chaque intervalle, la distance donnée dans le même laps de temps.</p> <p>Durant la phase d'effort les participants montent les escaliers (départ échelonné pour des raisons d'espace), durant la pause ils retournent à leur point de départ (donnez des instructions pour que les participants ne se gênent pas). Les participants se souviennent après le premier intervalle jusqu'où ils ont gravi l'escalier dans le temps imparti, ensuite ils essaient d'atteindre la même distance que celle obtenue auparavant.</p> <p>Pour monter les escaliers il y a les possibilités suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technique libre (n'importe quel nombre de marche par pas) • Un pas par marche • Toucher chaque marche avec les 2 pieds sans saut • Double saut (définir le nombre de marche) <p>Pour prendre le temps on a les possibilités suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque participant reçoit un chronomètre / pulsomètre et effectue sa séance d'entraînement de manière autonome; • Le moniteur sport gère le chronomètre (échelonnement judicieux, garder la vue d'ensemble sur les temps de pause); • Le meneur d'allure de chaque groupe de force prend le temps avec un chronomètre / pulsomètre. <p><i>Variante:</i> si la montée n'est pas assez longue, en haut de l'escalier retourner au départ et remonter afin d'utiliser tout le temps de l'intervalle. Noter le nombre de passage durant l'intervalle.</p>	Course individuelle ou en groupe de force (par exemple même résultat à la course progressive), ou le meneur d'allure contrôle le temps.	1	<p>Résultats TFA (formation des groupes)</p> <p>1 Signalisation (par exemple Rubalise)</p> <p>1 Par participant: Montre Pulsomètre</p>
-----	---	---	---	---

	<p>Intervalle court: sauter à la corde</p> <p>Durée de l'effort: sauter à la corde pendant 60-90 secondes Pause: 30-60 secondes rester sur place ou se déplacer tranquillement Répétitions: 5-8x Degré d'intensité: 3-4 FC_{max}: 80-95% Règle de conversation: échanger des phrases complètes - paroles entrecoupées</p> <p>Les participants sautent à la corde pendant le temps imparti sans interruption (technique libre). Les sauts se déroulent dans les groupes, le moniteur est responsable du respect des temps de travail et de pause (aussi possible en petits groupes avec un responsable) ou chaque participant effectue l'intervalle indépendamment.</p> <p>Variations de sauts (spécifiées par le moniteur sport): sauts sur place, sauts sur place avec les genoux levés, sauts à pieds joints, double tour de la corde, bras croisés, en arrière, etc.</p>	<p>ensemble dans le groupe, en petits groupes ou chaque participant indépendamment</p>	<p>1</p>	<p>Par moniteur ou par participant: Montre Pulsomètre</p>
--	---	--	----------	---