

Partie principale: potentiel de condition physique – entraînement par intervalles - forme de test

Temps	Thème / Tâches / exercices / forme de jeux	Organisation / croquis	Nbre	Matériel
16'	<p>Entraînement par intervalles: forme de test 4 x 2</p> <p>Durée de l'effort: 2 Minutes Pause: 2 Minutes et 30 Secondes Répétitions: 4x Degré d'intensité: 4 FC_{max}: 90-95% Règle de conversation: paroles entrecoupées</p> <p>Dans cette forme de test, il est important que les participants essaient de parcourir la même distance à chaque intervalle et dans le temps imparti.</p> <p>Le test peut être effectué comme suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anneau d'athlétisme: Pour que les participants aient suffisamment d'espace pour la course, ils peuvent être répartis au début sur l'anneau. L'effort pour chaque coureur commence à partir du même point de départ pour chaque répétition. Durant les pauses, les participants retournent à leur point de départ. Les participants peuvent ainsi vérifier/calculer la distance parcourue après chaque intervalle. Le moniteur sport a tous les participants en vue et peut ainsi démarrer ou arrêter les intervalles par signal. • Parcours d'au moins 700 mètres: les distances seront marquées par des panneaux (tous les 25-50m). Chaque participant reçoit un chronomètre et un pulsomètre, il court ensuite de manière indépendante et enregistre la distance parcourue (possibilité d'échelonné les départs). Après le temps de pause écoulé, les participants parcourent la distance précédente jusqu'au point de départ. Pendant les pauses, les participants attendent sur place ou ils trottinent mais reviennent au départ à temps (fin de l'intervalle précédent). Si le parcours le permet, le moniteur peut donner le signal de départ/arrêt (pas de répartition sur le parcours possible). <i>Variante:</i> vous disposez uniquement d'une piste courte distance, faire des aller-retour jusqu'à que le temps de travail soit écoulé. À l'intervalle suivant, les participants parcourent la distance précédente dans la direction opposée pour revenir au point de départ. • Parcours avec une plus grande distance: les distances seront marquées par des panneaux (tous les 25-50m). Chaque participant reçoit un chronomètre et un pulsomètre, il court ensuite de manière indépendante et enregistre la distance parcourue (pas nécessaire d'échelonné les départs). 	<p>Course individuelle Les participants sont indépendants et responsables de l'évaluation de leur test!</p>	<p>x 1 1 1 1</p>	<p>Marquage des distances sifflet par moniteur ou par participants: chronomètre /montre pulsomètre matériel pour prendre des notes</p>

	<p>Pendant les pauses, les participants attendent sur place ou ils trottinent jusqu'à écoulement du temps. À chaque intervalle, les participants doivent calculer la distance parcourue en fonction du point de départ / d'arrivée de l'intervalle. Après le dernier intervalle, tous les coureurs reviennent au point de départ, ce qui prend du temps supplémentaire.</p> <p>Soit les participants ont la possibilité d'enregistrer la distance parcourue après chaque intervalle (Matériel pour écrire sur la piste disponible ou sur homme) ou ils se souviennent des quatre distances à noter à la fin du test.</p> <p>Les distances parcourues par intervalle sont notées et additionnées.</p> <p>Pour évaluer le test, les distances parcourues des quatre intervalles sont additionnées. Le résultat est noté et peut être comparé au prochain test. Il est utile de diviser le résultat en plus par le nombre d'intervalles (4), de sorte que vous puissiez présenter une valeur de comparaison pour les intervalles individuels lors du prochain test.</p>		1	<p>Liste des participants (prise des résultats)</p>
--	--	--	---	---