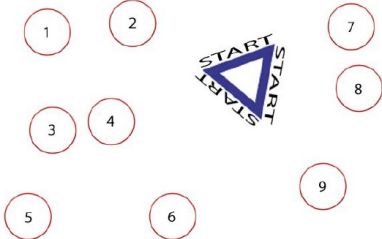




20'	<p><b>Rendez-vous</b></p> <p>Deux participants courent sur une boucle (par exemple un anneau d'athlétisme), ils partent du même point, chacun dans un sens. Lorsqu'ils se rencontrent ils repartent dans l'autre sens et doivent se retrouver en même temps au point de départ. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'entraîneur l'interrompe.</p> <p>degré d'intensité: 3  FC<sub>max</sub>: 80-90%  Règle de conversation: faire des phrases complètes</p> <p><i>Variante:</i> Les participants courent à un rythme différent (par exemple, le participant A: Intensité 3; le participant B: Intensité 2).</p>	Groupe de 2 (intégrer des changements de partenaire)	1	Par participant: Montre Pulsomètre
20'	<p><b>Au pifomètre</b></p> <p>Un parcours (par exemple anneau d'athlétisme) devrait être couvert plusieurs fois dans le même temps. Dans un premier passage le parcours sera effectué par un participant à un rythme constant selon le niveau d'intensité prédéterminé. Le partenaire chronomètre le temps nécessaire pour effectuer la boucle mais ne le communique pas encore au coureur. Ensuite, les rôles sont échangés et le partenaire effectue le parcours. Le temps sera également mesuré.</p> <p>Le premier coureur part pour un deuxième tour, avec l'objectif de terminer le parcours exactement dans le même temps que le premier. Le partenaire chronomètre le temps nécessaire et calcul la différence avec le tour. Les tâches seront à nouveau échangées et les différences comparées.</p> <p>degré d'intensité: 3  FC<sub>max</sub>: 80-90%  Règle de conversation: faire des phrases complètes</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer le même parcours, dans un temps déterminé, plus rapidement;</li> <li>• Effectuer le même parcours, dans un temps déterminé, plus lentement.</li> </ul>	Groupe de 2 (intégrer des changements de partenaire)	1  1	Par participant: Montre Pulsomètre  Par Groupe: 1 chronomètre
20'	<p><b>Ressentir le tempo</b></p>		1	Résultats TFA

	<p>Le moniteur détermine un temps, dans lequel une boucle (par exemple anneau d'athlétisme) doit être couverte. Lorsque le temps imparti est terminé, le moniteur le signale. Les participants qui n'ont pas terminé leur tour dans les temps, doivent augmenter leur rythme pour le prochain tour. Les participants qui ont déjà franchi la ligne de départ/arrivée de leur tour à ce stade, doivent diminuer leur rythme pour le tour suivant. Pour que la forme d'exercice soit intéressante pour tous, les objectifs et les temps varieront selon les différents groupes de niveau.</p> <p>degré d'intensité: 3 FC<sub>max</sub>: 80-90% Règle de conversation: faire des phrases complètes</p> <p><i>Variante:</i> Die Teilnehmer können die Strecke selber bestimmen, die sie in der vorgegebenen Zeit zurücklegen müssen.</p>	Der Übungsleiter positioniert sich beim Start-/Zielpunkt und signalisiert, wenn die vorgegebene Zeit verstrichen ist.	1 1	(formation des groupes) Chronomètre sifflet
30'	<p><b>Bavarder au trot</b></p> <p>Les participants forment des groupes de deux à quatre et parlent, autant que possible durant toute la durée de la course, de la journée / du weekend passé ou de leurs futurs plans, etc. L'intensité de la course doit rester basse (former des groupes de force). La course se déroule sur une boucle (si possible pas sur un anneau d'athlétisme ou un terrain de football).</p> <p>degré d'intensité: 1-2 FC<sub>max</sub>: 60-80% Règle de conversation: chanter, faire des phrases complètes</p> <p><i>Variante:</i> changement de partenaire ou de groupe à la mi-temps.</p>	<p>Groupe de 2 à 4 (adapter au niveau)</p> <p>Le parcours est connu de chaque participant ou il doit être clairement.</p>	1  x  1	<p>Résultats TFA (formation des groupes)</p> <p>Signalisation (par exemple Rubalise)</p> <p>Par participant: Montre Pulsomètre</p>
20'	<p><b>Course de poste en poste</b></p> <p>Il s'agit d'intégrer des exercices de renforcement dans un parcours de course (par exemple appuis faciaux, abdominaux, tractions, formes de sauts, Etc.). Les exercices de renforcement à effectuer sont spécifiés soit par des fiches postes, soit par un moniteur.</p> <p>Degré d'intensité: 3</p>	Petits groupes avec un chef chacun (basé sur la vitesse de course) ou avec des panneaux pour les postes de travail (disposés à l'avance s'ils ne	1  x 1	<p>Résultats TFA (formation des groupes)</p> <p>Affiches de poste</p>

	<p>FC max: 80-90%</p> <p>Règle de conversation: faire des phrases complètes</p> <p><i>Variante:</i> utiliser un parcours existant à l'intérieur ou à l'extérieur de la place d'armes (parcours de course défini y compris les panneaux installés en permanence).</p>	<p>sont pas installés de manière permanente).</p> <p>La distance parcourue d'un poste à l'autre est clairement visible (par exemple à vue, avec signalisation ou sur cartes).</p>	<p>Séquence d'exercices (pour moniteur sport)</p> <p>1 1</p> <p>Par participants / groupe: Pulsomètre Vue d'ensemble des postes</p>
<p>20'</p>	<p><b>Course au chiffre</b></p> <p>Les participants commencent dans le secteur départ (au milieu du terrain) et courent sur les postes dans l'ordre donné (croissant ou décroissant) dans une boucle sans fin. Afin d'obtenir un échelonnement, un numéro différent est attribué aux participants au début. Après avoir touché un numéro, vous retournerez au départ avant que le prochain numéro puisse être appelé (<i>Variante:</i> aller directement au prochain numéro).</p> <p>Degré d'intensité: 3 FC max: 80-90%</p> <p>Règle de conversation: faire des phrases complètes</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spécifier les formes de déplacement: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intensité plus faible pour exécuter des exercices d'école de course (par exemple, genoux vers le haut, déplacement latéral, en croisant les pieds, sautiller, en arrière).</li> <li>○ Choisir des formes de renforcement pour les déplacements (par exemple marche à quatre pattes, double sauts, avancer en effectuant des fentes)</li> </ul> </li> <li>• Intégrer des exercices de renforcement: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pour chaque numéro, un exercice de renforcement doit être répété en fonction du nombre (par exemple sept pantins au n° 7)</li> <li>○ À chaque numéro, un exercice de renforcement est effectué selon une affiche de poste (par exemple, 20 appuis faciaux).</li> </ul> </li> </ul>	 <p>Chiffres de 0 à 9 (éventuellement affiches de postes) répartir sur le terrain d'exercice (ordre libre). Marquer le secteur de départ (au milieu du terrain).</p> <p>Übungsfeld ungefähr Grösse eines halben Fussballfeldes.</p>	<p>1 9 1 9</p> <p>Plaques numéro (1-9) ou cônes molan numérotés</p> <p>Par participant: Montre Pulsomètre</p> <p>Panneaux de postes</p>