

Entrainement ludique de l'endurance de base

1 Pratique - Partie A

1.1 Le robot

Deux par deux. Le premier est un robot, le second le scientifique. Le robot se déplace en trottinant. Le scientifique contrôle les mouvements du robot par la voix ou à l'aide de touches sur les épaules.

1.2 Douaniers et contrebandiers

Un à trois douaniers se trouvent dans une zone médiane. Les contrebandiers essaient de traverser le plus de fois possible la zone médiane sans se faire toucher par un douanier. Variante: celui qui est touché, effectue un tour de salle en courant.

1.3 Chasseurs par paires

Deux chasseurs se donnent la main. Dès qu'ils touchent un coureur, celui-ci donne la main à l'un des chasseurs. Au prochain coureur touché, ils se séparent en deux paires. Variante : alterner les orientations des chasseurs (main droite dans main droite).

1.4 Jeu des échelles

Jouer au jeu des échelles. Sur un document préparé à cet effet, chaque case possède une couleur spéciale. Après chaque déplacement sur le jeu des échelles, le joueur effectue l'exercice correspondant à la couleur de sa case d'arrivée. Possibilité de jouer avec un jeu normal et d'effectuer les exercices en fonction de la valeur du dé.

Exemple d'exercices.

- Jaune ou 1 = courir un tour de terrain
- Bleu ou 2 = courir deux tours de terrain
- Rouge ou 3 = courir un tour en arrière
- Vert ou 4 = 30 sauts à la corde
- Noir ou 5 = 30 élévations de genoux sur gros tapis
- Violet ou 6 = Rejouer

1.5 Course mémoire

Après un tour en courant, une personne du groupe (de deux à quatre coureurs) révèle deux cartes du memory. Si elles sont identiques, il garde les cartes et refait une tentative au memory. A chaque échec, le groupe effectue un tour en courant. Variante: Le tour peut être composé de toutes sortes d'exercices supplémentaires.

1.6 Biathlon

Par équipe, effectuer un parcours avec, à la fin de celui-ci un exercice d'habileté (par exemple, lancer de balle dans une caisse). On peut comptabiliser les tours et les paniers ou que l'un ou l'autre. Qui obtient le plus de points ?

1.7 Dragons et requins

Jeu de chasseurs avec des requins qui ne chassent qu'en dehors des îles (tapis, cerceaux,...) et un ou des dragons qui ne chassent que sur les îles. Une fois « manger » les habitants des îles font un tour de terrain et reviennent dans le jeu.

Variante : Créer une prison au centre du terrain. Lorsque 'un habitant est « mangé », il va dans la prison. Un autre habitant peut venir le sauver en lui donnant la main et en le ramenant sur une île.

1.8 Brésilienne

Former trois à quatre équipes (le nombre de joueurs dépend du jeu choisi). Deux équipes jouent normalement. A chaque point, l'équipe perdante sort et est remplacée par une équipe qui était en pause. Fonctionne avec pratiquement tous les sports d'équipe.

1.9 Jeu des chicanes

Choisir un jeu avec deux équipes. A chaque point ou but encaissé, l'équipe fautive effectue un exercice d'endurance.

1.10 Jeu des papillons

Jouer à „balle par-dessus le filet“. Chaque fois que quelqu'un touche la balle, il doit courir toucher le mur du fond ou un cône. Variante: à chaque faute directe, le responsable effectue un tour de terrain.

2 Pratique - Partie B

2.1 Faire ses bagages

Deux ou trois coureurs planifient leur voyage et expliquent ce qu'ils prennent avec. Le premier commence: „Pour mon voyage aux Caraïbes, je prends mon caleçon de bain avec“. Le deuxième répète le caleçon de bain et rajoute un deuxième objet, etc. Le but étant d'être le dernier à pouvoir citer tous les objets.

2.2 Devine!

Deux coureurs courent l'un derrière l'autre. Le premier choisit une personnalité. Le second pose des questions afin de découvrir de quelle personnalité il s'agit. Le premier ne peut répondre que par oui ou non.

2.3 Comme ton ombre

Dans un tout petit espace, faire des groupes de deux. Le premier se déplace dans l'espace en évitant les contacts, le second le suit comme son ombre. Variante : Possibilité de rajouter des exercices à faire lorsque l'entraîneur siffle ou le faire sous forme de compétition.

2.4 Chasseurs de sautoirs

Quelques chasseurs essaient de toucher les coureurs avec un sautoir. Lorsqu'ils y arrivent, ils laissent tomber le sautoir. Le coureur qui s'est fait touché ramasse le sautoir et devient chasseur.

2.5 Bon timing

Deux par deux. Sur un parcours défini, chaque coureur part dans la direction opposée. Lorsqu'ils se rencontrent (environ à la moitié du parcours), ils changent de direction. Sans changer de rythme, ils devraient arriver au même moment à la ligne de départ.

2.6 Jeu des chasseurs à trois

Trois participants sont dans un terrain délimité. A essaie de toucher B durant 30 secondes. Lorsqu'il y arrive, il reçoit un point. Dans ce cas ou en cas d'échec, B essaie de toucher C,...

2.7 Garde le rythme !

On place une assiette tous les 10m. Chaque coureur prend place à côté d'une assiette et commence de courir au rythme donné par les coups de sifflet de l'entraîneur. Au départ, il siffle pour chaque assiette, puis pour chaque deux assiettes,...

Allure et temps entre les coups de sifflet :

4.5'/10m = 8km/h = 7'30 au km

4'/10m = 9km/h = 6'40 au km

3.6'/10m = 10km/h = 6'00 au km

3'/10m = 12km/h = 5'00 au km

2.8 Mémoire d'allure

Faire courir les enfants à une allure définie (idéalement une allure exercée dans l'exercice précédent). Puis les envoyer faire un tour dont la distance est connue (par exemple 400m) à cette allure. Tout le monde s'arrête lorsque l'entraîneur siffle (après 3min pour l'allure 8km/h). Le but étant d'être le plus près possible de la fin du tour.

2.9 Estimation du temps

Les coureurs partent, chacun pour soi et sans montre dans n'importe quelle direction. Ils essayent de revenir au point de départ après un certain temps prédéfini.

2.10 Passage de vitesse

L'entraîneur indique à quelle vitesse courir durant des phases de quelques secondes. La première vitesse correspond au trot, la sixième à un sprint.

Variante pour les plus âgés : travailler uniquement avec les vitesses inférieures durant chaque fois quelques minutes et à l'aide d'un cardiofréquencemètre, regarder quelle pulsation correspond à quelle vitesse.

2.11 Course en triangle

Deux triangles (ou rectangles) sont formés l'un dans l'autre. Un coureur suit le parcours extérieur pendant que l'autre, reste à la même hauteur que le premier et suit le parcours intérieur. Changement chaque tour ou chaque 2 tours.

Variante : sous forme de compétition, qui rattrape l'autre ?

2.12 Autres idées

Course d'orientation

Parcours / parkour

Duathlon

Travail en musique