Entraînement par intervalles - Endurance: Sprints répétés - Badminton

Durant cette leçon dédiée au badminton, les élèves peaufinent le jeu d'équipe tout en effectuant un entraînement d'endurance très intensif.

Taille du groupe:	16 élèves; équipes de 2
Modalité/déroulement:	Badminton; jeu fluide à deux entrecoupé de courses aller-retour
Charge:	Env. 7 secondes; intensité maximale
Pause:	30 secondes; active
Nombre de répétitions:	8
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes, passive
Durée de la séance:	13 minutes

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutesDegré scolaire: secondaire II

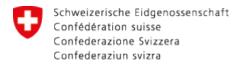
· Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Travailler les sprints répétés de manière ludique
- Favoriser le jeu d'équipe (passes contrôlés)

Entraînement par intervalles - Endurance: Sprints répétés - Badminton (pdf)

Source: <u>Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM - Master of Science en sciences du</u> sport



Office fédéral du sport OFSPO