

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 minutes
- Degré 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: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO