

L' ENDURANCE

Pas de performance sans endurance ! Pour certains sports, c'est le facteur décisif, pour d'autre, une bonne endurance est la condition de base pour résister à la fatigue, rester constant sur une longue période et récupérer plus vite.

Jeux :

La montre vivante. (3min)

2 groupes s'affrontent.

Le 1^{er} fait de 8 dans la longueur de la salle

Le 2^{ème} marque des paniers en alternance gauche droite



Mémory. (3min)

4 groupes s'affrontent.

En carré derrière des piquets le memory derrière le 5^{ème} piquets

Les E. tournent autour des piquets et chaque fois qu'ils arrivent du piquet memory ils retournent 2 cartes si elles font la paire ils partent avec sinon ils les reposent. L'équipe qui à le plus de paires à gagné.



Rendez-vous. 3(min)

2 E courent chacun dans un sens, une rapidement, l'autre plus lentement. Lorsqu'ils se rencontrent, ils partent dans l'autre sens et doivent se retrouver en même temps au point de départ.



Face à face : (3min)

2 équipe se mettent face à face avec 1 ballon pour 2 E. se déplacer dans la salle en suivant la ligne blanche tout en se lançant la balle 1 fois arrivé à l'autre bout de la salle ils courent à leur point de départ.

