

---

## **FIT EN HIVER CROSS – PARCOURS D'OBSTACLES**

*Informations générales sur l'aperçu de la leçon*

---

### **ECHAUFFEMENT**

**10'**

- Stimulation du système cardiovasculaire
  - Echauffement musculaire
  - Détente musculaire, stretching et étirement active et dynamique
  - Mobilisation des articulations
- 

### **PARTIE PRINCIPALE – PARCOURS D'OBSTACLES**

**40'**

#### *Parcours d'obstacles*

**20'–30'**

- 10 stations formant un parcours d'obstacles sont mises en place dans la salle.
  - L'entraînement se fait pendant un temps précis ou / et un nombre déterminé de passages.  
(La durée doit être adaptée au groupe et dépend de la composition des stations.)
    - Variante 1 « Durée » (p. ex. 1'/2'/3')
    - Variante 2 « Passages » (p. ex. 1/2/3 passages)
    - Variante 3 « Formes de compétition »
      - Qui réussit à passer le plus grand nombre de stations dans le temps imparti ?
      - Qui termine le parcours le plus vite ?
      - Départ en masse
      - Poursuite (distance 1 obstacle)
  - Compter 5' pour mettre en place les stations
  - Compter 3' pour donner des instructions sur les stations
  - Compter 3' pour démonter les stations
- 

#### *Complement – Tabata*

**8'–16'**

- 4 exercices de force (intensités variées)
  - 20" charge / 10" pause
  - 4–8 passages sans pause (1 passage = tous les 4 exercices)
- 

### **FIN**

**10'–15'**

- Rituels, jeux, courses relax, techniques de relaxation etc.
  - Régénération
-