

---

## ***FIT EN HIVER CROSS – ESTAFETTE***

### *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***

**45'**

##### ***Exercices de preparation***

**25'**

- 12 exercices de force comme stations (circuit)
  - 40" de charge / 40" de pause
  - 4–8 passages (1 passage = tous les 12 exercices)
  
  - Compter 3' pour installer les stations
  - Compter 3' pour donner les instructions sur les stations
  - Compter 3' pour démonter les stations
- 

##### ***Stafette***

**15'–20'**

- 8 tâches à effectuer dans l'ordre (du départ jusqu'à l'arrivée)
  - Choisir des pauses de 30" et 90"
  - 6–10 passages (1 passage = toutes les 8 tâches)
  - Répartir les groupes d'entraînement en au moins 2 groupes de force égale. (Si suffisamment de matériel est disponible, on pourra former 3 à 4 groupes avec 1 piste pour chaque groupe.)
  
  - Varier les suites de course au sein des groupes
  - Prévoir des doubles courses
  - Prévoir des variantes pour certaines tâches
  - Compter 3' pour installer les stations (Le matériel mentionné sur la fiche de poste «Estafette» es prévu pour l'installation de deux pistes d'estafette.)
  - Compter 2' pour donner les instructions sur les stations
  - Compter 3' pour démonter les stations
- 

#### ***FIN***

**10'–15'**

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