

Entraînement

Courir comme Dario

Courir est avant tout une affaire de gestion de l'effort. Durant cet entraînement, les enfants apprennent à moduler leur vitesse afin de ne jamais interrompre leur course.

Conditions cadres

Durée: 75-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

- Courir sans pause, en adaptant sa vitesse de course en conséquence.

Remarques

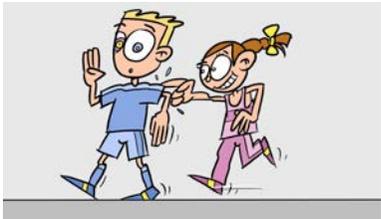
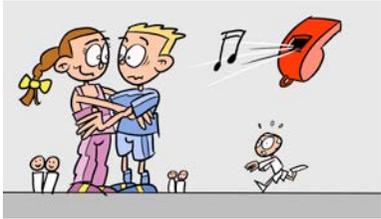
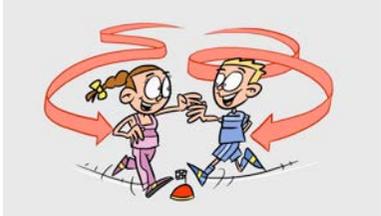
- Exploiter les éléments naturels: forêts, champs, sable, pierres, lits de ruisseau, places de jeu, etc.
- Pour les enfants de 7 à 12 ans, la composante ludique d'un entraînement de base est essentielle. La monotonie et l'ennui sont à éviter. Il importe de varier les méthodes (technique de course, course en durée, intervalles et jeux de course) et l'intensité de l'entraînement, et d'adapter l'effort au niveau des enfants. Les limites des enfants doivent être acceptées.

Int. = Intensité 1-4

(1=basse, 2=moyenne, 3=haute, 4=maximale)

Office fédéral du sport OFSPO

mobilesport.ch

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Mise en train	10'	1 Course des robots A (robot) court devant B (pilote). Le robot répond aux signaux tactiles donnés par le pilote: <ul style="list-style-type: none"> • Sur le dos = en avant • Sur le dos 2 x = une vitesse de plus (3 x, 4 x, etc.) • Sur l'épaule gauche = à gauche • Sur l'épaule droite = à droite • Sur les mains = balancer les bras • Sur les talons = courir sur les talons • Sur les orteils = courir sur la pointe des pieds • Sur la tête = s'arrêter Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Le pilote essaie de guider plusieurs robots à la fois. • Conduire le robot autour des arbres. 		
	7'	2 Atomes crochus Les enfants courent librement dans un espace connu. Au signal, ils forment un atome de deux, trois, quatre, etc. éléments, en fonction du chiffre énoncé par le moniteur. Ce dernier donne à chaque fois une consigne sur la technique de course à respecter (appui sur la plante du pied, buste redressé, mouvement de balancier des bras). Celui qui ne trouve pas d'atome reçoit un gage (gainage par exemple). Prévoir le dernier atome à quatre éléments afin d'avoir deux duos pour l'exercice suivant.		Sifflets
Partie principale	8'	2 Rendez-vous Sur une boucle en plein air, les duos courent en partant en sens inverse. Quand ils se rencontrent, ils font demi-tour et essaient de se retrouver au départ en même temps. Répéter plusieurs fois afin d'améliorer le sens du rythme.		

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	10'	2-3	<p>Estimation</p> <p>Les coureurs effectuent en courant une petite boucle et essaient de revenir au départ après une, deux, trois minutes.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir jusqu'à un certain point en une minute, puis revenir au départ en 50 secondes. 		Chronomètre, signal
	30'	2-3	<p>Puzzle en nature</p> <p>Déterminer un parcours de deux à trois minutes jalonné d'obstacles naturels comme bacs de sable, bancs, escaliers, arbres, etc. Quatre groupes s'affrontent sur le circuit avec la tâche pour chacun de reconstituer un puzzle de six pièces. Tous les coéquipiers effectuent un tour, prennent une pièce dans leur caisse, puis repartent pour un tour jusqu'à ce que toutes les pièces soient récupérées. Quel groupe reconstitue le puzzle le plus rapidement?</p>		Cônes Obstacles naturels Puzzle, image (astuce: copier quatre images et découper en six parties)
Partie finale	15'	2	<p>De l'eau sous les ponts</p> <p>Deux à quatre chasseurs. Le lièvre qui est pris se met à quatre pattes pour former un pont avec son corps. Si un camarade passe sous le pont, il le libère.</p> <p>Astuce: Adapter la forme du pont selon le niveau des enfants (pas de dos creux). Moduler l'intensité du jeu en modifiant les dimensions du terrain, le nombre de joueurs et la durée du jeu.</p>		