

Entraînement

Sauter comme Simon

Haut, loin ou avec originalité, les enfants aiment sauter. Cet entraînement sous forme de circuit se focalise sur la technique de saut et la détente.

Conditions cadres

Durée: 75-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la technique de saut et la détente

Remarque: Une bonne technique de saut constitue la base de l'entraînement de la détente. Veiller à la stabilité de l'axe tronc-jambes!

Int. = Intensité 1-4

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

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Mise en train	10'	1-2 Chasse aux sautoirs Qui récolte le plus de sautoirs à la fin du jeu?		2 sautoirs par enfant
	10'	2-3 Parcours sauté Chaque enfant montre une variante que les autres reproduisent.		1-2 échelles de coordination ou 10 cerceaux
Partie principale	40'	3-4 Circuit Effectuer le circuit par groupes de deux à quatre.	Quatre postes à cinq minutes. Le circuit est effectué 2x.	
		Poste 1: A l'assaut! De l'arrêt, les enfants sautent sur la tour de tapis. Qui va le plus haut?		20 petits tapis
		Poste 2: Sauts de grenouille Installer une piste de tapis. En combien de sauts les enfants traversent-ils la piste?		5 petits tapis

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	40'	3-4 Poste 3: Duel bondissant Installer deux parcours parallèles identiques. Deux enfants se défient. Qui traverse le plus rapidement la piste en sautillant? Qui réussit le parcours sans faute?		2 échelles de coordination 8 cerceaux 8 petites haies
		Poste 4: Réception télémark Les enfants effectuent différents sauts (0°, 90°, 180°, etc.) avec une réception télémark. Combien de réceptions réussissent-ils proprement?		1 gros tapis 1 mini-trampoline ou 1 caisson suédois
Partie finale	15'	1-2 Streetball Les enfants jouent des matchs de 2:2; 3:3 ou 4:4 sur des demi-terrains.		Sautoirs 2 ballons de basketball