

Entraînement

Rapide comme Fanny

La vitesse ne se résume pas à un mouvement rapide des jambes. Cet entraînement développe également la concentration et la réaction des enfants.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

- Parcourir certaines distances à vitesse maximale, plusieurs fois de suite. La capacité de réaction est affinée via différents canaux de perception.

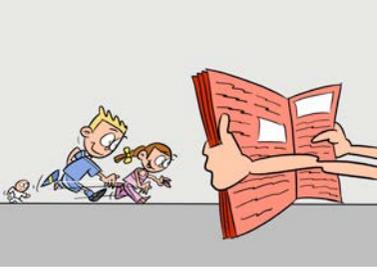
Remarque: La distance pour les courses à répétitions (comme les estafettes) doit être adaptée à l'âge des enfants. La règle de base selon le manuel d'entraînement J+S «sport des enfants allround»: courir à vitesse maximale «5 mètres par année» au plus, soit 25 m pour les enfants de 5 ans, 50 m pour les enfants de 10 ans. Le rapport entre durées d'effort et de pause est de 1:12 à 1:20. Dans la mesure du possible, la leçon a lieu à l'extérieur. Pour certains exercices, remplacer éventuellement les journaux par des cannes.

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	8'	2 Double peau Les enfants reçoivent une page de journal qu'ils placent sur leur poitrine. Grâce à leur vitesse de course, la page reste plaquée contre le corps. Idem avec la page pliée en deux, puis en trois, etc. Qui court assez vite pour que la feuille pliée en quatre ne tombe pas?		Journal
	7'	1-2 Justiciers à l'épée Deux à trois chasseurs munis d'une épée (journal enroulé) essaient de toucher les lièvres. Le joueur pris fait du skipping sur place jusqu'à ce qu'un camarade le libère. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Talons-fesses, pantin, etc. 		Journal enroulé Skipping
Partie principale	10'	2-3 Réactions à gogo Par deux. <ul style="list-style-type: none"> • Le journal est posé au sol devant A qui sautille à pieds joints en respectant les consignes données par B. Ce dernier montre avec ses bras la direction des sauts. • A se tient debout derrière B, assis sur le sol. A laisse tomber le journal devant B qui essaie de le rattraper avant qu'il tombe. • A placé derrière B lance le journal vers l'avant, par-dessus la tête de B. Dès qu'il voit l'objet, B démarre et le récupère au plus vite. • Idem, avec le signal de départ donné par A (touche dans le dos). Variante <ul style="list-style-type: none"> • Aussi sous forme de concours! 		Journal chiffonné pour former une balle

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	20'	4	<p>Estafettes variées</p> <p>Les coéquipiers sont placés face à face en colonne. Au signal, ils défient les autres équipes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmettre le journal de main à main. • Idem, le moniteur lance en l'air le journal roulé en boule, lorsqu'il tombe, les coureurs démarrent. • Idem avec différents modes de déplacement: 1 coup de sifflet = en avant, 2 coups de sifflet = en arrière, 3 coups de sifflet = de côté, 4 coups de sifflet = sauts de course, Quak = sauts de grenouille. <p>Remarque: Selon l'exercice, effectuer deux passages!</p>		Journaux enroulés Sifflets
		3	<p>Parcours d'obstacles</p> <p>Installer différents parcours de sauts à l'aide des journaux:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter en avant à pieds joints par-dessus les journaux. • Sauter latéralement. • Sauter sur une jambe. • Idem sur l'autre jambe. • 2x jambe droite, 2x jambe gauche. • Changer de jambe au signal du moniteur. • A montre une suite de sauts, B la reproduit. <p>Important: Les exercices sont effectués rapidement, exiger la précision!</p>		Journaux enroulés

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie finale	10'	2	<p>Jour et nuit</p> <p>A et B sont couchés face à face, un journal posé entre eux. L'enseignant raconte une histoire. Quant il prononce «Jour!», A saisit le journal, se retourne et court jusqu'à sa ligne de fond. Quand le mot «Nuit!» arrive, c'est B qui attrape le journal et s'enfuit. Qui réussit le plus de trajets sans se faire rattraper?</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes positions de départ. 		Journaux enroulés Cônes
	5'	1-2	<p>Pause lecture</p> <p>L'enseignant lit le journal face aux élèves (à 50 mètres de distance). Les enfants courent vers l'avant tant que le maître ne les voit pas et ils s'arrêtent dès qu'il baisse le journal pour les regarder. Celui qui bouge encore à ce moment doit retourner au départ.</p>		Journal