



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Courir/Sauter/Lancer – Athlétisme

### Groupe d'auteurs

Andrea Thali, Andreas Weber, Thomas Zurlinden

### Conditions cadres

Âge Course/Saut/Lancer: 5-10 ; Athlétisme: 8-10  
Taille du groupe 8-20, dès la leçon 12 max. 12  
Environnement du cours Courir-Sauter-Lancer plutôt dans la salle, disciplines sur la piste d'athlétisme.  
Aspects de sécurité Respecter les consignes pour les lancers (voir leçons).

### Aperçu des leçons de course/saut/lancer (5-7)

No.	Titre de la leçon	Objectif	Prédispositions	Niveau
1	Courir vite	Course et temps de pauses raisonnables	Aucune	Simple
2	Estafettes	Formes diverses d'estafettes avec témoin	Aucune	Simple
3	Course d'obstacles	Course rapide, rythme	Aucune	Simple
4	Sauter en longueur	Expériences ludiques de saut vers l'avant	Aucune	Simple
5	Sauter en hauteur	Exp. de saut vers le haut, extension complète du corps	Aucune	Simple
6	Utiliser la perche	Se suspendre, s'accoutumer à la perche	Suspendre, balancer	Simple
7	Avec la perche en forêt	Faire une leçon de perche dans la forêt. Changement.	Suspendre, grimper	Simple
8	Pousser	Pousser des ballons à deux bras	Aucune	Simple
9	Lancer en rotation	Acquérir des expériences de rotation, lancer des pneus	Aucune	Simple
10	Lancer dans l'axe	Grande quantité de lancers. L. en biais contre en haut.	Aucune	Simple
11	Entraînement ludique de condition physique	Condition physique sous forme ludique	Aucune	Simple
12	Entraînement ludique de coordination	Travail de la coordination sous forme ludique	Aucune	Moyen
13	Test d'athlétisme «degré 5-7»	Préparation et exécution du test préliminaire	Aucune	Simple

### Aperçu des leçons d'athlétisme (8-10)

No.	Titre de la leçon	Objectif	Prédispositions	Niveau
14	Départ et sprint	Sprinter sur signal à partir d'une position accroupie	No. 1, 11+12	Moyen
15	De l'estafette à la course de relais	Remise du témoin depuis derrière en courant	No. 2, 11+12	Moyen
16	De sauter des obstacles à la course de haies	Surmonter de petits obstacles sans perte de temps	No. 3, 11+12	Moyen
17	Courir en endurance	Trouver le bon dosage pour les enfants	Aucune	Moyen
18	Du saut vers l'avant au saut en longueur	Formation de rythme et extension du corps complète	No. 4, 11+12	Moyen
19	Des multibonds au triple saut	Des sauts multiples au Hop – Step - Jump	No. 4, 11+12	Moyen
20	Du saut vers le haut au saut en hauteur	Extension complète du corps, bases de technique	No. 5, 11+12	Moyen
21	Saut à la perche	Saut à la perche en longueur	No. 6, suspendre	Moyen
22	Du pousser au jet du poids	Lancer de poids légers avec élan	No. 7, 11+12	Moyen
23	Du lancer en rotation au lancer du disque	Lancer de pneus en rotation	No. 8, 11+12	Moyen
24	Lancer du ballon (forme prép. du l. javelot)	Lancement de balle avec élan et position correcte	No. 9, 11+12	Moyen
25	De lancer de rotation au lancer de marteau	Lancer en rotation de poids légers	Exp. de rotation	Moyen
26	Athlétisme – test degré 8-10	Préparation et exécution du test degré 1	Test d'athl. 5-7	Simple

Leçons pas encore finalisées

### Règles de jeu

- Transmission ludique des contenus. Travailler le plus possible avec des métaphores.
- Intégrer des formes de concours et de tests (tests d'athlétisme).
- Favoriser les formes de mouvements complexes (lancer de rotation, course d'obstacles, saut à la perche).
- Orientation aux éléments principaux de l'athlétisme.
- Encourager la diversité, ne pas seulement concentrer l'entraînement sur quelques groupes de disciplines.

### Matériel

Matériel d'une salle de sport, installations d'athlétisme, matériel d'athlétisme.

Les leçons 1-13 et 26 sont conçues en majorité pour la salle, 14-25 pour les installations extérieures.

### Indication

Les durées des exercices pour les leçons sont des valeurs indicatives. Elles peuvent seulement être respectées si le groupe d'enfants et le moniteur sont bien organisés, expérimentés et ont un peu de connaissance de l'athlétisme. Les leçons sont à considérer comme des recueils d'exercices. Le texte en italique dans les descriptions d'exercices fait référence aux buts partiels des exercices singuliers.