

J+S-Kids: Introduction à Courir-Sauter-Lancer – Leçon 4

Sauter en longueur

Auteur

Andrea Thali et Andreas Weber, experts J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5-7 ans
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Salle, aussi possible sur installations extérieures (avec des pneus au lieu de tapis)
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Etoffer le répertoire de sauts, travailler sur le rythme final de l'impulsion (tam-ta-tam) et l'extension complète du corps.

Indications

Introduction aux éléments clés du sauter en longueur

	Débutants	Avancés	Expérimentés
Longueur	+ rythme de l'élan et de l'impulsion (tam-ta-tam) + extension complète du corps + forme grossière du saut en foulée + position redressée du corps lors de l'impulsion	+ pose active du pied + engagement haut de la jambe d'élan + extension complète du corps avec fixation des éléments d'élan	+ saut en extension, en foulée, en ciseau + engagement coordonné des bras + atterrissage sans perte de longueur

Contenus

Echauffement

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
3'	Introduction Formuler les objectifs, distribuer les cordes.		
7'	Echauffement avec la corde à sauter Chacun 1 corde. Poser les cordes sur le sol en forme de cercle. Les enfants courent dans tous les sens sur un fond musical. Lorsque la musique s'arrête, chacun doit chercher rapidement un cercle libre. Après quelques morceaux, le moniteur enlève un cercle. Celui qui ne trouve pas un cercle doit sautiller jusqu'à la prochaine paroi; il est alors à nouveau libre pour le tour suivant.		1 corde par enfant
5'	Equilibre (→ explications supplémentaires) Les cordes sont posées tendues sur le sol. Les enfants courent dans la salle et avancent en équilibre sur une corde libre. Variantes: - en arrière - placer les cordes l'une derrière l'autre - avec les yeux fermés. <i>Equilibre, proprioception</i>		Cordes à sauter
5'	Hélicoptère Le moniteur fait tourner la corde. Les enfants sautent par-dessus la corde. Qui saute le plus longtemps sans faute? Event. avec tâche supplémentaire lors d'une faute (sauts individuels à la corde). Variante: courir en cercle contre la corde (et sauter) <i>Solliciter la réaction, renforcement du pied</i>		Cordes à sauter

5'	<p>Pendule (→ explications supplémentaires) Les enfants sautent par-dessus une corde reproduisant le mouvement de pendule. Variante: Ils sautent en «8» par-dessus la corde.</p> <p>Saut à la corde Les enfants sautent autour d'une double corde. <i>Renforcement du pied, rythme</i></p>		<p>Cordes à sauter, évent. de longues cordes</p>
----	--	--	--

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
7'	<p>Sauter par dessus les flaques d'eau Répartir des tapis (flaques d'eau) avec suffisamment d'espace entre eux dans la salle. Sauter par-dessus les gouilles sans se mouiller les pieds. 1 point par tapis franchi en large et 2 points en longueur. Compter les points individuellement ou par équipe.</p>		<p>Tapis de gymnastique</p>
8'	<p>Poursuite avec obstacles Même disposition. Jeu de poursuite: seuls les lapins peuvent sauter par-dessus les tapis. Difficulté supplémentaire pour les chasseurs: placer deux tapis côte à côte pour prolonger le chemin des chasseurs, etc. <i>Réaction, variété des sauts</i></p>		<p>Tapis de gymnastique</p>
7'	<p>Sauts sur les nénuphars Disposer encore plus de tapis représentant des nénuphars. Avec des cordes, marquer les rives d'une rivière. Qui réussit à traverser en passant d'une feuille à l'autre, sans se mouiller? Si l'on reste sur la feuille, celle-ci coule et entraîne l'enfant avec elle. Variantes: enlever des tapis en cours de route, permettre une préparation aux sauts, sauts en synchronisation, etc. <i>Variété de sauts, contact rapide sur le tapis.</i></p>		<p>Tapis de gymnastique Cordes à sauter</p>
8'	<p>Toujours plus loin! Placer des obstacles mous à une distance de 3 pas (blocs de mousse, cartons de bananes), augmenter toujours plus la distance (max. 3 blocs). Qui réussit à franchir les derniers obstacles? <i>Augmenter la distance de saut, attention à maintenir le rythme</i></p>		<p>Blocs de mousse</p>

RETOUR AU CALME

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
5'	<p>Atterrissage de sauteur à ski Sauter en pas fendu et atterrir comme un sauteur à ski (en télémark). Qui peut atterrir en gardant l'équilibre, sans toucher le tapis avec les mains? Ce n'est pas la distance qui compte mais la qualité de l'exécution. Le moniteur peut attribuer des notes de style. <i>Équilibre, impulsion avec le corps droit</i></p>		<p>Gros tapis, tapis de gymnastique</p>

Sources:

- «mobile»: cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- «Kinderleichtathletik» KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- «Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- «Fun in Athletics» VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- «L'enfant et l'Athlétisme», GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- «1003 formes de jeux en athlétisme», MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- «Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen», MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO