

J+S-Kids : Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 9

Lancer en rotation

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline 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 de sport, tapis

Aspects de sécurité Un pneu de vélo peut causer des douleurs : maintenez une distance suffisante !

Objectifs/But d'apprentissage

Les lancers en rotation sont peu connus des enfants de cet âge, ce qui a pour effet de réduire les écarts dus aux différences de développement physique. Les rotations et les lancers en position d'équilibre doivent être introduits de manière ludique.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Disque	+ Rythmisation différenciée de rotation et de lancer + Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer + Lancer correct en position d'équilibre	+ Position correcte de lancer (poids sur la jambe d'appui, jambe de poussée tendue) + Mouvement de rotation - lancer de la jambe de poussée + Lancer avec 1 tour complet	+ 1,5 tour correct + Rattrapage du lancer

Garantir une haute intensité et prêter attention à la bilatéralité.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Introduction Former des groupes pour s'échauffer, se mettre en place		Sautoirs
9'	Ile protectrice Jeu du chasseur autour des tapis. Les enfants sont en sécurité sur les tapis. S'ils sont trop longtemps sur le tapis, ils se brûlent les pieds. Un seul enfant par tapis. <i>Contrôler le temps d'occupation des tapis</i>		Tapis
10'	360° Courir librement. Prendre l'élan sur un tapis et effectuer un tour complet sur son axe, puis continuer à courir. Les enfants tournent dans la direction qu'ils préfèrent ; celle-ci correspond souvent à la direction du lancer en rotation. <i>Expériences de rotation</i>		Tapis
5'	Course de montagne et de vallée Deux enfants dos à dos, à une distance d'un mètre, les jambes écartées. Le premier transmet le ballon de basket par-dessus la tête, le second entre les jambes. <i>Renforcement musculaire</i>		Ballons de basket
5'	Grand huit Même situation initiale que l'exercice précédent. Les deux enfants se passent le ballon en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit. <i>Mobilité du tronc et coordination</i>		Ballons de basket

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
12'	Cible Deux groupes essaient de comptabiliser le plus de points en lançant des pneus de vélos sur des tapis marqués avec des points (seul le contact direct avec le tapis compte). Chaque enfant a deux essais. Les points sont cumulés. Revanche. <i>Accoutumance au lancer en rotation</i>		Tapis, pneus de vélo, craie
8'	Cyclone Le pied correspondant à la main « faible » est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, l'enfant essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés (sans lancer). <i>Améliorer l'équilibre et l'orientation, introduire le mouvement de rotation.</i>		Cerceaux
8'	Course relais Deux coureurs s'affrontent. Lequel pose en premier les pieds dans les deux derniers cerceaux (après une rotation dans le premier cerceau) et regagne l'arrivée ? <i>Poids sur la jambe « arrière ».</i>		Cerceaux, barres
10'	A couvert Lancer le pneu de vélo par-dessus un caisson, en direction d'une cible. Préparer plusieurs postes. <i>Éviter l'inclination du torse en avant.</i>		Caisson, pneus de vélo, cerceaux
	Immobilisation totale (poste secondaire) Idem à l'exercice « Cyclone » mais avec 4-5 arrangements de cerceaux l'un après l'autre. Essayer de rester immobile 2-3 secondes après chaque rotation (sans lancer). <i>Retrouver l'équilibre après la rotation</i>		Cerceaux, pneus de bicyclette

PARTIE FINALE

Durée	Thème / Exercice/ Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Danse sur les bancs Tous les enfants marchent les uns derrière les autres sur des bancs retournés placés à la suite. <i>Amélioration de l'équilibre</i>		Bancs
4'	Sauter par-dessus les bancs Les mains appuyées sur le banc retourné, sauter avec les deux jambes par-dessus le banc avec un léger mouvement vers l'avant. <i>Renforcement musculaire</i>		Bancs
4'	Se croiser en chemin Debout sur le banc, deux enfants essaient de se croiser sans tomber du banc. <i>Tourner et maintenir l'équilibre.</i>		Bancs
5'	Sumo Position de sumo (jambes écartées, fléchies) en équilibre sur le banc retourné. Essayer, sans modifier sa posture, d'aligner des demi-tours pour rejoindre l'autre extrémité du banc, sans tomber. <i>Tourner et maintenir l'équilibre.</i>		Bancs

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