

J+S-Kids: Introduction à l'athlétisme – Leçon 14

Départ et sprint

Auteur

Philipp Schmid, Andreas Weber, experts J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Installations sportives extérieures
 Aspects de sécurité Prévoir des zones de dégagement autour de la place de jeu

Objectifs/But d'apprentissage

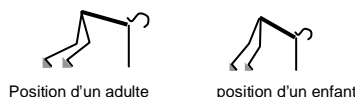
- Pouvoir réagir rapidement à différents signaux et sprinter.
- Rassembler de nombreuses expériences de départ et de sprint.

Indications

Introduction aux éléments clés du départ et du sprint

	Débutants	Avancés	Expérimentés
Départ	+ position de départ optimale + poussée explosive sur les deux jambes	+ action ciblée sur le centre de gravité du corps + travail coordonné des bras	+ passage de la poussée à la traction + position correcte dans les blocs de départ
Sprint	+ course sur la plante des pieds avec pose active et griffé du pied + fréquence de foulées élevée + travail coordonné des bras	+ poussée explosive, course active en traction + longueur optimale des foulées	+ tenue du corps droite et stable

Position de départ avec les hanches très hautes; les enfants n'ont pas suffisamment de force pour partir d'une position basse!



Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Introduction Salutations, formuler les objectifs.		
8'	AKE AKAP! Tous les enfants partent en sprint depuis un piquet. L'enfant qui atteint le premier le but (piquet) reste sur place et crie: «AKE AKAP!». A ce signal, la meute doit sprinter et retourner au départ. Le plus rapide crie à nouveau «AKE AKAP!» et la chasse repart dans l'autre direction, etc. jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul enfant! Tâche supplémentaire pour ceux qui ont déjà appelé «AKE AKAP!»: corde à sauter.	Environ 4-6 enfants par groupe Parcours de 30-40 mètres environ! 	Cordes à sauter Piquets
10'	Exercices de réaction Tous les enfants sont sur une ligne, dos au moniteur. Exercices de réaction à divers ordres du moniteur! - taper des mains ⇒ les enfants font de même - crier «hop!» ⇒ les enfants sautent vite et haut - crier «couac!» ⇒ faire un saut de grenouille - crier «vis!» ⇒ les enfants effectuent une vrille sur eux-mêmes <i>Réaction à des signaux acoustiques (avec, si possible, un travail des jambes)</i>		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Exercices de départ Les enfants sont couchés avec le menton sur une ligne: - au signal: taper des mains - sur le dos avec une rotation. - au toucher, partir le plus vite possible (voir esquisse). - d'une position de départ haute (répartir équitablement le poids sur les jambes et les bras.		
5'	Variantes: Réactions en pyramide Un enfant est touché, les deux voisins peuvent partir aussitôt qu'ils l'ont dans leur champ de vision (regard vers l'avant). Course sur ordre Le moniteur est au milieu de la salle: - bras gauche levé ⇒ rotation à droite et départ en course - bras droit levé ⇒ rotation à gauche et départ en course - deux bras levés ⇒ départ en course direct!		
8'	Départ tombé Les enfants sont sur une ligne et se laisse tomber le plus loin possible puis courent jusqu'au milieu de la salle. Variantes: - départ tombé à l'aveuglette - départ tombé en se touchant les talons - départ tombé avec un mouvement intensif des bras		
7'	Course handicap Départ avec handicap. Décaler le départ selon le niveau. Qui arrive le premier au but? <i>Forme sociale</i>		Blocs de départ

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Rouler en trottinette Rouler aussi vite que possible avec la trottinette avec un mouvement bien rond du pied de traction (comme à vélo) et contact rapide au sol. <i>Course en traction</i> Variante ; qui réussit la distance avec le moins de contacts au sol.		Trottinettes
	Comme poste annexe ; Saut en longueur de départ De la position de départ, effectuer une poussée explosive et atterrir à plat ventre sur le tapis. Qui touche le tapis le plus loin possible? <i>Provoquer un mouvement actif complet des jambes</i>		Tapis de saut en hauteur Blocs de départ
5'	Estafette-trottinette 2-3 équipes. Un parcours de 30-40m est fait dans un sens avec le trottinette sur une jambe, contourner la marque et effectuer le chemin retour avec l'autre jambe et transmettre la trottinette au suivant.		Trottinettes