

Thème du mois

12 | 2022



Thème du mois – Sommaire

Développer à long terme avec le concept cadre FTEM

L'approche d'entraînement «Power to Win»

Bonnes pratiques

Force

Pousser
Tirer
Prendre appui
Freiner
Renforcer tout le corps

Explosivité

Sautiller
Atterrir
Lancer

Vitesse

Accélérer
Être la ou le plus rapide possible
Changer de direction

Indications

2	Des enfants et des jeunes robustes, dotés d'une bonne mobilité et capables de bouger rapidement et avec agilité: tel est l'objectif que poursuivent les cours d'éducation physique variés. Les formes fondamentales de mouvements et de jeux de Jeunesse+Sport offrent une base idéale pour développer les qualités athlétiques et favoriser la santé. Il s'agit d'un élément essentiel, qui repose sur l'approche d'entraînement «Power to Win» mise en œuvre dans plusieurs sports J+S. Son caractère ludique lui confère un grand potentiel à l'école. Son but est surtout d'augmenter la motivation et l'envie de faire du sport chez les jeunes à partir du degré secondaire I.
3	
5	
5	
6	
7	
8	Les débuts dans le sport sont à la fois une étape charnière et le fondement de l'encouragement général du sport – peu importe les objectifs qui se cachent derrière (réaliser des performances, s'amuser, entretenir des contacts sociaux, etc.). Une formation sportive globale et diversifiée offre des avantages considérables: elle peut réduire le nombre de blessures et améliorer et maintenir la santé générale. Les enfants et les jeunes ne possédant pas les compétences motrices élémentaires ou les qualités athlétiques de base seront davantage sujets aux blessures, quels que soient leur âge et leur niveau, et leur envie de faire du sport s'en ressentira.
9	
10	
10	
11	
12	
13	
13	
14	
15	
16	

Agiles, vifs et robustes

Augmenter l'envie de faire du sport et prévenir les blessures

Un entraînement diversifié assorti de formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires contribue à susciter l'enthousiasme des enfants et des jeunes pour le sport et l'activité physique et à favoriser l'acquisition de compétences motrices de base. Toute activité sportive comporte un certain risque et les blessures arrivent souvent de manière aussi soudaine qu'inattendue.

Chez les enfants et les jeunes, on déplore principalement des contusions, fractures, entorses et plaies ouvertes, les types de blessures variant d'un sport à l'autre. Toutefois, les blessures ne sont pas qu'une question de chance ou de malchance: une [méta-analyse de Rössler et al.](#) révèle que les formes d'entraînement interdisciplinaires permettent de prévenir près de la moitié des blessures chez les enfants et les jeunes pratiquant un sport collectif et d'en réduire considérablement la gravité.

Mise en œuvre dans les cours d'éducation physique

Les enseignants d'éducation physique trouveront dans ce dossier des idées pour encourager leurs élèves de façon ludique, en favorisant les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la rapidité. Les mouvements, exercices et formes de jeux proposés peuvent servir d'échauffement au début de la leçon, mais aussi faire l'objet d'un cours complet.

Ce dossier complète le thème du mois 08/2021 «[Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)», qui présentait des formes fondamentales de mouvements et de jeux selon la conception de la formation de Jeunesse+Sport.

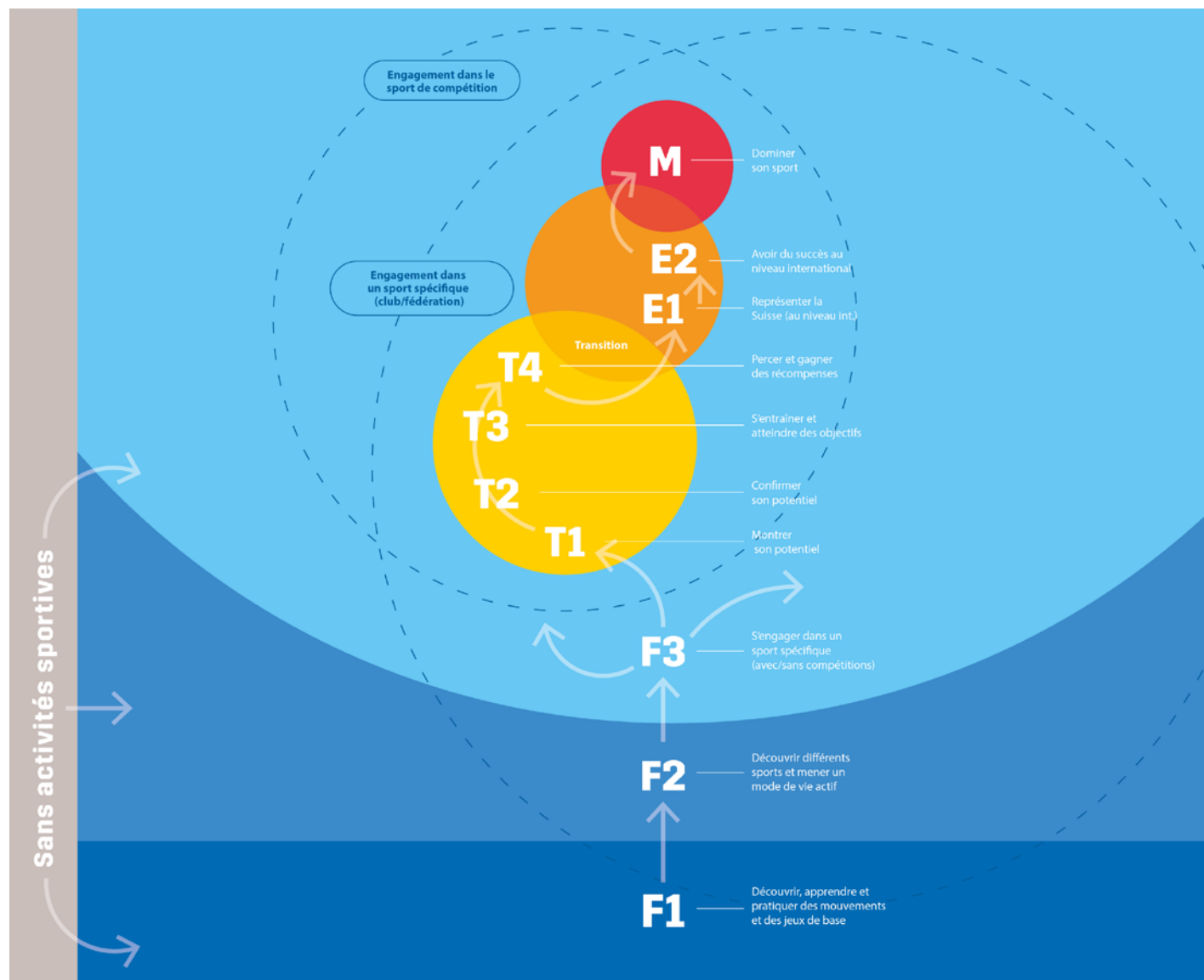


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Développer à long terme avec le concept cadre FTEM

Pour que les enfants et les jeunes se sentent bien, il est essentiel qu'ils développent des compétences athlétiques de base et acquièrent un large éventail de mouvements. Le développement de facteurs de développement athlétiques tels que la force, l'explosivité et la vitesse a des effets positifs sur la prévention des blessures, suscite l'envie de faire de l'exercice et aide les jeunes à se sentir davantage sûrs d'eux-mêmes au quotidien.



FTEM Suisse

«FTEM Suisse» repose sur quatre domaines clés:

- **F** pour Foundation (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie)
- **T** pour Talent
- **E** pour Elite
- **M** pour Mastery (élite mondiale)

Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des sports.

A télécharger: [Brochure FTEM](#) (pdf)

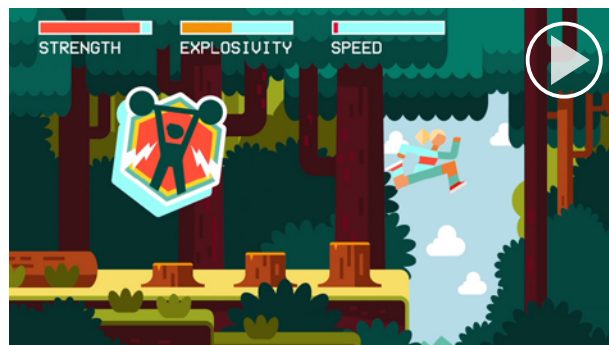
L'apprentissage des formes fondamentales durant l'enfance conjugué à une augmentation progressive de la charge facilite, à l'adolescence et à l'âge adulte, l'apprentissage des formes d'entraînement plus complexes indispensables à l'acquisition des qualités athlétiques. Au niveau Foundation du parcours de l'athlète suisse FTEM, les formes fondamentales de mouvements et de jeux conviennent particulièrement bien. Indépendamment de la spécialisation future, les bases athlétiques sont capitales, puisque tant la force que la vitesse contribuent à de bons résultats dans presque tous les sports.

L'approche d'entraînement «Power to Win»

Ce qui est important pour le sport de performance n'est certainement pas mauvais pour le sport populaire. Dans cette optique, les recommandations d'action de «Power to Win» pour le niveau Foundation s'inscrivent de manière optimale dans le cadre des cours d'éducation physique avec des formes d'exercices et de jeux interdisciplinaires.

Les programmes d'entraînement basés sur la méthode «Power to Win» ...

- ... rendent les articulations plus stables, le corps plus robuste et les duels plus sûrs;
- ... améliorent la qualité des mouvements et diminuent les dysbalances préjudiciables;
- ... augmentent la densité osseuse, réduisant ainsi le risque de fractures;
- ... renforcent le système cardiovasculaire.



«Power to Win» expliqué en deux minutes

«Power to Win»

L'objectif principal du projet «Power to Win» est l'augmentation à long terme des capacités neuromusculaires des athlètes de la relève suisse dans les sports collectifs que sont le football, le hockey sur glace, le handball et l'unihockey afin que ceux-ci puissent embrasser une carrière internationale. Pour y parvenir, de nombreuses connaissances ont été amassées au cours des dernières années et des recommandations d'action adaptées aux différents niveaux en ont découlé. Rapidement, il est apparu qu'en raison de leur caractère progressif, de leur simplicité et de la prise en compte d'aspects globaux, les formes de jeux et les exercices de «Power to Win» se prêtaient également bien au sport populaire, notamment au sport des enfants et des jeunes.

«Power to Win» est un projet quadriennal (2019-2022) mené conjointement par la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM (sport d'élite, formation des entraîneurs), Jeunesse+Sport et les fédérations nationales de football, de hockey sur glace, de handball et d'unihockey, en partenariat avec le Bureau de prévention des accidents BPA.

A télécharger: [Power to Win](#) (pdf, disponible en allemand)

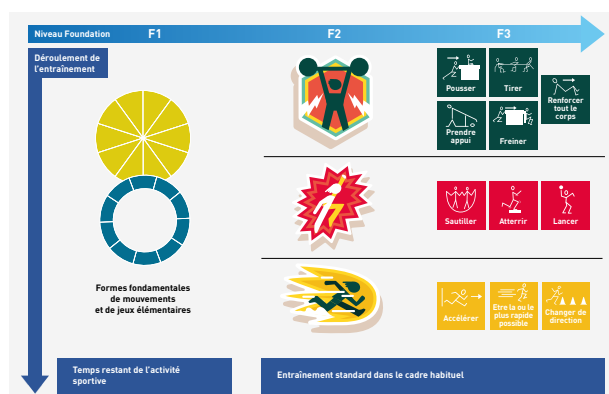
Markus Tschopp, physiologue du sport à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM et à l'Association suisse de football (ASF) explique l'[approche d'entraînement «Power to Win»](#).

En guise d'échauffement ou pour la partie principale

Dans l'approche «Power to Win», la leçon débute par une partie interdisciplinaire de 7 à 10 minutes, qui s'articule toujours autour de trois [formes fondamentales de mouvements et de jeux](#).

A toutes les étapes du niveau Foundation (voir p. 2), celles-ci préparent les enfants et les jeunes tant mentalement que physiquement à la partie suivante, de sorte qu'aucun échauffement supplémentaire n'est requis.

Les formes de jeux et de mouvements du niveau F3 développant les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la vitesse conviennent à la partie principale d'une leçon d'éducation physique.





Bonnes pratiques pour le niveau F1

En entraînant les formes fondamentales de mouvements et de jeux, les enfants améliorent leur compétence motrice et disposent ainsi des bases pour l'apprentissage à venir dans le sport pratiqué. Au niveau F1, expérimenter, découvrir et avoir du plaisir à bouger figurent au centre.

- [Vers les exercices](#)



Bonnes pratiques pour le niveau F2

Au niveau F2, le choix porte sur des exercices consacrés aux formes fondamentales de mouvements et de jeux qui mettent l'accent sur les qualités athlétiques. Les enfants découvrent ainsi l'effet des différentes formes d'entraînement.

- [Vers les exercices](#)



Bonnes pratiques pour le niveau F3

Aux pages suivantes figure une sélection de formes de jeux et d'exercices avec un accent sur les mouvements athlétiques de base. Le niveau F3 équivaut au degré secondaire I.

Ce niveau s'oriente toujours vers les facteurs de développement «Force», «Explosivité» et «Vitesse» (voir encadré ci-contre), mais le choix des exercices devient plus spécifique par rapport au niveau précédent. Chaque exercice met l'accent sur une qualité athlétique de base précise.

Accent sur la force

- [Pousser](#)
- [Tirer](#)
- [Prendre appui](#)
- [Freiner](#)
- [Renforcer tout le corps](#)

Accent sur l'explosivité

- [Sautiller/Sauter](#)
- [Sauter/Atterrir](#)
- [Lancer](#)

Accent sur la vitesse

- [Accélérer](#)
- [Etre là ou le plus rapide possible](#)
- [Changer de direction](#)

Plus d'informations

- [Les facteurs de développement – L'essentiel en bref \(pdf\)](#)



Bonnes pratiques – Force

La force est un facteur de développement athlétique important dans la plupart des sports. Elle est nécessaire pour surmonter des obstacles, freiner ou supporter des charges. Avec les exercices suivants, les élèves améliorent leur force.

Pousser

Avec ces exercices consacrés au mouvement athlétique de base «Pousser», les élèves entraînent le bas ou le haut du corps.

Push the rock

Par groupes de deux, les élèves se mettent en position accroupie et coincent un tapis de gymnastique plié en deux entre leurs dos. Au signal de l'enseignant/e, ils essaient de pousser leur partenaire au-delà d'une ligne prédéfinie ou jusqu'à ce que l'enseignant/e interrompe le jeu.

Variante



- Effectuer l'exercice à reculons.

plus facile

- Démarrer l'exercice en position assise.

plus difficile

- Démarrer l'exercice en position accroupie.

Remarques

- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).

Matériel: Tapis de gymnastique



Marche arrière sur un banc

Les élèves se couchent à plat ventre sur un banc suédois et se déplacent en marche arrière en se poussant avec les bras. Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'es-tafette.

plus facile

- Utiliser un morceau de tapis (ou autre) pour faciliter la glisse.

plus difficile

- Accrocher le banc suédois aux espaliers (ou à un banc suédois) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en bas, jusqu'au sommet.

Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des élèves (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel: Bancs suédois, morceau de tapis, espaliers



Tirer

Durant ces exercices, les élèves renforcent les muscles du haut du corps et stimulent la force de préhension. Ils développent le mouvement athlétique de base «Tirer».

Tire-fesses

Les élèves sont répartis en groupes de trois à cinq. Deux groupes de même taille se positionnent face à face, saisissent la corde et la tendent. Un/e élève pose ses pieds sur deux morceaux de tapis et se déplace le long de la corde en tirant sur ses bras. L'exercice peut être réalisé sous forme d'estafette ou d'entraînement chronométré.

Variantes

- Expérimenter les contraires (prises, amplitudes de mouvements «court-long», etc.).
- Varier la distance à parcourir / l'angle de travail (p. ex. en inclinant la corde).

plus facile

- Tirer vers soi un objet léger attaché au bout d'une corde (varier le poids de l'objet).

plus difficile

- Tirer un objet lourd en haut d'un plan incliné (varier le poids de l'objet).

Matériel: Cordes, objets légers et lourds



Marche avant sur un banc

Les élèves se tirent à plat ventre sur un banc suédois. Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'estafette.

plus facile

- Utiliser un morceau de tapis (ou autre) pour faciliter la glisse.

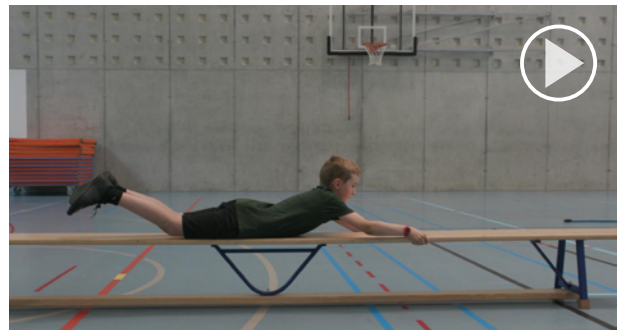
plus difficile

- Accrocher le banc suédois aux espaliers (ou à un caisson) afin de créer un plan incliné et se hisser à plat ventre, tête en haut, jusqu'au sommet.

Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc aux aptitudes des enfants (plus le banc est incliné, plus l'exercice est difficile).
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Matériel: Banc suédois, espaliers ou caisson



Prendre appui

Avec cet exercice, les élèves développent le mouvement athlétique de base «Prendre appui» et stimulent leur tonus musculaire général.

Gare aux secousses

A se couche sur le dos, fléchit les jambes en décollant les pieds du sol et tend les bras. B pose un tapis de gymnastique sur A – ses genoux, ses pieds et ses mains sont en contact avec le tapis – puis essaie de grimper sur le tapis et de se mettre debout.

plus facile

- Tenir le tapis de gymnastique.
- Aider l'élève sur le tapis.

plus difficile

- Autoriser l'élève sur le tapis à se balancer légèrement.

Matériel: Tapis



Piliers de pont

A est couché/e par terre, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A puis saisit à son tour les chevilles de A.

plus facile

- Sans partenaire.
- [Renforcer le haut du corps.](#)

plus difficile



- A est couché sur le sol, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A et saisit aussi ses chevilles. Au signal, A redresse le haut du corps tandis que B lève les hanches vers le haut. Avec ce mouvement simultané, A et B forment un carré avec leurs corps. Revenir à la position initiale puis pivoter sur le côté. B se retrouve au sol et A passe au-dessus. Etc.

Matériel: Tapis



Freiner

Ces exercices permettent aux élèves d'entraîner principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Truck stop

Les élèves forment des groupes de trois ou quatre. L'exercice consiste à pousser un caisson sur une distance donnée pendant qu'un/e élève du groupe essaie de le freiner. Pour ce faire, il ou elle s'appuie contre le caisson en fléchissant les genoux et le retient de toutes ses forces. Les rôles changent au bout d'un moment.

plus facile

- Réduire le nombre d'élèves qui poussent le caisson.

plus difficile

- Augmenter le nombre d'élèves qui poussent le caisson.

Remarques

- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).

Matériel: Caissons



Sauts en contrebas

Les élèves effectuent diverses formes de sauts et restent «figés» à la réception. Au signal, ils sautent par terre depuis un plan surélevé. Ils «freinent» le plus vite possible et tiennent la position environ 3-4 secondes. Ils réalisent d'abord l'exercice en atterrissant à pieds joints, puis sur une jambe.

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur une jambe).

plus difficile

- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur une jambe sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).

Remarques

- Veiller à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse – jambe – pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.

Matériel: Banc suédois



Renforcer tout le corps

Avec ces exercices dédiés au mouvement athlétique «Renforcer tout le corps», les élèves développent leur musculature de manière globale.

Hot dog

Les élèves se mettent par deux. A s'enroule dans un tapis de gymnastique. B se couche sur le tapis et le serre pour retenir B, qui, au signal, essaie de se dégager de l'étreinte de A.

plus facile

- Jouer à «[Trappe à souris](#)».

plus difficile

- Réaliser l'exercice sans tapis.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.

Matériel: Tapis



Récolte des carottes

Entre six et dix élèves forment un cercle en se couchant par terre à plat ventre, tête vers le centre. Ils se tiennent fermement par les mains. L'enseignant/e désigne une jardinière ou un jardinier, qui doit récolter les carottes. Pour ce faire, elle ou il saisit un/e élève du cercle par les pieds et tente de déterrer cette «carotte» en la/le tirant hors du cercle. Une fois récoltées, les «carottes» aident la jardinière ou le jardinier à terminer sa récolte.

plus facile

- Commencer le jeu avec plusieurs jardiniers.

plus difficile

- Se tenir par les poignets.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.



Autres formes

- Force: [Renforcer tous le corps](#)

Remarque: Tous les contenus «animal-flow» prennent parfaitement place lors du début d'une leçon en guise d'échauffement.



Bonnes pratiques – Explosivité

L'explosivité implique des actions qui demandent de la force et qui doivent être exécutées le plus rapidement possible. Avec les exercices de sauts et lancers suivants, les élèves entraînent le haut et le bas de leur corps.

Sautiller

Les élèves exercent différentes formes de sautillés afin d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Saut à la corde avec partenaire

Les élèves se mettent par deux et sautent ensemble à la corde. Ils peuvent laisser libre cours à leur créativité, aucune limite n'étant fixée en ce qui concerne les formes. Trois exemples sont présentés dans la vidéo ci-dessus.

plus facile

- [Exercices avec des cordes longues ou des cordes normales](#) (pdf)

plus difficile



- Créer de nouveaux exercices en laissant libre cours à sa créativité.

Matériel: Cordes



Colleur d'affiches

Les élèves se placent devant un mur, les pieds parallèles à celui-ci, et tentent de coller leur marque (post-it, aimant) le plus haut possible. Une autre solution consiste à laisser une marque avec la main en la mouillant ou en l'enduisant de magnésie au préalable. Les élèves sautent à pieds joints en partant accroupis ou en position de squat.

plus facile

- Abaisser légèrement les hanches au départ pour se donner de l'élan.

plus difficile

- Prendre son appel sur un pied, atterrir sur les deux pieds.

Matériel: Post-it (ou aimants), magnésie



Atterrir

Les élèves sollicitent principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux et en veillant à une position correcte de l'axe des jambes lors de la réception.

Lecture du journal

Les élèves se placent d'un côté de la salle et tentent de rejoindre l'autre côté en sautant. L'enseignant/e, ou éventuellement un/e élève, lit le journal en interrompant sa lecture quand bon lui semble. Les élèves de l'autre côté de la salle peuvent se déplacer tant que la lectrice ou le lecteur lit son journal, mais ils doivent immédiatement s'immobiliser et ne plus bouger lorsqu'elle ou il crie «stop».

plus facile

- Sauter et se réceptionner à pieds joints.

plus difficile

- Sauter sur un pied, combiner la réception avec un tour sur soi-même.



Sauts en contrebas

Des bancs suédois sont placés de façon à former un escalier (l'exercice peut également être exécuté sur des marches d'escalier). Les élèves sautent d'une marche à l'autre en se concentrant sur la réception (ils tiennent brièvement la position). L'enseignant/e surveille l'axe des jambes.

plus facile

- Réduire la hauteur des sauts (réaliser l'exercice à pieds joints dans un premier temps puis sur un pied).

plus difficile



- Augmenter la hauteur des sauts (les exercices sur un pied sont plus éprouvants que ceux à pieds joints).

Remarques

- Veiller à une [position correcte de l'axe des jambes](#) lors de la réception (la chaîne fonctionnelle cuisse – jambe – pied travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées).
- Varier les sauts: de côté, de face, avec rotation.
- Varier l'angle des genoux (fléchir peu/beaucoup les genoux).
- Commencer par des sauts à pieds joints puis sur un pied (avec ou sans engagement des bras).

Matériel: Caissons, tapis



Autres formes

- [Explosivité: Atterrir](#)

Lancer

Les élèves exercent les différentes formes de lancers dans le but d'augmenter la résistance et de gagner en explosivité.

Tir au pigeon

Les élèves se tiennent à env. 8-15 mètres d'un mur. L'enseignant/e, un Swissball dans les mains, se cache derrière le chariot de gros tapis placé à 2-3 mètres de ce mur. Les élèves se munissent de balles de tennis en suffisance et tentent de viser avec leurs «munitions» le Swissball lancé verticalement en l'air par l'enseignant/e. L'exercice peut être réalisé sous forme de jeu: deux équipes s'affrontent et tentent de toucher le plus de fois possible le Swissball avant la fin de la partie.

plus facile

- Tenir simplement le Swissball en l'air derrière le gros tapis ou le poser sur un panier de basketball.

plus difficile

- Se passer le Swissball à deux en le lançant horizontalement.

Remarques

- Adapter le poids de la balle aux capacités des élèves.
- Adapter la distance par rapport à la cible.

Matériel: Gros tapis, Swissball, balles de tennis



Balle au mur

Les élèves forment deux colonnes. La première ou le premier de chaque colonne a un ballon de basketball (ou autre) dans les mains. Il ou elle lance la balle contre le mur. La suivante ou le suivant essaie d'attraper le ballon puis le lance à son tour contre le mur. Après un passage, la première ou le premier récupère le ballon et le fait rouler entre les jambes de ses coéquipiers jusqu'à la dernière ou au dernier de la colonne, qui saisit le ballon et le brandit. L'équipe la plus rapide l'emporte.

plus facile

- Lancer le ballon à deux mains.
- Lancer un ballon plus léger.

plus difficile

- Lancer le ballon à une main.
- Lancer un ballon plus lourd.

Remarques

- Adapter le poids du ballon aux capacités des élèves.
- Lancer/attraper le ballon à deux mains / à une main.
- Lancer/attraper le ballon par-dessus la tête.
- Lancer le ballon latéralement après une rotation.

Matériel: Différents ballons





Bonnes pratiques – Vitesse

Accélérer, se déplacer à la vitesse maximale ou changer de direction le plus rapidement et le plus habilement possible sont des formes caractéristiques de la vitesse. Avec les exercices suivants, les élèves entraînent de manière ludique cette qualité athlétique de base.

Accélérer

Dans ces exercices et jeux, les élèves développent leur capacité d'accélération.

Morpion

Les cerceaux sont posés à environ 5-10 mètres de la ligne de départ et forment une grille de 3x3. Il faut donc neuf cerceaux en tout. Les élèves sont séparés en deux groupes et se positionnent en colonnes derrière la ligne de départ, matérialisée par des cônes. Chaque équipe (de cinq à huit élèves) reçoit trois pions (assiettes de marquage ou maillots) de même couleur.

Au signal de l'enseignant/e, un membre de chaque équipe s'élance en direction de la grille avec un pion et le pose dans un cerceau. Il ou elle repart en courant vers son équipe et tape dans la main de la suivante ou du suivant, qui s'élance à son tour.

Les deux équipes jouent en même temps et s'affrontent jusqu'au moment où l'une d'elles réussit à aligner (horizontalement, verticalement ou en diagonale) ses trois pions. L'équipe qui y parvient remporte un point. Le nombre de manches est défini au préalable.

plus facile

- Les élèves courent un certain nombre de tours. Chaque diagonale ou ligne droite réussie rapporte un point.

plus difficile

- Former une grille de 4x4, cacher la grille pour qu'elle ne soit pas visible depuis la ligne de départ

Matériel: Cerceaux, cônes, assiettes de marquage ou maillots



Course aux bancs

Quatre bancs suédois sont disposés en croix. Une équipe s'assoit sur chacun d'eux. Un numéro est alors attribué à chaque équipière ou équipier en partant du centre. A l'appel de son numéro, l'élève concerné/e dans chaque équipe se lève et effectue un tour le plus vite possible en sautant par-dessus la partie arrière des bancs avant de se rasseoir à sa place. L'équipe qui gagne marque un point.

plus facile

- Réaliser l'exercice sans les bancs.
- Diminuer la distance entre les bancs.

plus difficile

- Augmenter la distance entre les bancs.

Matériel: Bancs suédois



Être la ou le plus rapide possible

Grâce à ces exercices, les élèves améliorent la vitesse maximale.

Chasse aux anneaux

Les élèves, répartis en équipes de quatre à six, ont huit secondes pour aller chercher à tour de rôle un anneau (ou une balle de tennis) de leur choix et le ramener dans leur camp. S'ils ou elles y parviennent dans le temps imparti, ils gagnent 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 points selon la distance à laquelle était placé «leur» anneau, sinon ils ne reçoivent aucun point. Les points de l'équipe sont additionnés. Le premier anneau se trouve à environ 15 mètres de la ligne de départ, les autres sont alignés derrière, tous les mètres. Une manche compte 3-4 passages, après quoi une pause un peu plus longue est accordée avant la seconde manche.

plus facile

- Réduire la distance entre le premier anneau et la ligne de départ.

plus difficile

- Augmenter la distance entre le premier anneau et la ligne de départ.

Matériel: Anneaux ou balles de tennis



Sur orbite

Les élèves forment une colonne. A tour de rôle, ils donnent la main à chacun des deux enseignants (désigner comme deuxième personne un/e élève plus fort/e), positionnés légèrement devant eux. Grâce à un mouvement de traction explosif, les enseignants «mettent sur orbite» les élèves, qui courent ensuite à vitesse maximale sur 20-30 mètres.

plus facile

- Donner moins de vitesse au départ (enseignants).

plus difficile

- Donner plus de vitesse au départ (enseignants).



Changer de direction

Dans ces exercices, c'est la capacité de changer de direction rapidement qui est au centre de l'attention.

Course au cône

Les élèves, munis chacun/e d'une raquette de badminton, sont répartis en groupes de trois. La première ou le premier jeune joue le volant haut dans les airs puis court vers le cône pour le déplacer. Pendant ce temps, la ou le deuxième renvoie le volant haut, court vers le cône et le déplace à son tour. Le jeu se poursuit jusqu'au moment où une ou un élève ne parvient pas à récupérer le volant ou n'atteint pas le cône à temps.

plus facile

- Jouer avec une balle et autoriser un certain nombre de rebonds au sol avant que celle-ci ne soit rejouée.

plus difficile

- Former des groupes de deux.

Matériel: Cônes, raquettes de badminton, volants



Jeu de l'écluse

Les élèves forment deux colonnes et tendent les bras latéralement. Une «souris» et un «chat» sont désignés. Le chat peut, en criant «changer», donner l'ordre aux élèves des deux colonnes de changer la position de leurs bras (rotation de 90°: ouvrir, fermer) afin qu'ils barrent la route à la souris.

plus facile

- Désigner deux souris: plus facile pour le chat d'en attraper une.

plus difficile

- Demander à la souris de donner les ordres.



Autres formes

- Vitesse: Changer de direction

Indications

Ouvrage

- Rössler, R. et al. (2014): [Exercise-Based Injury Prevention in Child and Adolescent Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis](#) (pdf). Sports Medicine, Fifa Project.

Liens

- Séquence d'apprentissage «Power to Win» | jeunessetsport.ch
- Formes fondamentales de mouvements et de jeux | mobilesport.ch
- Playlist «Power to Win» | youtube.com/mobilesport

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

Auteur: Niklaus Hess, responsable Formation du projet «Power to Win», Haute école fédérale du sport de Macolin HEFSM

Expertise: Tobias Bächle, spécialiste Formation de base et perfectionnement J+S

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Muriel Baudat

Vidéos et photos: Office fédéral du sport OFSP0

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSP0