

Echauffement – Secondaire I (7e année): Balle brûlée obstacles

L'objectif principal de la leçon est d'amener les élèves à courir en rythme entre les obstacles, sans piétiner ni s'arrêter devant la haie. La technique de passage est à ce stade encore secondaire.

Le jeu

Former deux équipes, les coureurs (derrière la ligne de fond) et les chasseurs (répartis dans la salle). Différents obstacles sont dispersés sur le terrain: bancs, haies, éléments de caisson, etc. Les coureurs partent par groupes de trois ou quatre (selon la taille de la classe), mais seuls deux d'entre eux lancent la balle (en mousse) au départ.



Dès que les balles sont en jeu, le groupe s'élançe. Chaque coureur essaie d'accumuler le plus grand nombre de passages par-dessus les obstacles (jamais deux fois de suite le même). Pendant ce temps, les chasseurs tentent de les toucher avec les deux balles.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier soit touché. On compte le nombre d'obstacles passés par chacun, puis les suivants démarrent. Chaque groupe passe deux ou trois fois (on change les lanceurs).

Pour éviter qu'un élève touché dès le départ ne reste inactif, il doit par exemple courir autour de la salle ou sauter à la corde en attendant que le dernier soit pris.

Remarque: Cet exercice active le système cardio-vasculaire et permet aux élèves de se familiariser avec les différents obstacles répartis dans la salle.

Les couloirs

Petit retour au calme avec la mise en place de l'activité suivante. En utilisant les obstacles disponibles, les élèves forment différents couloirs selon les instructions de l'enseignant.

- Couloir 1: obstacles différents à intervalles irréguliers
- Couloir 2: obstacles différents à intervalles réguliers (5 pas par exemple)
- Couloir 3: mêmes obstacles à intervalles irréguliers
- Couloir 4: mêmes obstacles à intervalles réguliers
- Couloir 5: mêmes obstacles à intervalles croissants.

Répartir les élèves dans les différents couloirs. Parcourir trois fois l'ensemble, en revenant à chaque fois entre les couloirs en trottinant. Consignes: partir lorsque le camarade de devant franchit le deuxième obstacle. Maintenir la même distance tout au long du parcours.

Remarque: Cet exercice améliore le rythme. Les élèves doivent courir tout en regardant devant soi.

Estafette

Cinq équipes (= nombre de couloirs). Un coureur au départ de chaque couloir. Au signal, le coureur de l'équipe rouge démarre au couloir 1, celui de l'équipe bleue au 2, etc. Après avoir effectué son aller sur les obstacles, le coureur revient entre les couloirs et tape dans la main du suivant qui part sur le couloir suivant et ainsi de suite. Lorsqu'un coureur a traversé les cinq pistes, il s'assied. La première équipe assise a gagné.

Remarque: Cet exercice oblige les élèves à adapter leur vitesse aux obstacles, à courir sous pression et à collaborer (les coéquipiers doivent relever les éventuels obstacles qui tombent sinon les adversaires en profitent!).

Matériel: Différents obstacles (bancs, haies, éléments de caisson, etc.), balle en mousse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO