

Athlétisme: Les bons outils pour un travail efficace

Le manque de matériel ne doit pas servir de prétexte à laisser tomber certaines disciplines. Il existe toujours des alternatives qui permettent de s'entraîner dans les meilleures conditions.

Avec les enfants, mieux vaut utiliser du matériel adapté, peu coûteux et qui offre en plus une sécurité supérieure à celui qui prévaut chez les grands. Le plus cher n'est donc pas forcément le plus adéquat avec ce jeune public.

Quels obstacles franchir?

Pourquoi payer une taxe afin de liquider le vieux gros tapis de la salle de sport alors qu'il peut bénéficier d'une seconde vie? En effet, la mousse qui le compose se laisse facilement découper pour donner forme à des morceaux de différentes hauteurs. On trouve aussi dans le commerce des mousses pas très chères et qui font l'affaire. Sans oublier, pour les débutants, les fameux cartons bananes.



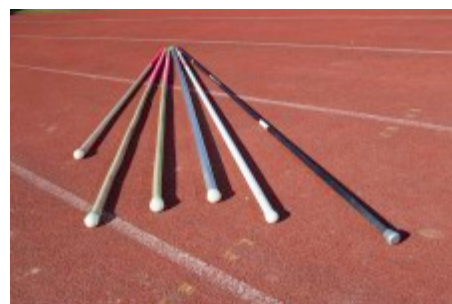
Haies et alternatives possibles (cartons bananes, mousses)

Avec quel matériel sauter à la perche?

Les perches normales mesurent en principe 4 mètres et plus. Elles ne conviennent pas aux enfants en raison de leur longueur, largeur et poids. Manier un tel engin présente d'autre part certains danger en groupe! Il faut préférer des perches de 2,5 à 3 mètres pour les enfants. On peut les obtenir à partir de perches cassées ou éventuellement chercher d'anciennes perches en aluminium oubliées dans le local de matériel du stade.

Pour le saut à la perche en longueur et pour les formes globales, il n'est pas nécessaire que la perche soit flexible.

Les barres en bois rondes ou les cannes en bambou épaisses que l'on trouve dans les magasins de bricolage représentent une alternative avantageuse et pratique. Il suffit d'habiller la perche avec une bande autocollante à l'endroit des prises et de fixer une balle de tennis coupée en deux (ou un ancien embout) à son extrémité. La confection d'une perche «maison» peut faire l'objet d'un travail lors du cours de travaux manuels par exemple!



Perches en aluminium, fibre de verre, bambou, bois

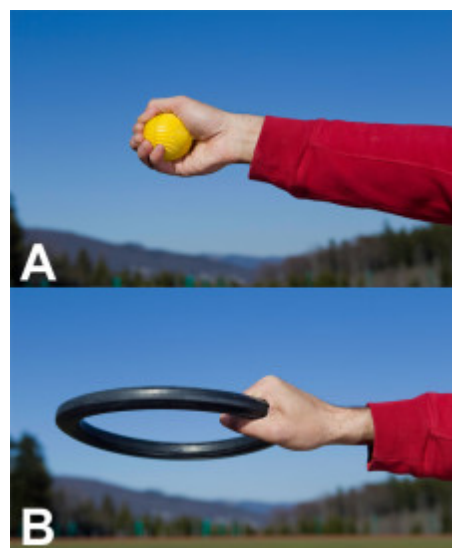
Quels objets lancer?

Les balles sont peu recommandées pour les formes préparatoires au lancer du disque, car elles ne permettent pas la prise correcte – main ouverte – que l'on retrouve dans ce type de lancer.

Les vieux pneus comptent de nombreux avantages dont une prise correcte et un risque limité lors de mauvaises manipulations. La portance des pneus favorise en outre l'acquisition du mouvement de rotation.

Autre atout: il est facile de s'en procurer auprès des commerçants ravis de ce «débarras» gratuit.

Les magasins spécialisés proposent aussi des anneaux de lancer de différents poids et diamètres très pratiques pour les débutants.



A: Prise peu favorable avec une balle – B: Prise proche du mouvement final, avec cerceaux et pneus

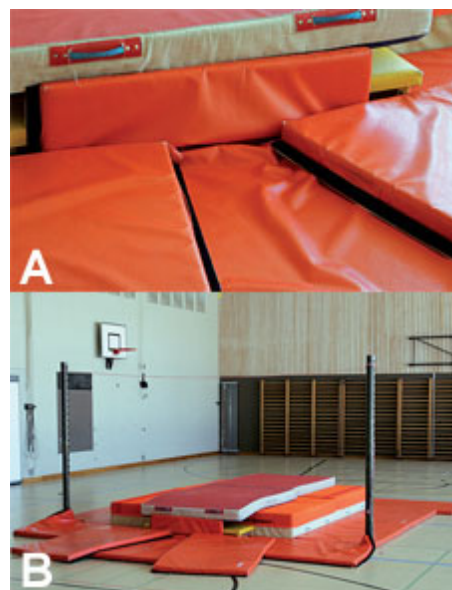
... Et en salle?

Pour la course de haies, seule la longueur de la salle constitue un facteur limitant.

Pour le lancer en rotation, veiller à utiliser des pneus non colorés afin de ne pas marquer la salle. Les anneaux en plastique ou les cordes nouées ne posent par contre aucun problème.

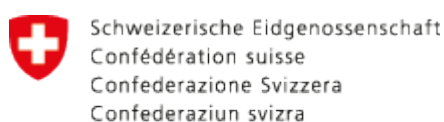
Pour le saut à la perche, on trouve rarement une fosse dans la salle. Aménager une installation avec des tapis n'est cependant pas compliqué. Ce qui importe est de bien délimiter la zone de piquer. Les montants de reek font l'affaire pour tendre l'élastique à la hauteur désirée.

Le moyen didactique «[Saut à la perche dans la salle de sport](#)» (pdf) propose quelques conseils pour la construction d'une installation de saut à la perche en salle, avec les mesures sécuritaires adéquates.



A: Zone de piquer – B: Installation de saut à la perche dans une salle

Source: [J+S-Kids](#)



Office fédéral du sport OFSPO