

## Cahier pratique 56: Courir Kids

L'athlétisme est une discipline sportive variée et attractive pour les enfants. Les nombreuses expériences motrices vécues dans les courses, les sauts et les lancers permettent aux jeunes de développer leurs capacités coordinatives et leur potentiel physique. Ce cahier pratique est le premier de la trilogie «Courir – Sauter – Lancer».

La course joue un rôle essentiel pour les disciplines qui lui sont directement apparentées, évidemment, mais aussi pour les autres spécialités athlétiques. Une bonne pointe de vitesse est un précieux atout pour sauter loin.

Le succès dans de nombreux autres sports dépend aussi en partie de la capacité à courir vite ou longtemps. Les exercices de ce recueil enrichissent donc la panoplie de tout entraîneur.



### Courir vite ou longtemps?

Endurance et vitesse sont deux facettes de la course que l'on oppose souvent. Chez les enfants, la vitesse doit primer, car seules des stimulations régulières permettront d'activer leurs fibres musculaires rapides. Cette précieuse capacité d'adaptation du corps aux stimuli diminue déjà fortement vers l'âge de 13 ans.

Les fibres lentes, par contre, sont aussi sensibles à l'entraînement à l'âge adulte. Leur sollicitation spécifique n'est donc pas indispensable chez les enfants, d'autant plus que l'endurance de base se développe naturellement grâce aux formes ludiques pratiquées durant l'entraînement.

### Duels et concours

Les enfants aiment se défier et comparer leurs performances, savoir qui maîtrise le mieux tel exercice appris au préalable. C'est pourquoi il est important de désigner un vainqueur lors de chaque petit défi. La motivation en est fortement influencée!

L'athlétisme offre de nombreuses pistes dans cette optique: sauter plus haut ou plus loin, courir plus vite ou plus longtemps, etc. L'avantage, c'est que les vainqueurs ne sont pas toujours les mêmes. En effet, celui qui court le plus vite ne sera pas forcément celui qui réussit le plus de sauts à la corde ou qui lance le pneu au plus près de la cible!

### Le tremplin idéal

L'athlétisme offre une excellente formation de base dans les domaines de la vitesse et de l'endurance. Cela n'est donc pas étonnant qu'un enfant qui a pratiqué l'athlétisme soit souvent très à l'aise dans d'autres sports, car cette discipline très complète sollicite avantageusement les facteurs de la condition physique (force, vitesse et endurance principalement); des capacités primordiales si l'on entend réussir dans la plupart des autres disciplines sportives.

[Cahier pratique 56: Courir Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**