

Athlétisme: Orientation selon les éléments clés

Chaque discipline se caractérise par des points déterminants, les éléments-clés. Aussi différentes soient-elles en apparence, les épreuves se rapprochent toutefois grâce à des éléments-clés semblables.

Ces similitudes expliquent pourquoi il est si important, jusqu'à l'adolescence, de s'exercer dans toutes les disciplines afin d'élargir le répertoire moteur et de pouvoir ainsi transposer certaines acquisitions dans d'autres domaines.

Les éléments-clés déterminants sont: la pose active du pied, la course sur la plante des pieds, l'extension complète du corps, l'équilibre et le rythme. Pour les trois disciplines proposées, il a été pris en compte les éléments-clés spécifiques aux débutants, avec des compléments pour les plus avancés (tableaux verts ci-dessous).

Course d'obstacles

Débutants

Haies

- course rythmée entre les obstacles
- mouvement jambe d'attaque/jambe de poussée coordonné
- course sur l'avant-pied

Avancés

- pose du pied active et rapide après la haie
- genou de la jambe de poussée ramené rapidement vers le haut dans la direction de course

- C'est la vitesse de passage et non le franchissement d'obstacles hauts qui est primordiale. Règle: choisir une hauteur d'obstacle qui permet de ne pas perdre de temps lors du franchissement (et non du saut).
- Entraîner la bilatéralité.
- Varier le nombre de pas entre les obstacles.

Saut à la perche

Débutants

Saut à la perche

- Eléments de gymnastique aux engins
- Exploiter le balancement du corps à la perche
- Saut en avant «dans la perche»

Avancés

- Rythme d'élan et d'appel
- Forme technique élémentaire correcte lors du piquer/de l'appel
- Extension complète du corps lors de l'appel

- Balancer, s'accoutumer à la perche et prendre confiance.
- Proposer des postes annexes (exercices connus) afin de garantir l'intensité.
- La main dominante (celle qui tient le crayon ou qui lance) est en général la main qui se placera en haut.
- Marquer l'emplacement de la main supérieure sur la perche. Hauteur maximale: debout bras tendu + 3 ou 4 largeurs de main.
- Attention à la coordination croisée. Si c'est la main droite qui est au-dessus, le sauteur passe à droite de la perche, en prenant appel avec la jambe gauche.
- L'écart entre les mains correspond environ à la largeur d'épaules.

- Dans le sable, marquer le piquer de la perche avec un cerceau ou un pneu.
- Travailler la bilatéralité en modifiant les prises de main.
- Faciliter la tâche en prenant l'élan sur un plan surélevé (banc, élément de caisson) tout en piquant la perche au sol.
- Sécurité: laisser un écart suffisant entre les sauteurs.

Lancer en rotation

Débutants

Avancés

Disque	Débutants	Avancés
	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme de rotation et de lancer • Position correcte de lancer (équilibre sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue) • Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer • Lancer correct en position d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui. • Lancer avec un tour complet

- Recueillir une multitude d'expériences en rotation.
- Privilégier un grand nombre de lancers.
- Choisir des formes globales. Limiter les exercices qui ne se terminent pas par un lancer.
- Travailler la bilatéralité.
- Sécurité: ménager un espace suffisant entre les lanceurs.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO