

Athlétisme – Formes caractéristiques: Exécuter un mouvement avec une vitesse maximale

Les mouvements rapides sont omniprésents en athlétisme.



L'exemple le plus évident est le sprint, où l'objectif est de parcourir une certaine distance le plus vite possible. La réaction au signal acoustique de départ doit également être aussi rapide que possible. Au saut en hauteur ou en longueur, tu observes une extension très rapide de la jambe d'appel et un engagement rapide de la jambe d'élan vers l'avant et le haut. Dans les lancers, le bras lanceur effectue un mouvement très rapide, agissant par exemple comme un coup de fouet lors du lancer de la balle.

Sommaire

- [Haute fréquence](#)
- [Formes de réaction](#)
- [Formes d'estafettes: Estafette en ligne droite](#)
- [Lancer vite: Lancers de volant](#)
- [Entraînement dans les escaliers](#)
- [Sautiller d'île en île](#)

Conseil: Entraîne les mouvements très rapides sur de courtes distances et durées ainsi qu'avec des poids de lancer plutôt légers. Aménage des pauses entre les séries. En règle générale, il faut compter une minute de pause par dix mètres de course. Les enfants ont besoin de récupérer complètement pendant les pauses. Choisis des groupes et des terrains adaptés, comme des équipes de six à huit sur un terrain de volleyball (18

mètres).

Haute fréquence

Effectuer autant de mouvements rapides que possible dans un temps très court sans perdre de vitesse



Par deux ou avec deux groupes: un-e enfant ou un groupe tape contre des caissons pour encourager l'autre enfant ou groupe en train de franchir une échelle de fréquence ou de sprinter par-dessus des assiettes. Les bras se balancent en rythme. Les athlètes doivent tout donner pendant environ 5-10 secondes. Répéter l'exercice trois ou quatre fois.

Variantes

- Remplacer les assiettes par des cônes ou sprinter dans les escaliers pour que les athlètes montent davantage les genoux
- Augmenter la distance entre les assiettes sans réduire la fréquence

Matériel: Caissons, assiettes/échelle de fréquence ou cônes

[Vers le sommaire](#)

Formes de réaction

Réagir le plus vite possible à un stimulus et se mettre en mouvement rapidement



À partir de différentes positions de départ (à plat ventre, debout, accroupi ou en déséquilibre), les athlètes réagissent à divers stimuli – visuel (une balle qui roule), tactile (contact sur l'épaule) ou acoustique (taper dans les mains) – et courent le plus rapidement possible. Ils sprintent sur 10-20 mètres jusqu'à l'arrivée.

Variante

Variante Pyramide de réaction: placer tout le monde sur une ligne; toucher un-e athlète; permettre aux deux voisins de démarrer dès qu'ils l'aperçoivent du coin de l'œil (regard vers l'avant)

Matériel: Assiettes pour indiquer l'arrivée

[Vers le sommaire](#)

Formes d'estafettes: Estafette en ligne droite

Réagir le plus vite possible à un stimulus et se mettre en mouvement rapidement



Forme plusieurs équipes. Un-e enfant ou jeune de chaque équipe court jusqu'à une marque, revient au départ et tape dans la main du ou de la suivant-e qui s'élançe à son tour, et ainsi de suite jusqu'au dernier ou à la dernière. L'équipe la plus rapide a gagné.

Variantes

- Estafette circulaire: taper dans la main depuis l'arrière (p. ex. après avoir contourné la marque); passer le relais avec la main droite, le recevoir avec la droite
- Utiliser des témoins au lieu de se taper dans la main

Matériel: Assiettes/Cônes

[Vers le sommaire](#)

Lancer vite: Lancers de volant

Lancer un objet le plus rapidement possible



Les athlètes lancent un volant de badminton et essaient de l'envoyer au-delà d'une distance donnée par des lancers successifs. Qui y parvient avec le moins de lancers?

Variantes

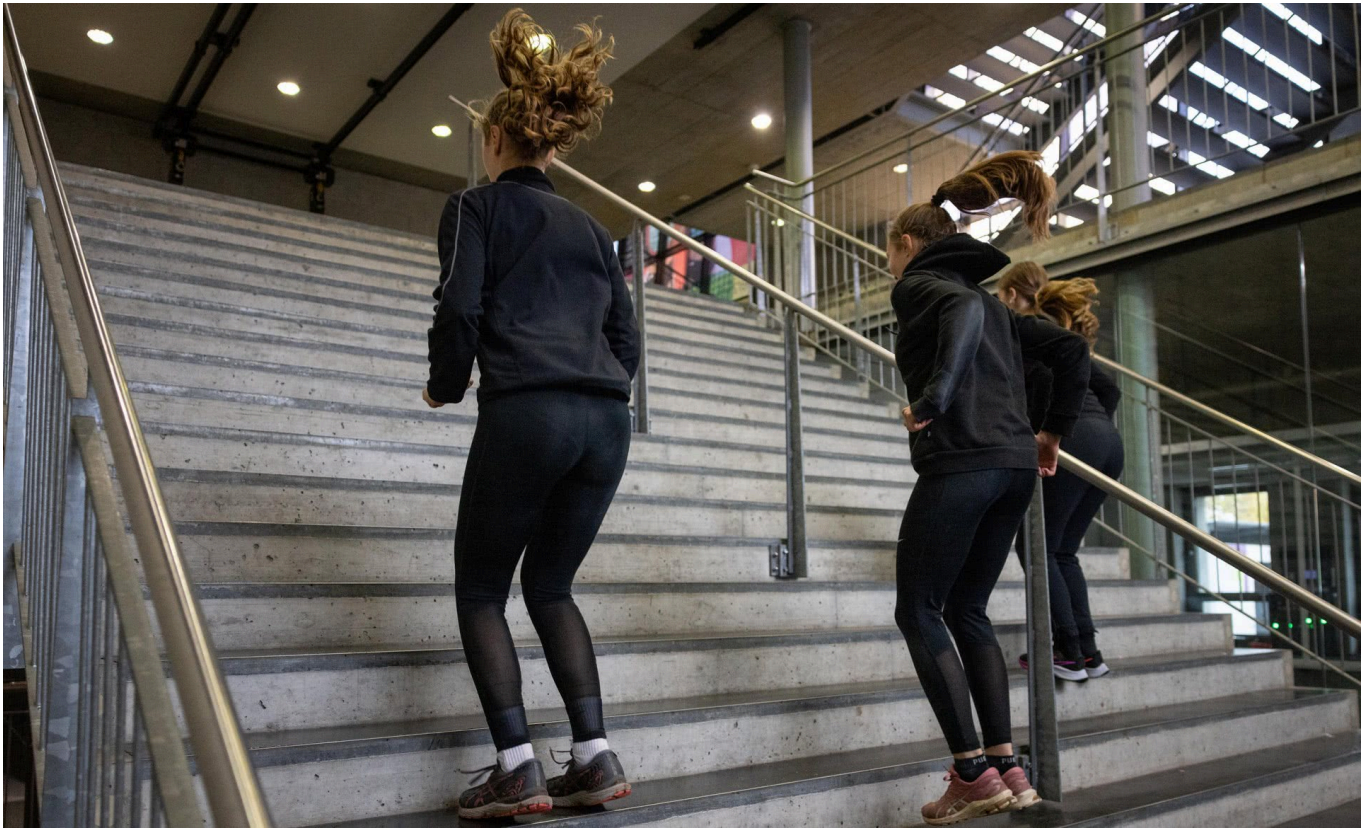
- Remplacer les volants de badminton par des cure-dents
- Lancer avec l'autre bras
- Se faire des passes: l'adversaire peut lancer depuis l'endroit où le volant a atterri. Qui arrive à repousser l'autre contre le mur/à franchir une ligne?

Matériel: Volants de badminton

[Vers le sommaire](#)

À vos marches, prêts, partez: Entraînement dans les escaliers

Les athlètes montent un escalier de dix à vingt marches le plus rapidement possible. Ils franchissent une marche à la fois.



Les athlètes montent un escalier de dix à vingt marches le plus rapidement possible. Ils franchissent une marche à la fois.

Variantes

- Monter les marches deux par deux
- Monter deux marches sur la jambe gauche, une marche sur la droite, ou vice versa
- Sauter deux marches à la fois à pieds joints
- Monter l'escalier sur une seule jambe (travailler les deux côtés) ou alterner trois marches sur la jambe gauche, trois sur la droite
- Sauter deux fois sur la jambe gauche, une fois sur la droite
- Monter deux marches sur la jambe gauche, descendre une marche sur la droite et changer

Matériel: Escaliers

[Vers le sommaire](#)

Sautiller d'île en île

Sautiller rapidement de cerceau en cerceau



Douze cerceaux sont disposés au sol de manière à former un serpent. Deux équipes se positionnent en file indienne à chaque extrémité du serpent. Selon tes indications, les enfants sautilleront sur une ou deux jambes. Au signal, ceux de devant s'élancent. Là où ils se rencontrent, ils jouent à papier-caillou-ciseaux. Le/La gagnant-e poursuit sa route; le/la perdant-e retourne rapidement prendre place en queue de colonne pour que le prochain ou la prochaine enfant puisse s'élaner à son tour. Quelle équipe arrive en premier au camp adverse?

Variante

- Remplacer les cerceaux par des cônes

Matériel: Douze cerceaux

[Vers le sommaire](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP