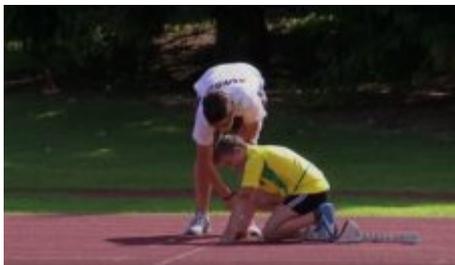


Athlétisme: Programme de formation

Partie intégrante du manuel de moniteurs J+S d'athlétisme, le cahier d'entraînement a été remanié en 2017 avec la collaboration de Swiss Athletics.



Le nouveau programme de la formation des jeunes comprend des recommandations en termes de compétences et de contenus en fonction de l'âge des athlètes. Celles-ci reposent sur le concept de motricité sportive de Jeunesse+Sport et se réfèrent aux différentes disciplines de l'athlétisme.

Ce programme dispense aussi des conseils pour les compétitions, la fréquence d'entraînement dans le sport populaire et le sport de performance ou encore lors d'événements particuliers.

Des compétences minimales ont été convenues pour chaque discipline et catégorie d'âge. Elle servent d'orientation pour la formation des jeunes dans les clubs d'athlétisme.

Un outil de planification individualisée

Ce programme n'est pas seulement un recueil de contenus; c'est avant tout un outil de planification, qui plus est facile d'accès. Les moniteurs ont ainsi la possibilité d'adapter individuellement leur entraînement.

Les différents principes méthodologiques pour la planification d'une séquence d'entraînement seront abordés durant le formation de base et la formation continue. Les moniteurs peuvent en prendre connaissance en consultant les différentes brochures du manuel de moniteurs.

Physis et psyché

Tabelle vergrössern

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les jeunes	
	U6	U8	U10	U12	U14
Physis – Energie					
Vitesse	<i>Les enfants peuvent se déplacer à vitesse maximale et rivaliser entre eux</i>	<i>Les enfants peuvent se déplacer à vitesse maximale et sprinter</i>	<i>Les enfants peuvent exécuter à vitesse maximale des formes</i>	<i>Les écoliers peuvent exécuter des exercices orientés à haute fréquence avec des formes</i>	<i>Les écoliers peuvent exécuter des exercices orientés à haute fréquence avec des formes</i>

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants		
	U6	U8	U10	U12
	<p>eux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>rapidement avec un bref temps de contact au sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estafettes courtes • <u>Jeux de sprint et de vitesse</u> 	<p>d'exercices orientées vers la fréquence avec un temps de contact au sol rapide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices orientés vers la fréquence • <u>Jeux de sprint et de vitesse</u> 	<p>temps de contact des mouvements vitesse maximale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices orientés vers la fréquence • <u>Jeux de sprint et de vitesse</u>
Physis – Energie Force	<p>Les enfants peuvent sauter à la corde et effectuer des sauts en extension (toucher le sol puis ensuite sauter le plus haut possible).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exemples pratiques 1</u> • <u>Exemples pratiques 2</u> 	<p>Les enfants peuvent sauter à la corde sans sauts intermédiaires, se suspendre à une barre fixe durant dix secondes et faire dix sauts en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport des enfants J+S, se suspendre, prendre appui, lutter, jeux de lancer • Jeux: sautiller, sauter à la corde, sauter 	<p>Les enfants peuvent sauter dix fois à la corde sans interruption, se déplacer en suspension à une barre fixe durant 15 secondes et faire 15 sauts en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport des enfants J+S, se suspendre, prendre appui, gymnastique, renforcement du tronc, jeux de lancer • Jeux de sautiller, sauter à la corde 	<p>Les écoliers peuvent sauter dix fois à la corde sur une barre fixe, effectuer des sauts faciaux sur les genoux, sauts en extension durant 15 secondes en position gainage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique renforcement du tronc, lancer, saut, renforcement du pied
Physis – Energie Endurance	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 30 minutes avec peu de</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exemples</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 45 minutes avec peu de</p>	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 60 minutes avec peu de</p>	<p>Les écoliers peuvent effectuer un entraînement de 90 minutes avec peu de pauses. Ils sont capables de</p>

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants		
U6	U8	U10	U12	
<p><i>pauses.</i></p> <p>pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux, jeux de poursuite, etc. Jeux, beaucoup de temps de mouvement 	<p><i>pauses.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux, jeux de poursuite, etc. Jeux, beaucoup de temps de mouvement 	<p><i>pauses.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course Promouvoir l'endurance par la gestion des pauses durant l'entraînement 	<p><i>courir 12 minutes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course Promouvoir l'endurance par la gestion des pauses durant l'entraînement 	
<p>Physis – Energie</p> <p>Souplesse</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemples pratiques 	<p><i>Les enfants peuvent effectuer des formes ludiques avec de grandes amplitudes de mouvement.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux de souplesse Grandes amplitudes de mouvement 	<p><i>Les enfants peuvent effectuer des formes ludiques avec de grandes amplitudes de mouvement.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux de souplesse Grandes amplitudes de mouvement 	<p><i>Les enfants peuvent faire une flexion avant et toucher le sol avec les mains sans plier les jambes.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Souplesse dynamique (balancement des jambes, etc.) 	<p><i>Les écoliers peuvent faire une flexion avant et toucher le sol avec les mains.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Souplesse dynamique (balancement des jambes, etc.)
<p>Physis – Régulation</p> <p>Réaction</p>	<p><i>Les enfants peuvent réagir avec des mouvements (sauter, taper des mains, partir rapidement, etc.) lors de signaux ou de commandements.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Reaktionsspiele Sport des enfants J+S 	<p><i>Les enfants peuvent réagir avec des mouvements (sauter, taper des mains, partir rapidement, attraper une balle, etc.) lors de signaux ou de commandements.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de réaction Sport des enfants J+S 	<p><i>Les écoliers peuvent prendre des départs de course en sprint le plus rapidement possible sur des signaux optiques et acoustiques.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction (acoustique/optique) Sport des enfants J+S 	<p><i>Les écoliers peuvent prendre des départs de course en sprint sur des signaux optiques et acoustiques.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction (acoustique/optique) Sport des enfants J+S

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants		
	U6	U8	U10	U12
Physis – Régulation Equilibre	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur un banc suédois. Ils sont capables d'effectuer des rotations sur le sol sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir en équilibre, tourner • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois. Ils sont capables d'effectuer des rotations sur le sol sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir en équilibre, tourner • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois et effectuer des rotations sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rester en équilibre à partir de rotations/sauts 	<p>Les écoliers peuvent se tenir en équilibre dans une position de lancer ou une position de saut à partir d'une rotation «jam-ta-tam» effectuée lentement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rester en équilibre à partir de rotations/sauts
	Physis – Régulation Rythme	<p>Les enfants peuvent reproduire des rythmes en tapant des mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes de mouvement avec différents rythmes 	<p>Les enfants peuvent reproduire des rythmes dans différents mouvements.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes de mouvement avec différents rythmes 	<p>Les enfants connaissent la différence entre des rythmes identiques et le rythme d'impulsion et de lancement «jam-ta-tam».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduire le rythme jam-ta-tam • Exercer le rythme en général
Physis – Régulation Orientation	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler et tourner • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant et ils peuvent sprinter sur un parcours sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler et tourner • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant et ils peuvent sprinter sur un parcours sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler et tourner autour de l'axe 	<p>Les écoliers peuvent se tenir en équilibre après des rotations et des rotations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler et tourner autour de l'axe • Lancer plusieurs lancers à partir de rotations • <u>Sport des enfants J+S</u>

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les enfants	
U6	U8	U10	U12	

			longitudinal • <u>Sport des enfants J+S</u>	<u>J+S</u>
Physis - Régulation Différenciation	<p>Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples (pantin, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbler avec différentes balles • Courses variées, sauter • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples (pantin, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer différents engins • Courses variées, sauter • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les écoliers peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples et estimer la distance de vol de différents engins à lancer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer différents engins • Courir, sauter sur des sols différents 	<p>Les écoliers peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples et estimer la distance de vol de différents engins à lancer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer différents engins • Exercices de coordination bras-jambes

Psyche - Energie Motivation Confiance en soi	<p>Les enfants ont une attitude positive vis-à-vis de l'entraînement et ils peuvent gérer leurs émotions et se gérer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» • Aventure athlétique 	<p>Les enfants ont une attitude positive vis-à-vis de l'entraînement et ils peuvent gérer leurs émotions et ont un bon contrôle d'eux-mêmes et vis-à-vis des autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» • Aventure athlétique 	<p>Les enfants vont à l'entraînement avec plaisir, peuvent gérer leurs émotions et s'intégrer au sein d'un groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» • Aventure athlétique 	<p>Les écoliers se rendent à l'entraînement avec plaisir à l'entraînement ainsi avec le plein de confiance dans les compétitions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la motivation à des entraînements variés
--	--	---	---	--

Psyche - Régulation	Les enfants peuvent	Les enfants peuvent	Les enfants peuvent	Les écoliers peuvent
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les enfants
	U6	U8	U10	U12

Concentration Tactique	<i>clairement faire la différence le temps dévolu au mouvement et la durée des instructions au cours d'une leçon.</i>	<i>écouter attentivement les consignes du moniteur et les mettre en pratique.</i>	<i>écouter attentivement les consignes du moniteur et les mettre en pratique.</i>	<i>concentrer de manière optimale avant d'effectuer les mouvements et mettre l'accent sur la technique.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration totale lors de la parfaite technique de l'entraînement

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les enfants
	U6	U8	U10	U12

Physis – Energie Vitesse	<i>Les enfants peuvent se déplacer à vitesse maximale et rivaliser entre eux.</i>	<i>Les enfants peuvent se déplacer à vitesse maximale et sprinter rapidement avec un bref temps de contact au sol.</i>	<i>Les enfants peuvent exécuter à vitesse maximale des formes d'exercices orientées vers la fréquence avec un temps de contact au sol rapide.</i>	<i>Les écoliers peuvent effectuer des exercices orientés vers la fréquence avec de courts temps de contact au sol à vitesse maximale.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Estafettes courtes <u>Jeux de sprint et de vitesse</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Estafettes courtes <u>Jeux de sprint et de vitesse</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices orientés vers la fréquence <u>Jeux de sprint et de vitesse</u>

Physis – Energie Force	<i>Les enfants peuvent sauter à la corde et effectuer des sauts.</i>	<i>Les enfants peuvent sauter à la corde sans sautoir.</i>	<i>Les enfants peuvent sauter dix fois à la corde.</i>	<i>Les écoliers peuvent sauter à la corde sur une corde.</i>
-----------------------------------	--	--	--	--

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants			
	U6	U8	U10	U12	
	<p>sauts en extension (toucher le sol puis ensuite sauter le plus haut possible).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemples pratiques 1 • Exemples pratiques 2 	<p>sauts intermédiaires, se suspendre à une barre fixe durant dix secondes et faire dix sauts en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport des enfants J+S, se suspendre, prendre appui, lutter, jeux de lancer • Jeux: sautiller, sauter à la corde, sauter 	<p>sauts intermédiaires, se suspendre à une barre fixe durant dix secondes et faire dix sauts en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport des enfants J+S, se suspendre, prendre appui, lutter, jeux de lancer • Jeux: sautiller, sauter à la corde, sauter 	<p>sans interruption, se déplacer en suspension à une barre fixe durant 15 secondes et faire 15 sauts en extension.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport des enfants J+S, se suspendre, prendre appui, gymnastique, renforcement du tronc, jeux de lancer • Jeux de sautiller, sauter à la corde 	<p>jambes, effectuer des sauts en extension de 15 secondes en position gainage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique renforcement du tronc, f... lancer, son pro... du corp... corde, t... saut, renforc... pied
Physis – Energie Endurance	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 30 minutes avec peu de pauses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemples pratiques 	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 45 minutes avec peu de pauses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes de jeux, jeux de poursuite, etc. • Jeux, beaucoup de temps de mouvement 	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 60 minutes avec peu de pauses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formes de jeux, jeux de poursuite, etc. • Jeux, beaucoup de temps de mouvement 	<p>Les enfants peuvent se déplacer de manière ludique pendant au moins 60 minutes avec peu de pauses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course • Promouvoir l'endurance par la gestion des pauses durant l'entraînement 	<p>Les écoliers peuvent effectuer un entraînement de 90 minutes avec peu de pauses. Ils sont capables de courir 12 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de... • Promouvoir l'endurance par la gestion des pauses durant l'entraînement
Physis – Energie Souplesse	<p>Les enfants peuvent effectuer des formes ludiques avec de grandes</p>	<p>Les enfants peuvent effectuer des formes ludiques avec de grandes</p>	<p>Les enfants peuvent faire une flexion avant et toucher le sol avec les</p>	<p>Les écoliers peuvent effectuer une flexion avant et toucher le sol avec les</p>	

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants	
U6	U8	U10	U12

	amplitudes de mouvement.	amplitudes de mouvement.	mains sans plier les jambes.	mains.
• <u>Exemples pratiques</u>	<ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux de souplesse Grandes amplitudes de mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Formes de jeux de souplesse Grandes amplitudes de mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> Souplesse dynamique (balancement des jambes, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Souplesse dynamique (balancement des jambes, etc.)

Physis – Régulation Réaction	<p>Les enfants peuvent réagir avec des mouvements (sauter, taper des mains, partir rapidement, etc.) lors de signaux ou de commandements.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reaktionsspiele <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent réagir avec des mouvements (sauter, taper des mains, partir rapidement, attraper une balle, etc.) lors de signaux ou de commandements.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de réaction <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les écoliers peuvent prendre des départs de course en sprint le plus rapidement possible sur des signaux optiques et acoustiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction (acoustique/optique) <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les écoliers peuvent prendre des départs de course en sprint sur des signaux optiques et acoustiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction (acoustique/optique) <u>Sport des enfants J+S</u>
------------------------------	---	--	---	---

Physis – Régulation Equilibre	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur un banc suédois. Ils sont capables d'effectuer des rotations sur le sol sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se tenir en équilibre, tourner <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois. Ils sont capables d'effectuer des rotations sur le sol sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se tenir en équilibre, tourner <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois et effectuer des rotations sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rester en équilibre à partir de rotations/sauts 	<p>Les écoliers peuvent se déplacer en équilibre dans une position de saut à partir d'un banc suédois et effectuer des rotations sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rester en équilibre à partir de rotations/sauts
-------------------------------	---	---	---	---

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants		
	U6	U8	U10	U12
Physis – Régulation Rythme	<p>Les enfants peuvent reproduire des rythmes en tapant des mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de mouvement avec différents rythmes 	<p>Les enfants peuvent reproduire des rythmes dans différents mouvements.</p> <ul style="list-style-type: none"> Formes de mouvement avec différents rythmes 	<p>Les enfants connaissent la différence entre des rythmes identiques et le rythme d'impulsion et de lancement «jam-ta-tam».</p> <ul style="list-style-type: none"> Introduire le rythme jam-ta-tam Exercer le rythme en général 	<p>Les écoliers connaissent le rythme «jam-ta-tam» et l'applique dans les lancers. Ils peuvent effectuer plusieurs lancers en course.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rythme jam-ta-tam Introduire le rythme dans les courses et lancers
Physis – Régulation Orientation	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rouler et tourner <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant et ils peuvent sprinter sur un parcours sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rouler et tourner <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les enfants peuvent s'orienter dans l'espace en jouant et en courant et ils peuvent sprinter sur un parcours sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rouler et tourner autour de l'axe longitudinal <u>Sport des enfants J+S</u> 	<p>Les écoliers peuvent s'orienter dans l'espace et équilibrer après des rotations.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rouler et tourner autour de l'axe longitudinal Lancer plusieurs objets en rotation <u>Sport des enfants J+S</u>
Physis – Régulation Différenciation	<p>Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples (pantin, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> Dribbler avec différentes balles Courses 	<p>Les enfants peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples (pantin, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancer différents engins 	<p>Les écoliers peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples et estimer la distance de vol de différents engins à lancer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancer 	<p>Les écoliers peuvent effectuer des exercices de coordination bras-jambes simples et estimer la distance de vol de différents engins à lancer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancer différents engins

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les enfants		
U6	U8	U10	U12	

	<ul style="list-style-type: none"> variées, sauter • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Courses variées, sauter • <u>Sport des enfants J+S</u> 	<ul style="list-style-type: none"> différents engins • Courir , sauter sur des sols différents 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de coordination bras-jambes
--	---	---	--	---

Psyche – Energie Motivation Confiance en soi	<p>Les enfants ont une attitude positive vis-à-vis de l'entraînement et ils peuvent gérer leurs émotions et se gérer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» Aventure athlétique 	<p>Les enfants ont une attitude positive vis-à-vis de l'entraînement et ils peuvent gérer leurs émotions et ont un bon contrôle d'eux-mêmes et vis-à-vis des autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» Aventure athlétique 	<p>Les enfants vont à l'entraînement avec plaisir, peuvent gérer leurs émotions et s'intégrer au sein d'un groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices sous forme de défis • «<u>L'école du courage</u>» Aventure athlétique 	<p>Les écoliers se rendent à l'entraînement avec plaisir ainsi avec le plein de confiance dans les compétitions.</p> <ul style="list-style-type: none"> Maintenir la motivation à des entraînements variés
--	---	--	--	---

Psyche – Régulation Concentration Tactique	<p>Les enfants peuvent clairement faire la différence le temps dévolu au mouvement et la durée des instructions au cours d'une leçon.</p> <ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<p>Les enfants peuvent écouter attentivement les consignes du moniteur et les mettre en pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<p>Les enfants peuvent écouter attentivement les consignes du moniteur et les mettre en pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> Stimuler la concentration par le déroulement ordonné de l'entraînement 	<p>Les écoliers peuvent se concentrer de manière optimale avant d'exécuter les mouvements et mettre l'accent sur la technique.</p> <ul style="list-style-type: none"> Concentration totale lors de la perfection technique de l'entraînement
--	--	--	--	---

Entraînement par discipline

Tabelle vergrössern

	Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les écoliers		
	U6	U8	U10	U12	U14
Sprint Sprints courts Sprints longs	<p>Les enfants peuvent sprinter 40 mètres sans regarder autour d'eux et sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de poursuite pour des sprints courts • Courir vite • Exemples pratiques 	<p>Les enfants peuvent se déplacer rapidement sur la plante des pieds dans différentes formes de course.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de poursuite pour des sprints courts • Courir vite • Exemples pratiques 	<p>Les enfants peuvent réagir à des signaux et partir rapidement sur la plante des pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Départs et sprints, départ debout • Court temps de contact au sol, course sur la plante du pied • Exemples pratiques 	<p>Les écoliers peuvent réagir à des signaux et prendre des départs rapides et à haute fréquence.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de réaction/départ • Court temps de contact au sol, course sur la plante du pied 	<p>Les écoliers peuvent réagir à des signaux et prendre des départs rapides et à haute fréquence.</p>
Sprint Estafettes Relais	<p>Les enfants peuvent participer à des courses d'estafettes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estafettes • Grands groupes, courtes distances • Exemples pratiques 	<p>Les enfants peuvent participer à des courses d'estafettes sans perdre le témoin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estafettes • Grands groupes, courtes distances • Exemples pratiques 	<p>Les enfants peuvent transmettre le témoin depuis l'arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De l'estafette à la course de relais • Estafette avec virage • Exemples pratiques 	<p>Les écoliers peuvent transmettre à grande vitesse un témoin depuis l'arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De l'estafette à la course de relais • Introduire la transmission du témoin par le bas • Exemples pratiques 	<p>Les écoliers peuvent transmettre à grande vitesse un témoin depuis l'arrière.</p>
Sprint Haies	<p>Les enfants peuvent courir rapidement par-</p>	<p>Les enfants peuvent, avec des changements</p>	<p>Les enfants peuvent, avec des changements</p>	<p>Les écoliers peuvent franchir en sprint des</p>	<p>Les écoliers peuvent franchir en sprint des</p>

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
	U6	U8	U10	U12	U14
<p>distances courtes</p> <p>Haies</p> <p>distances longues</p>	<p>dessus des obstacles bas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courses d'obstacles • Estafettes avec obstacles • Exemples pratiques 	<p>de rythme, franchir rapidement des obstacles bas avec les deux jambes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courses d'obstacles • Estafettes avec obstacles • Exemples pratiques 	<p>de rythme, franchir rapidement des obstacles bas avec les deux jambes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la course par-dessus des obstacles à la course de haies • Exemples pratiques 	<p>haies basses avec les deux jambes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir sur des haies basses avec différents rythmes • Exercer les deux jambes 	<p>jambe</p> <p>rythm</p> <p>(espa</p> <p>indivi</p>
<p>Saut</p> <p>Saut en longueur</p>	<p>Les enfants peuvent sauter en longueur par-dessus des obstacles plats posés au sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter en longueur • Exemples pratiques 	<p>Les enfants connaissent l'importance de l'extension complète du corps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter en longueur • Jambe gauche et droite • Exemples pratiques 	<p>Les enfants connaissent l'importance de l'extension complète du corps et de la pose active du pied.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De sauter loin au saut en longueur • Exemples pratiques 	<p>Les écoliers peuvent prendre un appel à grande vitesse avec une extension complète du corps.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction de la technique du saut en foulée • Accent sur l'impulsion • Exemples pratiques 	<p>Les é</p> <p>élan a</p> <p>à vite</p> <p>un ap</p> <p>garda</p>
<p>Saut</p> <p>Multibonds</p> <p>Triple saut</p>	<p>Les enfants peuvent sautiller et sauter de multiples manières à cloche-pied ou à deux pieds.</p>	<p>Les enfants peuvent faire des multibonds sur un parcours avec un élan réduit.</p>	<p>Les enfants peuvent, avec un élan réduit, franchir un parcours avec des multibonds sans perte de rythme.</p>	<p>Les écoliers peuvent effectuer plusieurs sauts avec changement de jambe sans perdre de la vitesse.</p>	<p>Les é</p> <p>comb</p> <p>cloch</p> <p>cours</p> <p>atteig</p> <p>distar</p>

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

- Expériences variées de sauts sur une jambe et sur deux jambes
- Exemples pratiques

- Des multibonds au triple saut
- Encourager la bilatéralité
- Exemples pratiques

- Des multibonds au triple saut
- Encourager la bilatéralité
- Exemples pratiques

- Des multibonds au triple saut
- Encourager la bilatéralité
- Exemples pratiques

Saut Saut en hauteur	Les enfants peuvent sauter vers le haut aussi bien sur la jambe gauche que sur la droite et tendre les bras vers le haut.	Les enfants peuvent sauter vers le haut et effectuer une extension complète lors de ce saut.	Les enfants peuvent, à partir d'un élan en courbe, sauter loin vers l'avant et vers le haut près d'une paroi sans toucher celle-ci avec le corps.	Les écoliers peuvent, avec un élan de trois doubles foulées, sauter en hauteur et connaissent les caractéristiques techniques du flop.	Les écoliers peuvent, avec un élan de trois doubles foulées, sauter en hauteur et connaissent les caractéristiques techniques du flop.
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en hauteur</u> • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en hauteur</u> • Saut en extension sur une jambe des deux côtés • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>De sauter haut au saut en hauteur</u> • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter différentes variantes de saut en hauteur • Sauter vers le haut avec beaucoup de variations 	

Saut Saut avec perche Saut à la perche	Les enfants peuvent tenir en suspension à une barre au moins cinq secondes.	Les enfants peuvent avancer en suspension à une barre et se faire porter vers l'avant avec une perche.	Les enfants peuvent prendre un élan avec une perche et prendre un appel pour se faire transporter loin vers l'avant.	Les écoliers connaissent le saut en longueur avec la perche, sautent avec le bon pied d'appel et passent du bon côté de la perche.	Les écoliers connaissent le saut en longueur avec la perche, sautent avec le bon pied d'appel et passent du bon côté de la perche.
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gymnastique et saut avec la perche</u> • Grimper, se suspendre, se balancer • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gymnastique et saut avec la perche</u> • Grimper, se suspendre, se balancer 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter à la perche</u> • Gymnastique et balancer avec la corde 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut à la perche dans le sable • Gymnastique à la barre fixe, 	

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

	<u>pratiques</u>	• <u>Exemples pratiques</u>	• <u>Exemples pratiques</u>	balancer à la corde • <u>Exemples pratiques</u>	
Lancer Lancer de la balle Lancer du javelot	<p>Les enfants peuvent viser une cible et lancer des objets par-dessus la tête avec une main vers cette cible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lancer dans l'axe</u> • Avec balles et différents engins • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent viser une cible et, à partir d'une position correcte de lancer, atteindre cette cible avec des objets par un mouvement de lancer à bras cassé par-dessus la tête.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lancer de balle</u> • Lancer par-dessus la tête, viser une cible • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent, avec un pas d'élan, se placer dans une position de lancer et lancer des balles avec un mouvement à bras cassé et en maintenant un appui sur les deux jambes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lancer de balle</u> • Lancer de petits javelots / bâtons • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent, avec un pas de prise d'élan, se placer correctement en position de lancer et lancer loin une balle ou un javelot en restant bien en appui sur les deux jambes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer des balles, des javelots avec trois pas d'élan 	<p>Les écoliers peuvent lancer le plus loin possible après deux rotations un pneu de vélo dans un secteur donné.</p>

Lancer Lancer du disque	<p>Les enfants peuvent jeter des objets dans une direction donnée après avoir effectué des rotations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lancer en rotation</u> avec des pneus de vélo • Jeter avec rotations • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent projeter des objets adéquats avec un mouvement de prise d'élan, dans une direction donnée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Lancer en rotation</u> avec des pneus de vélo • Jeter avec rotations • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent projeter un pneu de vélo dans une direction donnée après une rotation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Du lancer en rotation au lancer du disque</u> • Jeter à partir d'une rotation • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent lancer le plus loin possible après deux rotations un pneu de vélo dans un secteur donné.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Du lancer en rotation au lancer du disque</u> • Lancer à partir d'une rotation • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent lancer le plus loin possible après deux rotations un pneu de vélo dans un secteur donné.</p>
-----------------------------------	---	---	--	--	--

U6

U8

U10

U12

U14

pratiquespratiquespratiques

Les enfants peuvent pousser le plus loin possible un ballon de football avec une passe à deux mains.

Lancer
Lancer du poids

- Pousser de ballons avec deux bras
- Formes de jeux pour pousser
- Exemples pratiques

Les enfants peuvent lancer le plus loin possible un ballon de football avec une poussée à deux mains en effectuant une prise d'élan avec un pas arrière.

- Pousser de ballons avec deux bras
- Formes de jeux pour pousser
- Exemples pratiques

Les enfants peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

- Du pousser au jet du poids
- Premiers jets avec poids légers
- Exemples pratiques

Les enfants peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

- Du pousser au jet du poids
- Introduction au pas changé
- Exemples pratiques

Les écoliers peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

Les enfants peuvent se faire des passes avec des objets en les lançant à deux mains de côté.

Lancer
Lancer du marteau

- Lancers variés au-dessus de l'épaule avec plusieurs rotations

Les enfants peuvent se lancer des objets à deux mains par-dessus la tête vers l'arrière, en restant en équilibre.

- Lancers variés au-dessus de l'épaule avec plusieurs rotations

Les enfants peuvent projeter à deux mains, avec un objet semblable à un marteau, dans une direction donnée après une rotation.

- Du lancer en rotation vers le lancer du marteau
- Lancer avec des balles à lanière

Les écoliers peuvent projeter à deux mains, après deux rotations, une balle à lanière le plus loin possible dans un secteur donné.

- Du lancer en rotation vers le lancer du marteau
- Lancer avec des balles à lanière

Les écoliers peuvent projeter à deux mains, après deux rotations, une balle à lanière le plus loin possible dans un secteur donné.

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
	U6	U8	U10	U12	U14
Course Demi-fond	<p>Les enfants peuvent évaluer une distance donnée et la parcourir à une vitesse régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course, formes d'estafettes • Petits groupes, plus longues distances • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent estimer une distance donnée et la parcourir à une vitesse régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course, formes d'estafettes • Petits groupes, plus longues distances • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent courir le plus vite possible une distance donnée, à allure régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course • Développer la sensation de l'allure • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent courir au moins 600 mètres à une allure soutenue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course • Développer la sensation de l'allure • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent courir au moins 600 mètres à une allure soutenue.</p>
	Course Courses de fond Steeple, cross	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer la course en endurance en augmentant la durée des jeux • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer la course en endurance en augmentant la durée des jeux • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course • Courir avec de multiples variations • <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter et à une allure régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de course • Courir avec de multiples variations • <u>Exemples pratiques</u>
Concours multiples ♂ Décathlon ♀	<p>Les enfants connaissent la multiplicité des formes de courses, sauts et lancers.</p>	<p>Les enfants peuvent courir, sauter et lancer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme ludique 	<p>Les enfants peuvent courir, sauter et lancer de manière correcte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accent sur le 	<p>Les écoliers connaissent les points communs du saut et du lancer (rythme, extension complète du corps).</p>	<p>Les écoliers connaissent les points communs du saut et du lancer (rythme, extension complète du corps).</p>

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

Heptathlon	<ul style="list-style-type: none"> Athlétisme ludique équilibré en utilisant toutes les disciplines de l'athlétisme 	équilibré en utilisant toutes les disciplines de l'athlétisme	sprint, la longueur, le lancer de la balle (Kids-Cup)	<ul style="list-style-type: none"> Accent sur le sprint, la longueur, le lancer de la balle (Kids-Cup) et le javelot
------------	--	---	---	---

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

Sprint Sprints courts Sprints longs	<p>Les enfants peuvent sprinter 40 mètres sans regarder autour d'eux et sans quitter leur couloir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de poursuite pour des sprints courts <u>Courir vite</u> <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent se déplacer rapidement sur la plante des pieds dans différentes formes de course.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de poursuite pour des sprints courts <u>Courir vite</u> <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent réagir à des signaux et partir rapidement sur la plante des pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Départs et sprints</u>, départ debout Court temps de contact au sol, course sur la plante du pied <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent réagir à des signaux et prendre des départs rapides et à haute fréquence.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercices de réaction/départ Court temps de contact au sol, course sur la plante du pied 	<p>Les écoliers peuvent réagir à des signaux et prendre des départs rapides et à haute fréquence.</p>
--	---	---	--	---	---

Sprint Estafettes Relais	<p>Les enfants peuvent participer à des courses d'estafettes.</p>	<p>Les enfants peuvent participer à des courses d'estafettes sans perdre</p>	<p>Les enfants peuvent transmettre le témoin depuis l'arrière.</p>	<p>Les écoliers peuvent transmettre à grande vitesse un témoin depuis</p>	<p>Les écoliers peuvent utiliser</p>
---------------------------------	---	--	--	---	--------------------------------------

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

		le témoin.		l'arrière.
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Estafettes</u> • Grands groupes, courtes distances • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Estafettes</u> • Grands groupes, courtes distances • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>De l'estafette à la course de relais</u> • Estafette avec virage • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>De l'estafette à la course de relais</u> • Introduire la transmission du témoin par le bas • <u>Exemples pratiques</u>

	<p>Les enfants peuvent courir rapidement par-dessus des obstacles bas.</p>	<p>Les enfants peuvent, avec des changements de rythme, franchir rapidement des obstacles bas avec les deux jambes.</p>	<p>Les enfants peuvent, avec des changements de rythme, franchir rapidement des obstacles bas avec les deux jambes.</p>	<p>Les écoliers peuvent franchir en sprint des haies basses avec les deux jambes.</p>	<p>Les écoliers peuvent franchir en sprint des haies basses avec les deux jambes.</p>
<p>Sprint</p> <p>Haies</p> <p>distances courtes</p> <p>Haies</p> <p>distances longues</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Courses d'obstacles</u> • Estafettes avec obstacles • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Courses d'obstacles</u> • Estafettes avec obstacles • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>De la course par-dessus des obstacles à la course de haies</u> • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sur des haies basses avec différents rythmes • Exercer les deux jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir sur des haies basses avec différents rythmes • Exercer les deux jambes

	<p>Les enfants peuvent sauter en longueur par-dessus des obstacles plats posés au sol.</p>	<p>Les enfants connaissent l'importance de l'extension complète du corps.</p>	<p>Les enfants connaissent l'importance de l'extension complète du corps et de la pose active du pied.</p>	<p>Les écoliers peuvent prendre un appel à grande vitesse avec une extension complète du corps.</p>	<p>Les écoliers peuvent prendre un appel à grande vitesse avec une extension complète du corps.</p>
<p>Saut</p> <p>Saut en longueur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en longueur</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en longueur</u> 		<ul style="list-style-type: none"> • Introduction 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

- Exemples pratiques

- Jambe gauche et droite
- Exemples pratiques

- De sauter loin au saut en longueur
- Exemples pratiques

- de la technique du saut en foulée
- Accent sur l'impulsion
- Exemples pratiques

	<i>Les enfants peuvent sautiller et sauter de multiples manières à cloche-pied ou à deux pieds.</i>	<i>Les enfants peuvent faire des multibonds sur un parcours avec un élan réduit.</i>	<i>Les enfants peuvent, avec un élan réduit, franchir un parcours avec des multibonds sans perte de rythme.</i>	<i>Les écoliers peuvent effectuer plusieurs sauts avec changement de jambe sans perdre de la vitesse.</i>	<i>Les écoliers peuvent combiner des sauts cloche-pied et sauts à deux pieds pour atteindre une plus grande distance.</i>
Saut Multibonds Triple saut	<ul style="list-style-type: none"> • Expériences variées de sauts sur une jambe et sur deux jambes • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Des multibonds au triple saut • Encourager la bilatéralité • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Des multibonds au triple saut • Encourager la bilatéralité • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Des multibonds au triple saut • Encourager la bilatéralité • <u>Exemples pratiques</u> 	

	<i>Les enfants peuvent sauter vers le haut aussi bien sur la jambe gauche que sur la droite et tendre les bras vers le haut.</i>	<i>Les enfants peuvent sauter vers le haut et effectuer une extension complète lors de ce saut.</i>	<i>Les enfants peuvent, à partir d'un élan en courbe, sauter loin vers l'avant et vers le haut près d'une paroi sans toucher celle-ci avec le corps.</i>	<i>Les écoliers peuvent, avec un élan de trois doubles foulées, sauter en hauteur et connaissent les caractéristiques techniques du flop.</i>	<i>Les écoliers peuvent combiner des sauts à deux pieds et sauts à une jambe pour effectuer un saut en hauteur plus efficace.</i>
Saut Saut en hauteur	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en hauteur</u> • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter en hauteur</u> • Saut en extension sur une jambe des deux côtés • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>De sauter haut au saut en hauteur</u> • <u>Exemples pratiques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter différentes variantes de saut en hauteur • Sauter vers le 	

U6

U8

U10

U12

U14

pratiques

haut avec beaucoup de variations

Les enfants peuvent tenir en suspension à une barre au moins cinq secondes.

Les enfants peuvent avancer en suspension à une barre et se faire porter vers l'avant avec une perche.

Les enfants peuvent prendre un élan avec une perche et prendre un appel pour se faire transporter loin vers l'avant.

Les écoliers connaissent le saut en longueur avec la perche, sautent avec le bon pied d'appel et passent du bon côté de la perche.

Les écoliers connaissent le saut en longueur avec la perche, sautent avec le bon pied d'appel et passent du bon côté de la perche.

Saut
Saut avec perche
Saut à la perche

- Gymnastique et saut avec la perche
- Grimper, se suspendre, se balancer
- Exemples pratiques

- Gymnastique et saut avec la perche
- Grimper, se suspendre, se balancer
- Exemples pratiques

- Sauter à la perche
- Gymnastique et balancer avec la corde
- Exemples pratiques

- Saut à la perche dans le sable
- Gymnastique à la barre fixe, balancer à la corde
- Exemples pratiques

Les enfants peuvent viser une cible et lancer des objets par-dessus la tête avec une main vers cette cible.

Les enfants peuvent viser une cible et, à partir d'une position correcte de lancer, atteindre cette cible avec des objets par un mouvement de lancer à bras cassé par-dessus la tête.

Les enfants peuvent, avec un pas d'élan, se placer dans une position de lancer et lancer des balles avec un mouvement à bras cassé et en maintenant un appui sur les deux jambes.

Les écoliers peuvent, avec un pas de prise d'élan, se placer correctement en position de lancer et lancer loin une balle ou un javelot en restant bien en appui sur les deux jambes.

Les écoliers peuvent, avec un pas de prise d'élan, se placer correctement en position de lancer et lancer loin une balle ou un javelot en restant bien en appui sur les deux jambes.

Lancer
Lancer de la balle
Lancer du javelot

- Lancer dans l'axe
- Avec balles et différents engins
- Exemples pratiques

- Lancer de balle
- Lancer par-dessus la tête, viser une cible
- Exemples pratiques

- Lancer de balle
- Lancer de petits javelots / bâtons
- Exemples pratiques

- Lancer des balles, des javelots avec trois pas d'élan

U6

U8

U10

U12

U14

pratiquespratiques

Les enfants peuvent jeter des objets dans une direction donnée après avoir effectué des rotations.

Les enfants peuvent projeter des objets adéquats avec un mouvement de prise d'élan, dans une direction donnée.

Les enfants peuvent projeter un pneu de vélo dans une direction donnée après une rotation.

Les écoliers peuvent lancer le plus loin possible après deux rotations un pneu de vélo dans un secteur donné.

Les écoliers peuvent projeter un pneu de vélo dans un secteur donné.

Lancer
Lancer du disque

- Lancer en rotation avec des pneus de vélo
- Jeter avec rotations
- Exemples pratiques

- Lancer en rotation avec des pneus de vélo
- Jeter avec rotations
- Exemples pratiques

- Du lancer en rotation au lancer du disque
- Jeter à partir d'une rotation
- Exemples pratiques

- Du lancer en rotation au lancer du disque
- Lancer à partir d'une rotation
- Exemples pratiques

Les enfants peuvent pousser le plus loin possible un ballon de football avec une passe à deux mains.

Les enfants peuvent lancer le plus loin possible un ballon de football avec une poussée à deux mains en effectuant une prise d'élan avec un pas arrière.

Les enfants peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

Les enfants peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

Les écoliers peuvent, à partir d'un pas de mise en tension avec le haut du corps légèrement vissé, pousser une balle le plus loin possible vers l'avant et le haut.

Lancer
Lancer du poids

- Pousser de ballons avec deux bras
- Formes de jeux pour pousser
- Exemples pratiques

- Pousser de ballons avec deux bras
- Formes de jeux pour pousser
- Exemples pratiques

- Du pousser au jet du poids
- Premiers jets avec poids légers
- Exemples pratiques

- Du pousser au jet du poids
- Introduction au pas changé
- Exemples pratiques

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers	
	U6	U8	U10	U12	U14
Lancer Lancer du marteau	<p>Les enfants peuvent se faire des passes avec des objets en les lançant à deux mains de côté.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancers variés au-dessus de l'épaule avec plusieurs rotations 	<p>Les enfants peuvent se lancer des objets à deux mains par-dessus la tête vers l'arrière, en restant en équilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancers variés au-dessus de l'épaule avec plusieurs rotations 	<p>Les enfants peuvent projeter à deux mains, avec un objet semblable à un marteau, dans une direction donnée après une rotation.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du lancer en rotation vers le lancer du marteau Lancer avec des balles à lanière 	<p>Les écoliers peuvent projeter à deux mains, après deux rotations, une balle à lanière le plus loin possible dans un secteur donné.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du lancer en rotation vers le lancer du marteau Lancer avec des balles à lanière 	<p>Les écoliers peuvent projeter à deux mains, après deux rotations, une balle à lanière le plus loin possible dans un secteur donné.</p> <ul style="list-style-type: none"> Du lancer en rotation vers le lancer du marteau Lancer avec des balles à lanière
Course Demi-fond	<p>Les enfants peuvent évaluer une distance donnée et la parcourir à une vitesse régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course, formes d'estafettes Petits groupes, plus longues distances <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent estimer une distance donnée et la parcourir à une vitesse régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course, formes d'estafettes Petits groupes, plus longues distances <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les enfants peuvent courir le plus vite possible une distance donnée, à allure régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course Développer la sensation de l'allure <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent courir au moins 600 mètres à une allure soutenue.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course Développer la sensation de l'allure <u>Exemples pratiques</u> 	<p>Les écoliers peuvent courir au moins 600 mètres à une allure soutenue.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de course Développer la sensation de l'allure <u>Exemples pratiques</u>
Course Courses de fond Steeple, cross	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer 	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer 	<p>Les enfants peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de 	<p>Les écoliers peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter et à une allure régulière.</p>	<p>Les écoliers peuvent courir leur âge en minutes, sans s'arrêter et à une allure régulière.</p>

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	

- la course en endurance en augmentant la durée des jeux
- Exemples pratiques

- la course en endurance en augmentant la durée des jeux
- Exemples pratiques

- course
- Courir avec de multiples variations
 - Exemples pratiques

- Jeux de course
- Courir avec de multiples variations
- Exemples pratiques

	Les enfants connaissent la multiplicité des formes de courses, sauts et lancers.	Les enfants peuvent courir, sauter et lancer.	Les enfants peuvent courir, sauter et lancer de manière correcte.	Les écoliers connaissent les points communs du saut et du lancer (rythme, extension complète du corps).	Les écoliers connaissent les points communs du saut et du lancer (rythme, extension complète du corps).
Concours multiples ♂ Décathlon ♀ Heptathlon	<ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme ludique équilibré en utilisant toutes les disciplines de l'athlétisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlétisme ludique équilibré en utilisant toutes les disciplines de l'athlétisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Accent sur le sprint, la longueur, le lancer de la balle (Kids-Cup) 	<ul style="list-style-type: none"> • Accent sur le sprint, la longueur, le lancer de la balle (Kids-Cup) et le javelot 	<ul style="list-style-type: none"> • Accent sur le sprint, la longueur, le lancer de la balle (Kids-Cup) et le javelot

Conseils

Tablelle vergrößern

Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers		
U6	U8	U10	U12	U14	
Autres Jeux	• Jeux	• Jeux sportifs	• Jeux sportifs	• Jeux sportifs	

Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les écoliers		
U6		U8	U10	U12
	<ul style="list-style-type: none"> sportifs • <u>Petits jeux de ballons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Petits jeux de ballons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Petits jeux de ballons</u> 	avec accent sur les éléments clés de l'athlétisme
Autres Sport complémentaire	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique des enfants, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc.
Autres Ecole	Activité physique quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> • 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire
Tests Tests moteurs		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tests d'athlétisme</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tests d'athlétisme</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tests d'athlétisme</u>
Tests Tests de performance		<ul style="list-style-type: none"> • Saut à la corde 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut à la corde, renforcement du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut à la corde, tests de sprint, renforcement du tronc

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers
	U6	U8	U10	U12

Tests
Diagnostic de performance (sport de performance)

Compétitions
Compétitions d'athlétisme

- [UBS Kidscup Individuel/Team](#)
- [UBS Kidscup Individuel/Team](#)
- [UBS Kidscup Individuel/Team](#)

- [Swiss Athletics Sprint](#)
- [Swiss Athletics Sprint](#)
- [Swiss Athletics Sprint](#)
- [Mille Gruyère](#)

Joutes récréatives

- Compétitions par équipe, courses
- Meetings C, courses
- Meetings C, courses

- Championnats écoliers
- Championnats écoliers

Social
Camp

- Event. camp polysportif
- Camp polysportif
- Camp polysportif

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers	
	U6	U8	U10	U12	
Social Manifestations		<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. <u>Sauter à la perche en forêt</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. <u>Sauter à la perche en forêt</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. <u>Sauter à la perche en forêt</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> Journée à sledge, course d'orientation etc.
Social Occasions particulières		<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc.
Recommandations Fréquence d'entraînement par semaine Sport populaire (excl. école)	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif <div style="text-align: center;"><u>F1</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F1</u> <u>F2</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif 1x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F2</u> <u>F3</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1-2x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F3</u> <u>T1</u></div>	
Recommandations Fréquence d'entraînement par semaine Sport de performance (excl. école)	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif <div style="text-align: center;"><u>F1</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F1</u> <u>F2</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1-2x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F2</u> <u>F3</u></div>	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif 1-2x athlétisme <div style="text-align: center;"><u>F3</u> <u>T1</u></div>	

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers	
	U6	U8	U10	U12	
Autres Jeux	<ul style="list-style-type: none"> Jeux sportifs <u>Petits jeux de ballons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux sportifs <u>Petits jeux de ballons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux sportifs <u>Petits jeux de ballons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux sportifs avec accent sur les éléments clés de l'athlétisme 	
Autres Sport complémentaire	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastique des enfants, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Gymnastique, sports de plein air, jeux sportifs, etc. 	
Autres Ecole	Activité physique quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> 3 leçons d'éducation physique par semaine, éven. sport scolaire 	
Tests Tests moteurs		<ul style="list-style-type: none"> <u>Tests d'athlétisme</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Tests d'athlétisme</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Tests d'athlétisme</u> 	
Tests Tests de performance		<ul style="list-style-type: none"> Saut à la corde 	<ul style="list-style-type: none"> Saut à la corde, renforcement du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> Saut à la corde, tests de sprint, renforcement du tronc 	

	Athlétisme pour les enfants		Athlétisme pour les écoliers	
	U6	U8	U10	U12
Tests Diagnostic de performance (sport de performance)				
Compétitions Compétitions d'athlétisme		<ul style="list-style-type: none"> • <u>UBS Kidscup Individuel/Team</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>UBS Kidscup Individuel/Team</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>UBS Kidscup Individuel/Team</u>
		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Swiss Athletics Sprint</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Swiss Athletics Sprint</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Swiss Athletics Sprint</u> • <u>Mille Gruyère</u>
	Joutes récréatives	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions par équipe, courses 	<ul style="list-style-type: none"> • Meetings C, courses 	<ul style="list-style-type: none"> • Meetings C, courses
			<ul style="list-style-type: none"> • Championnats écoliers 	<ul style="list-style-type: none"> • Championnats écoliers
Social Camp		<ul style="list-style-type: none"> • Event. camp polysportif 	<ul style="list-style-type: none"> • Camp polysportif 	<ul style="list-style-type: none"> • Camp polysportif

	Athlétisme pour les enfants			Athlétisme pour les écoliers	
	U6	U8	U10	U12	
Social Manifestations		<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. Sauter à la perche en forêt) 	<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. Sauter à la perche en forêt) 	<ul style="list-style-type: none"> Happenings (par ex. Sauter à la perche en forêt) 	<ul style="list-style-type: none"> Journée à sledge, course d'orientation etc.
Social Occasions particulières		<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Séance d'initiation, informations aux parents, bourse au matériel, etc.
Recommandations Fréquence d'entraînement par semaine Sport populaire (excl. école)	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F1</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px;">F2</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif 1x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px;">F3</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1-2x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F3</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px; background-color: #90EE90;">T1</div>	
Recommandations Fréquence d'entraînement par semaine Sport de performance (excl. école)	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F1</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px;">F2</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1x polysportif 1-2x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px;">F3</div>	<ul style="list-style-type: none"> 1-2x polysportif 1-2x athlétisme <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">F3</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 5px; background-color: #90EE90;">T1</div>	

Source: Andreas Weber, chef de sport J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO