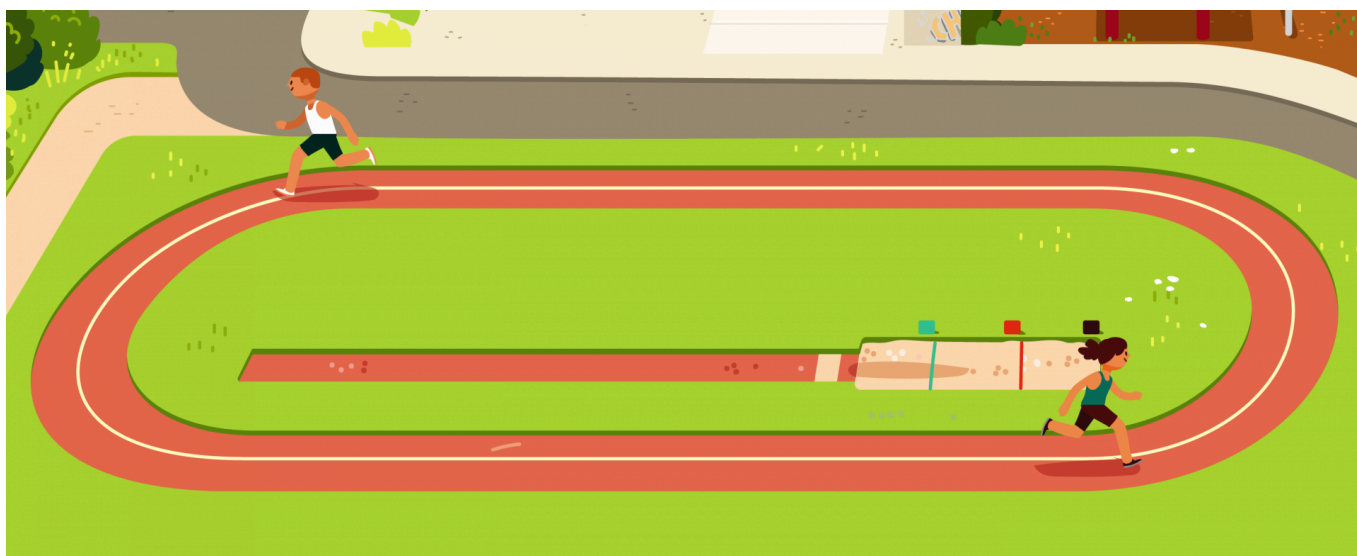


Manifestations sportives – Bonnes pratiques: Athlétisme par équipe

Courir, sauter, lancer: ces activités connaissent toujours un grand succès auprès des enfants. Les concours qui valorisent la performance individuelle s'inscrivent souvent comme une tradition dans nombre d'écoles. Pourtant, la comparaison des résultats et la mise en lumière des faiblesses de certain-e-s élèves peuvent s'avérer démotivantes. Nous présentons ici des épreuves par équipe qui soulignent non seulement la performance, mais aussi et surtout la coopération et la solidarité.

Afin de multiplier les minutes d'activités – courses, sauts et lancers –, il est important de déterminer la taille des équipes et le nombre optimal de disciplines. Des méthodes simples pour compter les points (zones, cibles, circuits) remplacent avantageusement le chronomètre et le ruban métrique.

Courir



- **Parcours fléchés:** Combien de trajets corrects comptabilise l'équipe? > [Cartes de parcours](#) (pdf)
- **Grande corde:** Combien de fois le groupe passe-t-il en courant sous la grande corde? Sans pause entre les coureurs/ses? > [Vers le jeu](#)
- **Course sautée:** Combien de longueurs (20 m) l'équipe comptabilise-t-elle en courant avec la corde à sauter? Combien de traversées avec deux pas (3, 4 ou 5) entre les tours de corde? Combien en sautillant (de côté, en arrière)? > [Vers le jeu](#)
- **Endurance par équipe:** Quelle équipe réussit à ramener tous les sautoirs collectés lors du second tour? > [Vers le jeu](#)
- **Transport:** Combien de petites pierres (ou balles de tennis, cartes, etc.) l'équipe ramène-t-elle dans la caisse? > Vers les jeux: [course avec obstacles](#), [course avec les cartes de jass](#)
- **Accélérer avec une résistance** > [Vers le jeu](#)
- **Sprint aux points:** Des zones en forme de spirale de différentes longueurs sont marquées (avec quatre cônes ou des tapis). Au signal, les élèves démarrent au centre de la spirale et courent vers la zone de leur choix. Au coup de sifflet (après 4 s ou 5-6 s pour les plus jeunes), ils récoltent des points en fonction de la zone atteinte. Un nouveau départ est donné toutes les 50-60 s.

Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Zone 6	Zone 7	Zone 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts

Sauter

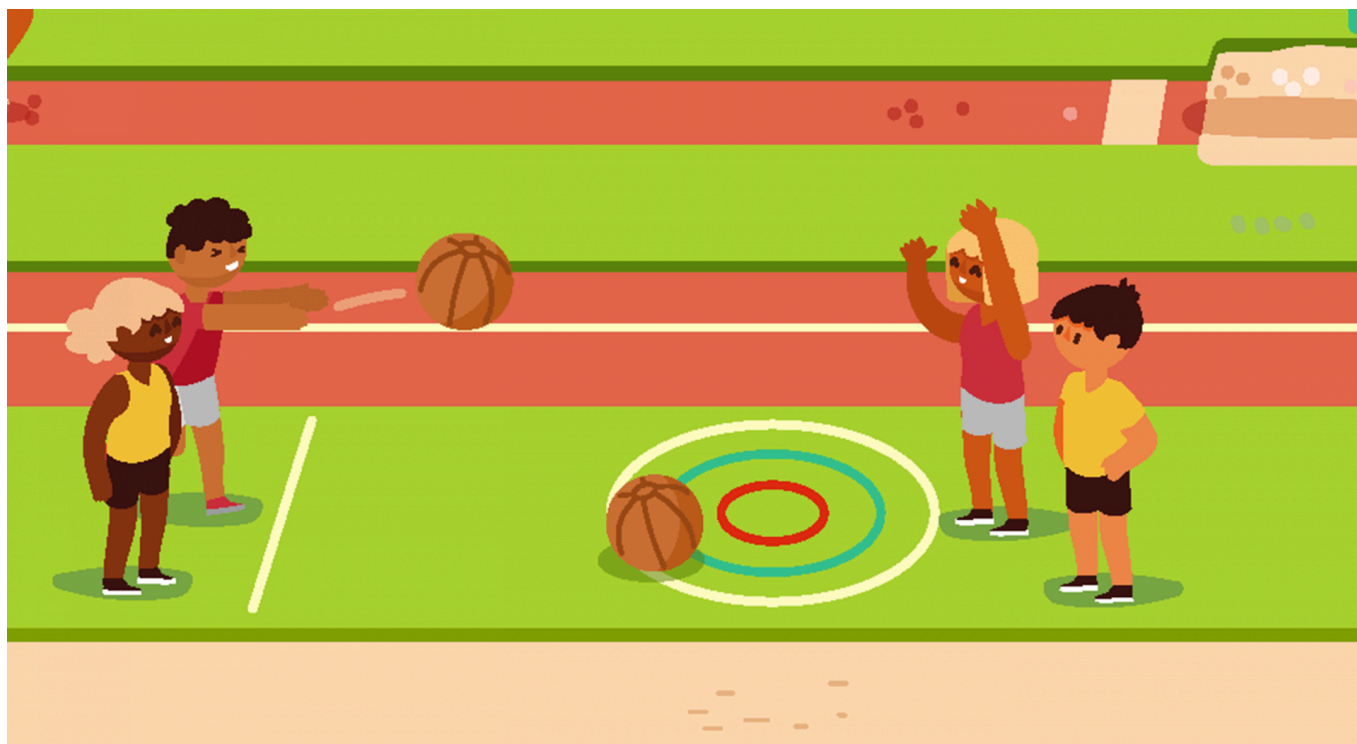


- **Saut en longueur:** Diviser la fosse de saut en trois zones avec des cordes. Les élèves décollent de l'extrémité de la piste d'élan (pas de planche ni de zone d'appel). Réception dans la zone 1 (jusqu'à 1,5 m) = 1 point; zone 2 (jusqu'à 2,5 m) = 2 points; zone 3 (jusqu'à 3,5 m) = 3 points. Devant et derrière la fosse sont placés deux piquets (à 5-10 m du bord). Quelle équipe collecte le plus de points en contournant à chaque fois les piquets entre deux sauts?
- **Tapis glissants:** Chaque équipe dispose d'un tapis (côté lisse sur le sol) posé sur le sol dans le sens de la longueur. À tour de rôle, les élèves s'élancent et sautent (appui sur une jambe) pour atterrir les deux pieds en avant, sur les fesses, afin de faire avancer le tapis. Ils se relèvent, reviennent en courant vers leur groupe et tapent dans la main du/de la suivant-e qui fait de même. Quelle équipe atteint la ligne opposée en premier avec son tapis?
- **Saut en hauteur:** Combien de mètres chaque équipe réussit-elle à franchir? Placer une barre que tous les membres du groupe maîtrisent (p. ex. 90 cm) et réduire la piste d'élan en la marquant avec un piquet.
- **Grande corde:** Combien de fois l'équipe parvient-elle à sauter dans la grande corde (p. ex. entrer dans la corde, sauter une fois et ressortir)? Sans pause entre les coéquipiers/ères? >

Vers le jeu

- **Parcours de cerceaux:** Combien d'enchaînements corrects de sauts l'équipe réussit-elle? Changer de sens à la mi-temps. > Vers le jeu
- **Poseurs d'affiches:** Des post-it sont déposés dans un cerceau à 5-10 m de la paroi. Pendant 2-4 minutes, chaque équipe colle le plus grand nombre de petits billets au mur en sautant. Deuxième tour: combien de post-it les élèves décollent-ils pour les ramener dans le cerceau? En cas de saut manqué, on doit courir une fois autour du cerceau avant de repartir. > Vers le jeu

Lancer



- **Lancer du medecine-ball:** Un gros ballon par groupe. Lancer le ballon tenu devant la poitrine à deux mains (ou autre technique). Le point d'impact définit l'endroit où le/la suivant-e lancera à son tour. Jusqu'où le groupe amène-t-il son ballon?
- **Zones à points:** Chaque groupe dispose de différents objets (balles, chambres à air, medecine-balls, indiacas, fusées volantes, bâtons, volant, etc.) qu'il s'agit de lancer le plus loin possible. Les zones dans lesquelles les objets s'immobilisent déterminent le nombre de points (p. ex. 5-10 m = 1 point; >10 m = 2 points; >15 m = 3 points; etc.). Deux points de bonus récompensent l'équipe qui ramène tous ses objets dans son réservoir en moins de 15 s.
- **Balle Alaska colorée:** Quelle équipe fait passer le plus grand nombre de balles à travers le tunnel (jambes écartées)? > [Vers le jeu](#)
- **Passe-frontière:** Quelle équipe réussit le plus de passes correctes d'une zone à l'autre? > [Vers le jeu](#)
- **Jeux de course** > [Vers le jeu](#)
- **Tirs de précision** > [Vers les jeux](#)

Autres suggestions

- [Modules de Swiss Olympic Team](#) (filtre: Athlétisme)
- [Compétitions kids de Swiss Athletics](#)

Source: Sarah Wacker, HEP Thurgovie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO