

Athlétisme: Des disciplines fascinantes

L'athlétisme séduit grand nombre d'enfants grâce à son riche éventail de disciplines. Les clubs confirment cet engouement auprès des 5 à 12 ans, majoritaires dans leurs rangs. Quoi d'étonnant à ce que des formes de mouvement aussi naturelles que courir, sauter et lancer trouvent écho auprès des jeunes?



En tant que discipline «chiffrée», l'athlétisme présente le danger de décourager les moins performants, car la motivation dépend fortement des résultats obtenus. Ceci est d'autant plus problématique que les différences morphologiques peuvent être importantes chez les enfants. Les plus robustes physiquement jouissent d'un avantage certain au lancer du poids, tandis que les plus grands disposent de meilleures chances dans les sauts.

Réduire l'importance des facteurs corporels

Grâce à des mesures méthodologiques (courses avec handicap, lancers de précision, concours d'équipe, etc.), on peut introduire d'autres paramètres que le chronomètre ou le ruban métrique. Les disciplines plus complexes techniquement offrent aussi une chance aux moins costauds de combler leur déficit en force.

Le meilleur au lancer du poids se révélera peut-être moins performant au lancer du disque qui fait la part belle aux qualités de coordination – rythme, équilibre et orientation principalement. Le jeune à l'aise aux agrès et un brin courageux pourra vraisemblablement se distinguer au saut à la perche. Celui pour qui le rythme ne pose aucun problème se montrera sans doute plus rapide sur les haies que son copain plus fort en sprint mais moins bien coordonné à ce niveau.

Il est donc important de proposer des alternatives aux 80 mètres, au saut en longueur ou au lancer du poids, car elles disposent d'un capital plaisir et «action» très intéressant.

Encourager des formes de mouvement variées

D'un point de vue pédagogique, ces disciplines répondent mieux aux besoins de sollicitations motrices diversifiées chez les jeunes. Et si un enfant est capable de sauter à la perche, il sera d'autant plus apte à se

propulser loin lors du saut en longueur.

Ce recueil d'exercices et de leçons ci-dessous vise à montrer que l'enseignement de la course de haies, du lancer du disque et du saut à la perche, n'est pas plus difficile que celui des disciplines plus classiques. Nul besoin d'être perchiste pour enseigner la discipline aux enfants. N'hésitez pas à vous lancer dans une activité moins habituelle, le succès auprès des enfants est assuré.

Thème du mois

- [Découvrir l'athlétisme](#) (pdf)

Articles

- [Les bons outils pour un travail efficace](#)

Moyens didactiques

- [Forme globale du saut à la perche](#)
- [Saut à la perche dans la salle de sport](#)

Exercices – Course de haies

- [Marcher dans les gouilles](#)
- [Passer par tous les tapis](#)
- [Haut la jambe](#)
- [Glisser sur une balle](#)
- [Concours de panthère](#)
- [Domino](#)
- [Franchir la fosse](#)
- [Obstacles en construction](#)
- [Course aux bancs](#)
- [Carrousel](#)
- [Changement de rythme](#)
- [Podium](#)
- [Mise au défi](#)
- [Besoin canin](#)
- [Chasse haute](#)
- [Triple foulée](#)
- [Rallye de chariot de tapis](#)
- [Course-poursuite](#)
- [Flamant rose](#)
- [Passages variables](#)

Exercices – Saut à la perche

- Roulade arrière
- Garde à vous!
- Je vole!
- Sauter d'une île à l'autre
- Tourner les fromages
- Carrosse
- Orang-outang
- Gibier
- Sauts sur le gazon
- Par monts et par vaux
- Tarzan par-dessus l'élastique
- Sauter à la perche avec aide
- Sauter à la perche
- Bal des sorcières
- Sauts en longueur à l'extérieur
- Sauts en longueur en salle
- Haut les pieds
- Spiderman
- Franchir des ruisseaux et des creux
- Pantins
- Pousse-pousse
- Parcours forestier
- Tarzan
- Le fossé s'élargit!
- Montagne et vallée
- Lancelot
- A la pêche

Exercices – Lancer du disque

- Triple cerceau
- Zigzag
- Sumo
- Cible
- Cyclone
- Relais
- Immobilisation totale
- A couvert
- Cible avec rotation
- Lancer de pneus en longueur
- Où suis-je?
- Contre-la-montre
- Transport de pneus
- Ile protectrice
- 360°

- Lancer avec rotation 2/2
- Boccia avec disque
- Garçon de café
- Dans le mille
- Danse sur la ligne

Leçons

- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 3 «Courses d'obstacles»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 6 «Utiliser la perche»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 7 «Avec la perche en forêt»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 9 «Lancer en rotation»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 16 «De la course par-dessus des obstacles à la course de haies»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 21 «Sauter à la perche»
- J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 23 «Du lancer en rotation au lancer du disque»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO