

# J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 3

## Courses d'obstacles

### Auteur

Thomas Zurlinden, expert J+S Athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon	60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	5-7 ans
Taille du groupe	6-12
Env. du cours	Salle
Aspects de sécurité	Si les obstacles sont franchis des deux côtés, il ne faut pas utiliser des haies qui ne basculent que d'un côté.

### Objectifs/But d'apprentissage

Franchir les obstacles avec une vitesse élevée à différents rythmes.

### Indications

Introduction aux éléments clés de la course d'obstacles

	Débutants	Avancés	Expérimentés
<b>Haies</b>	+ course rythmée entre les obstacles + mouvement coordonné jambe de poussée et jambe d'élan + course sur la plante des pieds	+ reprise au sol active et rapide après la haie + jambe de poussée rapide et haute dans la direction de course	+ travail coordonné des bras + Accélération depuis les blocs de départ

Lors de la course sur obstacles, c'est la vitesse de franchissement et non le franchissement d'obstacles hauts qui est primordiale. Règle de base: choisir la hauteur maximale de manière à franchir l'obstacle en courant et non en sautant, sans perte de vitesse. Travailler gauche et droite. Varier les rythmes intermédiaires.

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs		Bande autocollante
5'	<b>Tape avec obstacles humains</b> Tape normale. Si l'on est attrapé, il faut attendre en position accroupie jusqu'à ce qu'un coureur le franchisse en courant. Variantes: - Plusieurs chasseurs - Il faut avoir été franchi 2-5 fois pour être libéré.		
5'	<b>Marcher dans les gouilles</b> Des tapis éparpillés représentent des flaques d'eau. Chaque enfant essaie en passant dessus de faire gicler fortement de l'eau sans être mouillé. Un seul contact sur le tapis. <i>Pose active du pied, repartir rapidement.</i>		Tapis
5'	<b>Passer par tous les tapis</b> Forme d'estafette: quelle équipe a franchi le plus rapidement tous les tapis (chronométrage)? Avec 2 installations, déterminer une tactique d'équipe (suite des tapis à franchir) et confrontation en direct. <i>Franchissement rapide</i>		Tapis Piquets

5'	<b>Lever la jambe de côté</b> A quatre pattes sur les genoux, au signal lever haut lever la jambe de côté. Changer de jambe. Variantes: - Mouvement vers l'avant chaque trois fois. - Comme un ver articulé, tous en même temps (se tenir aux pieds). - A partir d'une position plat ventre (renforcement).		
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	<b>Estafette libératrice</b> 4 à 5 enfants sont accroupis à intervalles réguliers. Au signal, le premier enfant part et passe par-dessus les autres, il tourne autour des piquets change de position avec le suivant (en le touchant), jusqu'à ce que le dernier coureur, après son tour, touche le piquet.		Piquets
10'	<b>Franchir la fosse</b> Tapis avec des espaces. D'abord libre, puis toujours franchir la fosse avec la même jambe. Changer de jambe. <i>Perfectionnement du rythme</i> Variantes: - A deux; passeurs de fosses contre sprinter. - Obstacles dans la fosse.		Tapis Piquets Obstacles
8'	<b>Course d'obstacles en construction</b> 4-5 cartons sont transportés chacun par un coureur vers une marque définie. Après le tour du piquet, les cartons sont franchis en courant. Démontez le parcours (en courant par-dessus et enlever le dernier, etc.).		Mousse Cartons Piquets
5'	<b>Course en cercle par dessus les bancs</b> 4 bancs sont répartis en étoile et les équipes sont assises dessus, numérotées depuis le centre. A l'appel d'un nombre, les coureurs font un tour en sautant par-dessus les bancs à l'arrière de ceux-ci et reviennent à leur place. Points pour l'équipe du vainqueur.		Bancs suédois
5'	<b>Pêle-mêle de bancs</b> 4 bancs sont répartis pêle-mêle de telle manière que les espaces soient différents. Les enfants essaient (individuellement ou par équipe) de trouver l'espace idéal pour eux afin de les franchir le plus rapidement possible et avec un bon rythme. <i>Espaces individuels, changement de rythme</i>		Bancs suédois

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	<b>Concours de cigogne</b> Tous les enfants sont répartis sur une ligne. Qui arrive le plus loin avec 8 grands pas de cigogne? S'arrêter après 8 pas. Est vainqueur celui qui revient le plus près possible de la ligne de départ de la même manière en arrière.		

#### Sources:

- «mobile»: cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- «Kinderleichtathletik» KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- «Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- «Fun in Athletics» VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- «L'enfant et l'Athlétisme», GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- «1003 formes de jeux en athlétisme», MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- «Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen», MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO