J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 16

De la course par-dessus des obstacles à la course de haies

Auteur
Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☐ simple ☑ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	7-10 ans
Taille du groupe	12-20
Env. du cours	Stade
Aspects de sécurité	Si disponible, utiliser des haies d'exercices sans contrepoids ou des haies plastiques, avec élastique ou en carton

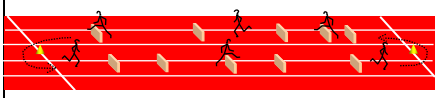
Objectifs/But d'apprentissage
Franchissement coordonné des haies avec un mouvement marqué vers l'avant et un ramener de la jambe d'impulsion.

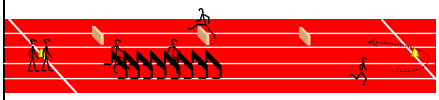
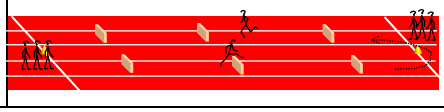
	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Haies	+ Rythmisation différenciée avec 3 foulées entre les obstacles + Mouvement jambe d'attaque / jambe de poussée coordonné + Réactivité maximale	+ Pose du pied avec une réactivité maximale après la haie + Genou de la jambe de poussée ramené avec une vitesse maximale vers le haut dans la direction de course	+ Travail coordonné des bras + Accélération depuis les starting-blocks

Augmenter d'abord la distance entre les haies avant d'augmenter la hauteur des haies.
Attention à travailler la bilatéralité !

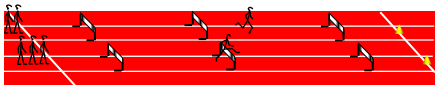
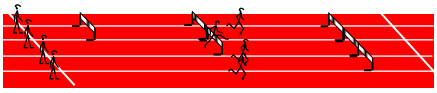
Contenu

MISE EN TRAIN

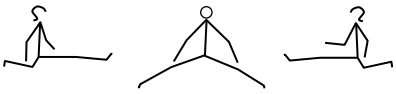
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	**Introduction** Formuler les objectifs, préparer le matériel.		
5'	**Changement de rythme** Maintenir un rythme constant (pas à pleine vitesse) durant la course par-dessus les obstacles. Changer de jambe si nécessaire. 2 x 5 passages.		Haies Cônes de marquage
5'	**Haut la jambe** Individuellement (d'abord à l'arrêt, évent. en se tenant à deux). Balancer haut la jambe. Ensuite en sautillant et changement de jambe, finalement en groupe. Corriger l'abaissement de la hanche. Le pied au moins à la hauteur des yeux ! Variante : avec un travail des bras imposé.		
5'	**Changement de position de passage** Position passage de haies : haut du corps relevé, une jambe positionnée à l'extérieur à angle droit, la jambe à angle droit de la cuisse. Changer en passant par la position ventrale (du côté de la jambe tendue) à la position passage de haie en symétrique.		
	Glisser sur une balle (poste secondaire) Au moyen de foulées de passage de haie, glisser sur de grosses balles de gymnastique.		Balles de gymnastique

5'	**Flamand rose** Passer par-dessus des haies comme un flamand rose (la jambe d'attaque sur la première haie devient la jambe de poussée sur la deuxième haie, etc.). Plusieurs passages.		Haies Cônes de marquage Mousse ou cartons
5'	**Course-poursuite** 2 pistes de haies en sens contraire avec un espace de 3. Au signal, les premiers de chaque équipe courent sur les deux pistes jusqu'à la ligne d'arrivée. Le vainqueur obtient un point pour son équipe Variante : estafette avec tape dans les mains.		Mousse ou cartons Cônes de marquage

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	**Podium** Placer des obstacles plus bas à côté des haies. Lors du franchissement, seule la jambe de poussée passe sur la haie haute. Passages avec jambe gauche et droite. *Accent sur la jambe de poussée*		Mousse ou cartons Haies
	Rallye de chariot de tapis (poste secondaire) Se tenir au chariot, passer la jambe de poussée par-dessus les haies et toucher la barre du chariot avec le genou avant de poser la jambe. Variante : tenir la perche devant. *Ramener la jambe dans la direction de course*		Chariot de haies Haies Témoins
5'	**Estafette en 3 foulées.** Formes d'estafettes normales avec franchissement de petits obstacles (cartons, élastiques, petites haies), placer des haies pour un rythme à 3 foulées (4 appuis au sol).		Haies Cônes de marquage
5'	**Mise au défi** Qui est le plus rapide sur la piste avec une, voire deux ou même trois haies ? Différentes courses avec nouvelles répartitions dans les groupes. Variante : points par équipe pour le vainqueur avec points correspondants aux haies +1		Haies

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	**Changement de position de passage** Position haie, jambe droite tendue, passer de l'autre côté, jambe gauche tendue en passant par la position jambes écartées, etc. Qui réussit à passer de l'autre côté sans appui sur les mains (les pieds restent au même endroit) ?		
3'	**Grand écart longitudinal** Exercer le grand écart (garder le haut du corps bien redressé).		
3'	Ranger le chariot de tapis.		

Sources :

- mobile : cahiers pratiques N°. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' Katzenbogner, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Würtenberg, 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