

J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 21

Sauter à la perche

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 8-10 ans

Taille du groupe 6-12

Env. du cours Installation d'athlétisme extérieure, fosse de saut en longueur

Aspects de sécurité Suffisamment de place ; éven. perches courtes (sciée) ou bâtons de bambou. Chez les enfants, marquer la hauteur de tenue maximale (hauteur de prise et 2 paumes de main)

Objectifs/But d'apprentissage

Utiliser la perche comme pendule, prendre confiance, renforcer la musculature


	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Perche	+ Eléments de gymnastique aux engins + Exploitation du balancer du corps à la perche + Saut en avant, « dans la perche »	+ Rythme d'élan et d'appel + Forme élémentaire technique correcte du piquer et de l'appel + Extension complète du corps lors de l'appel	+ Port de la perche + Renversement, travail à la perche + Franchissement de la barre et réception

Installer des postes secondaires (exercices connus) afin de garantir l'intensité.

Recommandation : leçon 6 comme préparation.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Introduction Formuler les objectifs, marquer la perche.		Scotch
5'	Gibier Estafette. 2-4 enfants portent une perche sur leurs épaules, à laquelle un enfant s'accroche avec les mains et les pieds. <i>S'échauffer, exercices de renforcement global</i>	2-4 porteurs, sous forme d'estafette. Chaque enfant est transporté 15 m. 	Perches Marquage
5'	Sauts sur le gazon Après 3-4 pas d'élan, planter la perche dans le gazon et se laisser porter. Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu. <i>Sauter avec élan et se laisser porter</i>	Individuellement sur une longueur de gazon (50-60m). <i>Suffisamment de distance latérale (tourner la perche en la « prenant vers l'avant »)</i>	Perches
3'	Petits sauts à la perche A deux jambes, sauter par-dessus des perches posées au sol. Variation : Franchir la perche avec une demi-rotation. <i>Renforcement des pieds</i>	Aligner 4 perches l'une après l'autre 2-3 passages	Perches
5'	Danse sur la corde Se tenir en équilibre sur une perche posée en diagonale sur un tapis (pas avec une canne en bambou). <i>Amélioration de l'équilibre</i>	Avec aide chez les enfants en manque d'équilibre.	Perches

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sauts en longueur Perche en position levée. Après un bref élan, piquer la perche dans un cercle posé dans le sable et sauter le plus loin possible dans la zone de points. Marquer le début de l'élan (env. 5m). Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu. Concours en groupes. <i>Saut à la perche en longueur, extension du corps.</i>	Comme forme de concours : qui obtient le plus de points au terme de 5 sauts ? 	Fosse de saut en longueur, cordes ou marquages au bord, cerceaux.
	Petits sauts à la perche (poste secondaire)		
10'	Sorcière à cheval Perche en position levée. Après un bref élan, piquer la perche dans un cercle posé dans le sable et monter à cheval comme une sorcière. Elan donné (env. 5m). Prêter attention à ce que le piquer soit fait avec les bras tendus. <i>Sauter « dans la perche ». Piquer droit.</i>	Event. comme forme de concours à deux 	Fosse de saut en longueur, cerceaux, perches
	Grimper comme les singes (poste secondaire) Essayer de grimper à la perche. Qui arrive le plus haut ?	Poser la perche dans le gazon. Maintenir suffisamment de distance entre les enfants.	Perches
10'	Haut les pieds Après un bref élan, piquer la perche dans un petit cercle, passer à côté de la perche, lever les pieds et franchir la corde (peut aussi être tenue par deux enfants). <i>Intégrer le mouvement de renversement après l'appel</i>		Anneau ou pneu de vélo, perches, ficelle, élastique
	Roulade en arrière (poste secondaire) Effectuer des roulades en arrière sur le gazon. Pour les avancés : Streuli (élan et appui tendu renversé) <i>Capacités de base</i>	Individuellement dans le gazon	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chevalier Lancelot Lors d'une course d'accélération (20 m), essayer de toucher une balle suspendue avec une ficelle au bout d'une perche. <i>Sprinter avec la perche, conduite stable de la perche</i>		Balle accrochée à une perche
5'	Pêche Lors du sprint (env. 10-15m) essayer de piquer la perche dans un petit anneau au sol avec un piquer le plus haut possible. <i>Précision du piquer, estimation de distance</i>	3-4 passages 	Perches, anneaux

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



Source:
Cahier pratique «mobile» 19, 2006