

J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 6

Utiliser 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 5-7 ans
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Salle de sport, tapis
 Aspects de sécurité Suffisamment de place; évent. 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

Indications

Introduction aux éléments de base du saut à la perche

	Débutants	Avancés	Chevronnés
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 + Renversment, travail à la perche + Franchissement de la barre et réception

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

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	Introduction Formuler le but, marquages sur la perche		Scotch
3'	Balancer sur un tronc d'arbre Passer de tapis en tapis à l'aide des perches. Les perches doivent être piquées sous les tapis. Attention: les perches peuvent se tourner. Sur la plante des pieds. <i>Amélioration de l'équilibre</i>	Plusieurs passages. Aussi possible sous forme d'estafette. 	Tapis, perches, marquage
7'	Sauter d'une île à l'autre Sauter d'un tapis à l'autre avec la perche. La perche est toujours portée. Essayer d'abord un par un, ensuite en estafette. <i>Maintenir une distance suffisante entre les groupes parce que les perches peuvent pivoter</i>	2 groupes s'affrontent. Plusieurs circuits. 	Tapis, perches, marquage
5'	Chaise à porteurs Estafette, 4 porteurs transportent un roi (jambes et bras accrochés à deux perches) <i>Renforcement musculaire général</i>	4 longueurs avec changement de roi et de porteurs 	Perches

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeux	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	De la montagne dans la vallée Sauter par-dessus des crevasses, des rivières, d'une île à l'autre à l'aide de la perche. Le bras le plus haut reste tendu! <i>Se familiariser avec la perche, se laisser porter</i>	Disposer des couvercles de caissons (crevasses) à une distance de 1 à 1,5m l'un de l'autre. Marquer les rivières avec des cordes, poser 2 tapis (îles) à une distance d'environ 1,5m. Event. mettre en œuvre d'autres idées.	Caissons, tapis, cordes

10'	Sauter à la perche avec aide Atterrir le plus loin possible. Marquer la hauteur de la prise. Le moniteur reste près de la perche (attention à la distance latérale!) <i>Animation, se laisser porter.</i>		Gros tapis pour l'installation (voir annexes). Caisson suédois, craie ou cordes pour zones.
	Orang-outang (poste secondaire) Utiliser la perche comme barre fixe. Pendu à la perche, essayer de ramener les pieds vers la barre. Pour les avancés : monter du ventre à la barre!	2-4 enfants tiennent la perche Environ 10 répétitions, puis changer	Perches
15'	Sauter à la perche Avec la perche, s'élancer du caisson et atterrir sur le tapis. Franchir une corde élastique moyennement tendue. Aide: voir exercice précédent, sans élastique. <i>Balancer et travail actif à la perche</i>		Tapis pour l'installation (voir annexe), caisson suédois, supports, élastique
	Tarzan (poste secondaire 1) Se balancer aux anneaux ou à la corde d'un caisson à l'autre. Pour les avancés: adopter la position de l'orang-outan (les pieds touchent les mains). <i>Balancer et renforcement musculaire</i>		Anneaux ou cordes 2 caissons
	Sauter à la corde (poste secondaire 2) Sauter à la corde. Objectif: 3x10 répétitions.		Cordes

PARTIE FINALE

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	Tourner les fromages Disposer 2-4 tapis de plus qu'il y a participants, la moitié sont à l'envers. L'objectif est de retourner le plus grand nombre de tapis de sa couleur pendant un laps de temps donné. <i>Renforcement musculaire, utilisation du matériel</i>	S'il y a uniquement des tapis unicolores, mettre la moitié des tapis à l'envers. 	Tapis
5'	Retour à la case départ Pousser un caisson avec les perches sur une longueur de salle. Ne pas toucher le caisson avec les mains. <i>Renforcement musculaire, rangement du matériel</i>	2 groupes, 4-5 qui poussent, trajet fixé (local du matériel)	Caisson

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

Bon à savoir



- Pour la pratique en salle, placer deux gros tapis en largeur, l'un derrière l'autre, un tapis de réception par-dessus (voir photo) et plusieurs tapis de 16mm tout autour pour sécuriser l'emplacement et éviter que les tapis glissent.
- Placer dans le sable une chambre à air pour marquer l'endroit où doit piquer la perche. En salle, un couvercle de caisson (voir photo) fait l'affaire.
- Deux à trois perches courtes (trois à quatre mètres) suffisent. Les joueurs se l'échangent.
- Les débutants tiennent la perche à bout de bras au-dessus de la tête, avec la pointe orientée vers le bas.
- Pour sauter plus haut, l'élève doit saisir la perche plus loin. Conseil: après chaque essai réussi, reculer la prise d'une longueur de main.
- Matériel: des perches à usage scolaire existent. Mais on peut tout aussi bien utiliser d'anciennes perches ou des perches cassées que le club d'athlétisme local sera ravi de donner...

Source:
Cahier pratique «mobile» 19, 2006