

J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 7

Avec la perche en forêt

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 Forêt

Aspects de sécurité Pour le saut à la perche travailler le plus possible en groupes de classes ouverts, cela veut dire, respecter assez de distance entre les enfants, afin qu'ils ne se blessent pas les uns les autres avec les perches.

Objectifs/But d'apprentissage

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

Indications

Baguettes de coudrier coupées ou perches en bois achetées dans le commerce, env. 2,5-3 m de longueur. 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 + Renversement, travail à la perche + Franchissement de la barre et réception

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

Prêter attention à la «coordination croisée». Si la main droite est en haut, impulsion avec la jambe gauche et saut à droite de la perche

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Introduction Définir le comportement en forêt.		
7'	Se déplacer en équilibre dans la forêt Se déplacer en équilibre sur un parcours composé de perches et d'éléments de la forêt. Attention: les perches peuvent rouler; Plus difficile: marcher sur la plante des pieds. <i>Amélioration de l'équilibre, intégrer l'environnement</i>		Perches en bois
5'	Pantins 2 enfants agenouillés tiennent 2 perches à même le sol. 1-3 enfants sont debout, une jambe sur chaque perche. A un rythme régulier, les perches sont légèrement soulevées à deux reprises, puis écartées d'une distance d'env. 1m de distance. Changement de rythme. <i>Amélioration de la force de saut et du rythme</i>	2-4 groupes 	Perches
5'	Pousse-pousse Sous forme d'estafette. Déplacer une balle ou un habit «mis en boule» avec la pointe de la perche jusqu'à une marque donnée, puis retour. Remettre la perche et la balle au coéquipier suivant. <i>Créer avec peu de matériel une forme d'estafette</i>		Balle ou veste Perches

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Montagne et vallée Sauter sur et par-dessus des obstacles avec une perche. Le moniteur mène le groupe, les enfants le suivent en maintenant une distance suffisante. En règle générale, c'est la main forte qui est placée en haut de la perche.		Tapis, perches Marquage
10'	Le fossé s'élargit! Avec un bâton, tracer un chemin de plus en plus large sur le sol dur et y dessiner des cercles en zigzag. Effectuer le parcours en piquant la perche dans les cercles. Qui arrive jusqu'à l'endroit le plus large? 2-3 circuits. <i>Sauter vers l'avant et se laisser porter.</i>		
10'	Franchir des ruisseaux et des creux Selon le terrain, franchir des ruisseaux et des creux. Parcours à travers la forêt. Prendre garde à l'enfoncement de la perche (toujours essayer soi-même). <i>Diminuer la peur de franchir un obstacle.</i>		
5'	Tarzan (si l'installation le permet) Se balancer à une corde fixée à une branche d'arbre. Qui hurle le plus beau cri de Tarzan? Pour les avancés: adopter la position de l'orang-outan (les pieds touchent les mains). <i>Renforcement</i>		Corde à tirer ou mieux corde de varappe
	Orang-Outan (poste secondaire) Utiliser la perche comme barre fixe. Suspendu 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, env. 5 répétitions, changer.	Perches

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Tirer à la perche 4-6 personnes tirent à la perche (comme s'ils tireraient à la corde). Attention à ne pas lâcher! <i>Renforcement musculaire</i>	2-3 groupes	Perches
5'	Gibier La chasse est terminée. Les enfants mettent le gibier (enfant accroché à une perche) sur les épaules. Chacun d'entre eux est porté un bout de chemin. <i>Renforcement musculaire</i>	4 porteurs	Perches

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