

05 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Orientation selon les éléments clés	2
Les bons outils pour un travail efficace	3
Exercices: Course d'obstacles	4-6
Exercices: Saut à la perche	7-10
Exercices: Lancer en rotation	11-13
Leçon: Course d'obstacles	14-15
Leçon: Saut à la perche	16-17
Leçon: Lancer en rotation	18-19
Conseils	20

Catégories

- Tranche d'âge: 5-14 ans
- Degrés scolaires:
Primaire et secondaire I
- Niveaux de progression:
Débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage:
Acquérir à appliquer
- Formes de mouvement:
Courir, sauter, lancer



Découvrir l'athlétisme

L'athlétisme séduit grand nombre d'enfants grâce à son riche éventail de disciplines. Les clubs confirment cet engouement auprès des 5 à 12 ans, majoritaires dans leurs rangs. Quoi d'étonnant à ce que des formes de mouvement aussi naturelles que courir, sauter et lancer trouvent écho auprès des jeunes?

En tant que discipline «chiffrée», l'athlétisme présente le danger de décourager les moins performants, car la motivation dépend fortement des résultats obtenus. Ceci est d'autant plus problématique que les différences morphologiques peuvent être importantes chez les enfants.

Réduire l'importance des facteurs corporels

Grâce à des mesures méthodologiques (courses avec handicap, lancers de précision, concours d'équipe, etc.), on peut introduire d'autres paramètres que le chronomètre ou le ruban métrique. Les disciplines plus complexes techniquement offrent aussi une chance aux moins costauds de combler leur déficit en force.

Le meilleur au lancer du poids se révélera peut-être moins performant au lancer en rotation qui fait la part belle aux qualités de coordination – rythme, équilibre et orientation principalement. Le jeune à l'aise aux agrès et un brin courageux pourra vraisemblablement se distinguer au saut à la perche. Celui pour qui le rythme ne pose aucun problème franchira sans doute plus rapidement les obstacles que son copain plus fort en sprint mais moins bien coordonné à ce niveau.

Il est donc important de proposer des alternatives aux 80 mètres, au saut en longueur ou au lancer du poids, car elles disposent d'un capital plaisir et «action» très intéressant.

Encourager des formes de mouvement variées

D'un point de vue pédagogique, ces trois disciplines répondent mieux aux besoins de sollicitations motrices diversifiées chez les jeunes. Ce recueil d'exercices et de leçons ci-après vise à montrer que l'enseignement de la course de haies, du lancer du disque et du saut à la perche, n'est pas plus difficile que celui des disciplines plus classiques. Nul besoin d'être perchiste pour enseigner la discipline aux enfants! ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Orientation selon les éléments-clés

Chaque discipline se caractérise par des points déterminants, les éléments-clés. Aussi différentes soient-elles en apparence, les épreuves se rapprochent toutefois grâce à des éléments-clés semblables.

Ces similitudes expliquent pourquoi il est si important, jusqu'à l'adolescence, de s'exercer dans toutes les disciplines afin d'élargir le répertoire moteur et de pouvoir ainsi transposer certaines acquisitions dans d'autres domaines.

Les éléments-clés déterminants sont: la pose active du pied, la course sur la plante des pieds, l'extension complète du corps, l'équilibre et le rythme. Pour les trois disciplines proposées, il a été pris en compte les éléments-clés spécifiques aux débutants, avec des compléments pour les plus avancés (tableaux verts ci-contre).

Courir par-dessus des obstacles

- C'est la vitesse de passage et non le franchissement d'obstacles hauts qui est primordiale. Règle: choisir une hauteur d'obstacle qui permet de ne pas perdre de temps lors du franchissement (et non du saut).
- Entraîner la bilatéralité.
- Varier le nombre de pas entre les obstacles.

Sauter avec la perche

- Balancer, s'accoutumer à la perche et prendre confiance.
- La main dominante (celle qui tient le crayon ou qui lance) est en général la main qui se placera en haut.
- Marquer l'emplacement de la main supérieure sur la perche. Hauteur maximale: debout bras tendu + 3 ou 4 largeurs de main.
- Attention à la coordination croisée. Si c'est la main droite qui est au-dessus, le sauteur passe à droite de la perche, en prenant appel avec la jambe gauche.
- L'écart entre les mains correspond environ à la largeur d'épaules.
- Dans le sable, marquer le piquer de la perche avec un cerceau ou un pneu.
- Travailler la bilatéralité en modifiant les prises de main.
- Sécurité: laisser un écart suffisant entre les sauteurs.

Lancer en rotation

- Recueillir une multitude d'expériences en rotation.
- Privilégier un grand nombre de lancers.
- Choisir des formes globales. Limiter les exercices qui ne se terminent pas par un lancer.
- Travailler la bilatéralité.
- Sécurité: ménager un espace suffisant entre les lanceurs.

Haies: Courir par-dessus des obstacles

Débutants

- Course rythmée entre les obstacles
- Mouvement jambe d'attaque/jambe de poussée coordonné
- Course sur l'avant-pied

Avancés

- Pose du pied active et rapide après la haie
- Genou de la jambe de poussée ramené rapidement vers le haut dans la direction de course

Saut à la perche: De sauter avec la perche au saut à la perche

Débutants

- Éléments de gymnastique aux engins
- Exploiter le balancement du corps à la perche
- Saut en avant «dans la perche»

Avancés

- Rythme d'élan et d'appel
- Forme technique élémentaire correcte lors du piquer/de l'appel
- Extension complète du corps lors de l'appel

Disque: Lancer en rotation

Débutants

- Rythme de rotation et de lancer
- Position correcte de lancer (équilibre sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer
- Lancer correct en position d'équilibre

Avancés

- Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui.
- Lancer avec un tour complet

Les bons outils pour un travail efficace

Le manque de matériel ne doit pas servir de prétexte à laisser tomber certaines disciplines. Il existe toujours des alternatives qui permettent de s'entraîner dans les meilleures conditions.

Avec les enfants, mieux vaut utiliser du matériel adapté, peu coûteux et qui offre en plus une sécurité supérieure à celui qui prévaut chez les grands. Le plus cher n'est donc pas forcément le plus adéquat avec ce jeune public.

Quels obstacles franchir?

Pourquoi payer une taxe afin de liquider le vieux gros tapis de la salle de sport alors qu'il peut bénéficier d'une seconde vie? En effet, la mousse qui le compose se laisse facilement découper pour donner forme à des morceaux de différentes hauteurs. On trouve aussi dans le commerce des mousses pas très chères et qui font l'affaire. Sans oublier, pour les débutants, les fameux cartons bananes.

Avec quel matériel sauter à la perche?

Les perches normales mesurent en principe 4 mètres et plus. Elles ne conviennent pas aux enfants en raison de leur longueur, largeur et poids. Manier un tel engin présente d'autre part certains dangers en groupe! Il faut préférer des perches de 2,5 à 3 mètres pour les enfants. On peut les obtenir à partir de perches cassées ou éventuellement chercher d'anciennes perches en aluminium oubliées dans le local de matériel du stade. Pour le saut à la perche en longueur et pour les formes globales, il n'est pas nécessaire que la perche soit flexible.

Les barres en bois rondes ou les cannes en bambou épaisses que l'on trouve dans les magasins de bricolage représentent une alternative avantageuse et pratique. Il suffit d'habiller la perche avec une bande autocollante à l'endroit des prises et de fixer une balle de tennis coupée en deux (ou un ancien embout) à son extrémité. La confection d'une perche «maison» peut faire l'objet d'un travail lors du cours de travaux manuels par exemple!

Quels objets lancer?

Les balles sont peu recommandées pour les formes préparatoires au lancer du disque, car elles ne permettent pas la prise correcte – main ouverte – que l'on retrouve dans ce type de lancer.

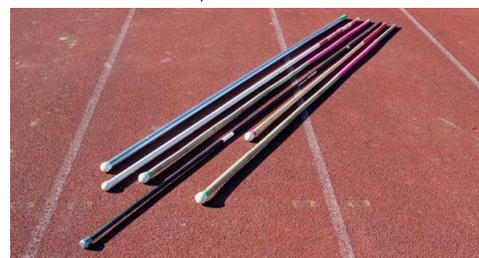
Les vieux pneus comptent de nombreux avantages dont une prise correcte et un risque limité lors de mauvaises manipulations. La portance des pneus favorise en outre l'acquisition du mouvement de rotation. Autre atout: il est facile de s'en procurer auprès des commerçants ravis de ce «débarras» gratuit. Les magasins spécialisés proposent aussi des anneaux de lancer de différents poids et diamètres très pratiques pour les débutants.

... Et en salle?

- Pour la course de haies, seule la longueur de la salle constitue un facteur limitant.
- Pour le lancer en rotation, veiller à utiliser des pneus non colorés afin de ne pas marquer la salle. Les anneaux en plastique ou les cordes nouées ne posent par contre aucun problème.
- Pour le saut à la perche, on trouve rarement une fosse dans la salle. Aménager une installation avec des tapis n'est cependant pas compliqué. Ce qui importe est de bien délimiter la zone de piquer. Les montants de rack font l'affaire pour tendre l'élastique à la hauteur désirée.



Haies et alternatives possibles



Perches en aluminium, fibre de verre, bambou, bois



Prise peu favorable avec une balle



Prise proche du mouvement final, avec cerceaux et pneus



Matériel approprié pour les lancers en rotation: cerceaux en bois, pneus de vélo, anneaux en caoutchouc; pour les plus avancés: anneaux en métal et disques en plastique

Sous www.mobilesport.ch se trouve le moyen didactique «Saut à la perche dans la salle de sport» pour la construction d'une installation avec les mesures sécuritaires adéquates.

Exercices: Course d'obstacles

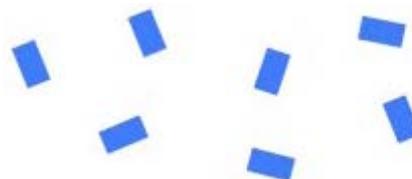
Echauffement et postes annexes

Marcher dans les gouilles

Les objectifs de cet exercice sont une pose active du pied et une reprise rapide de la course, deux aspects essentiels de la course de haies.

Marcher sur les tapis, représentant des flaques d'eau. Chaque enfant essaie en passant dessus de «faire gicler fortement de l'eau sans se mouiller». Un seul contact sur le tapis.

Matériel: Tapis

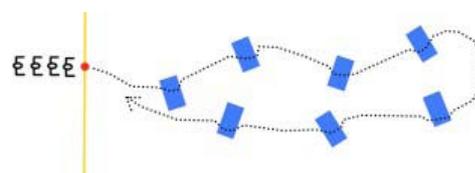


Passer par tous les tapis

Les élèves doivent franchir le plus rapidement possible des tapis. Avec deux installations, cet exercice peut se disputer sous forme de compétition.

Estafette: quelle équipe a franchi le plus rapidement possible tous les tapis (course chronométrée)? Avec deux installations, définir une tactique d'équipe (suite des tapis à franchir) et confrontation directe.

Matériel: Tapis, piquets



Glisser sur une balle

Cet exercice est effectué avec une balle de gymnastique. Il améliore la mobilité et l'équilibre.

Au moyen de foulées de passage de haies, glisser sur de grosses balles de gymnastique.

Matériel: Balles de gymnastique



Concours de panthère

Au cours de cet exercice, les élèves améliorent la mobilité des hanches et renforcent les muscles de la cuisse. En outre, ils peuvent comparer entre eux la longueur de leurs pas.

Tous les enfants sont répartis sur une ligne et effectuent huit grands pas. Qui parcourt la plus grande distance? Est finalement désigné vainqueur celui qui revient le plus près possible de la ligne de départ de la même manière en arrière.

Plus difficile: Avec les yeux fermés pour solliciter l'équilibre.



Exercices techniques

Domino

Aucun matériel spécifique n'est nécessaire pour cet exercice. Les élèves apprennent à passer rapidement par-dessus leurs camarades.

Disposer 4-5 cônes à intervalles réguliers. Les enfants sont accroupis chacun à côté d'un cône. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades, contourne le piquet et vient prendre la place du second (tape sur l'épaule) qui démarre à son tour. Ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.

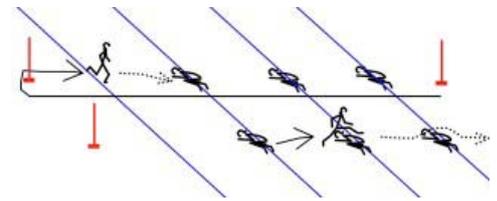
Variantes

- Placer des marques tous les 5 m. Les coureurs effectuent la distance de 100 m en se relayant. Le dernier de la colonne enjambe tous ses camarades et se place à la prochaine marque. Dès qu'il est accroupi, le suivant s'élance, etc. Autre possibilité: le coureur démarre dès que son camarade l'a enjambé, mais il contourne le cône de derrière pour prendre l'élan et ne pas être trop proche de lui.

Plus difficile

- Aménager des écarts irréguliers entre les obstacles afin de solliciter des rythmes différents.
- Au lieu de la position accroupie, les enfants se placent sur les coudes, le corps tendu, en position de gainage (renforcement du tronc).

Matériel: Cônes, piquets



Franchir la fosse

Cet exercice, combinant courses et sauts par-dessus des tapis et des obstacles, entraîne le rythme.

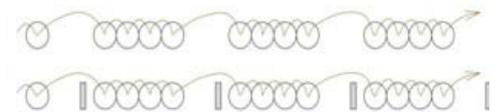
Les enfants courent en posant un pied dans chaque cerceau et en évitant la fosse (espace entre les cerceaux). Veiller à ce qu'ils adoptent un rythme régulier et qu'ils ne posent pas les talons au sol. Placer un petit obstacle devant les rangées de cerceaux de manière à favoriser une attaque active du pied.

Indication: A la place des cerceaux, disposer des tapis avec des espaces. D'abord course libre, puis franchir systématiquement la fosse avec la même jambe. Changer de jambe.

Variantes

- A deux: passeurs de fosses contre sprinteurs.
- Obstacles dans la fosse (cônes, petites haies, etc.).

Matériel: Cerceaux ou tapis, obstacles, piquets

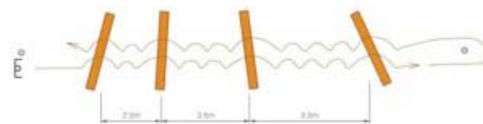


Autres exercices pour la course d'obstacles sous www.mobilesport.ch

- Haut la jambe
- Obstacles en construction
- Carrousel
- Besoin canin
- Chasse haute
- Triple foulée
- Rallye de chariot de tapis
- Course-poursuite
- Flamant rose
- Passages variables

Course aux bancs

Cet exercice peut servir de test pour l'apprentissage du rythme entre les obstacles. Les élèves apprennent à changer de rythme et reconnaissent les espaces individuels optimaux.



Effectuer une course aller-retour par-dessus quatre bancs retournés. Ceux-ci sont répartis de telle manière que les espaces soient différents: un pas entre le premier et le second, deux, puis trois pas pour les suivants. Au retour, commencer par trois pas, deux, puis un pas pour terminer. Les enfants essaient (individuellement ou par équipe) de trouver l'espace idéal afin de les franchir le plus rapidement possible et selon un bon rythme.

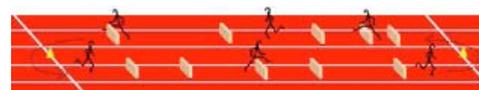
Indications: Course sur la plante des pieds. Respecter le nombre de pas demandé.

Distances recommandées: 2,5 m / 3,5 m / 5,5 m.

Variante: Disposer les bancs en forme d'éventail afin de s'adapter aux différentes tailles des enfants.

Changement de rythme

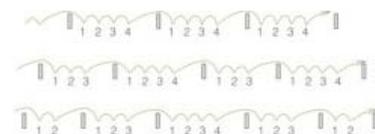
Durant cet exercice, les enfants franchissent des obstacles placés à des intervalles variables. L'objectif est l'entraînement du rythme.



Maintenir un rythme constant (pas à pleine vitesse) durant la course par-dessus les obstacles. Changer de jambe si nécessaire. 2 x 5 passages.

Indication: Aménager des espaces qui permettent un intervalle de trois contacts au sol afin de travailler le passage avec les deux jambes.

Matériel: Haies, cônes



Podium

Objectif de cet exercice: entraîner le passage de la jambe de poussée. Une variante consiste à franchir uniquement la haie avec la jambe d'attaque.



Placer des obstacles plus bas à côté des haies. Lors du franchissement, seule la jambe de poussée passe par-dessus la haie haute. Passages avec jambes gauche et droite.

Indication: En salle, poser un ballon lourd sur un banc.

Variante: Seule la jambe d'attaque franchit la haie haute (entraînement isolé du mouvement de tir de la jambe libre).

Matériel: Cônes, mousses ou cartons

Mise au défi

Cet exercice se déroule sous forme de concours. Les élèves doivent franchir les haies le plus rapidement possible. Un certain nombre de points est attribué au vainqueur.



Qui est le plus rapide sur la piste avec un, voire deux ou même trois franchissements de haies? Modifier la composition des groupes à chaque course.

Variante: Points par équipe pour le vainqueur avec points correspondants aux haies +1.

Matériel: Haies

Exercices: Saut à la perche

Echauffement et postes annexes

Je vole!

Avec cet exercice, les enfants améliorent leur qualité d'équilibre. Ils se laissent porter par la perche et passent de tapis en tapis.

Passer de tapis en tapis à l'aide d'une perche. La perche doit être piquée sous les tapis.

Indication: Attention! Les perches peuvent légèrement «tourner».

Plus difficile: Accélérer sur la plante des pieds.

Matériel: Tapis, perches, cônes



D'une île à l'autre

Dans cet exercice sous forme de jeu, les enfants se familiarisent avec la perche et sautent de tapis en tapis.

Sauter d'un tapis à l'autre avec la perche. La perche est toujours portée. Essayer d'abord individuellement, puis sous forme d'estafette.

Indication: Attention! Les perches peuvent «tourner». Maintenir une distance suffisante entre les groupes.

Matériel: Tapis, perches, cônes



Tourner les fromages

L'objectif de cet exercice est de renforcer la musculation et d'inclure le matériel déjà sorti dans le jeu.

Deux équipes, chacune se voit attribuer un côté de tapis. Disposer 2-4 tapis de plus qu'il n'y a de participants; la moitié sont à l'envers. L'objectif est de comptabiliser le plus grand nombre de tapis avec le côté correspondant vers le haut, pendant un laps de temps donné.

Matériel: Tapis



Carrosse

Muscler le corps est l'objectif de cet exercice. Chaque élève est transporté sur les perches par ses camarades.

Sous forme d'estafette. Quatre à six porteurs transportent un roi assis sur deux perches.

Matériel: Perches



Orang-outang

Dans cet exercice, les élèves se suspendent à la perche et ramènent leurs pieds vers la barre.

Utiliser la perche comme barre fixe. Quatre à six enfants tiennent la perche. De la position suspendue à la perche, essayer de ramener les pieds vers la barre. Environ cinq répétitions, puis changer.

Plus difficile: Effectuer une montée du ventre à la barre.

Matériel: Perches



Gibier

Au cours de cet exercice, un élève – accroché à une perche – est transporté par des camarades. L'objectif est de renforcer la musculature en s'amusant.

Deux à quatre enfants portent une perche – à laquelle un enfant s'accroche avec les mains et les pieds – sur leur épaule.

Variante

- Sous forme d'estafette. Chaque enfant est transporté sur 15 mètres.

Matériel: Perches, cônes



Sauts sur le gazon

Au cours de cet exercice, les enfants sautent à la perche et se laissent porter. Ils renforcent ainsi le sentiment de sécurité.

Après 3-4 pas d'élan, piquer la perche dans le gazon et se laisser porter. Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu.

Indication: Attention! Les perches peuvent «tourner». Maintenir une distance suffisante entre les groupes.

Matériel: Perches



Autres exercices pour le saut à la perche sous www.mobilesport.ch

- Garde à vous!
- Sauts en longueur à l'intérieur
- Franchir des ruisseaux et des creux
- Pantins
- Pousse-pousse
- Parcours forestier
- Tarzan
- Le fossé s'élargit!
- Montagne et vallée
- Lancelot
- Pêche
- Roulade arrière

Exercices techniques

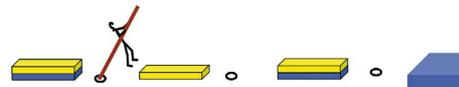
Par monts et par vaux

L'objectif de cet exercice est de se familiariser avec la perche. Les enfants se laissent porter et renforcent en même temps leur force.

Passer d'un caisson à l'autre (franchir les crevasses) en suspension aux cordes. Les caissons (deux éléments), placés en longueur, sont distants de 1 à 1,5 m les uns des autres. Les promeneurs descendent ensuite en plaine et enjambent des rivières sauvages grâce à leur perche. La distance entre les tapis augmente progressivement.

Indication: Disposer des couvercles de caissons (crevasses) à une distance de 1 à 1,5 m l'un de l'autre. Marquer les rivières avec des cordes, poser deux tapis (îles) à une distance d'environ 1,5 m. Event. mettre en œuvre d'autres idées.

Matériel: Perches, cordes, caissons, tapis

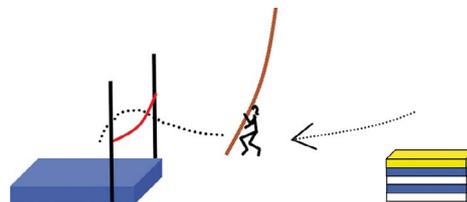


Tarzan par-dessus l'élastique

Au cours de cet exercice, les élèves s'entraînent à franchir des obstacles comme Tarzan. Après un mouvement de pendule et un demi-tour, ils passent par-dessus l'élastique.

Passer d'un caisson à l'autre en se balançant aux anneaux ou aux cordes. A la fin du balancer, le sauteur franchit un élastique placé en hauteur devant le gros tapis. Pour cela, il propulse ses jambes vers le haut, se repousse avec les bras et effectue un demi-tour pour franchir l'élastique en position ventrale.

Matériel: Anneaux ou cordes, caissons, supports avec élastique, gros tapis



Sauter à la perche avec aide

Cet exercice permet aux élèves de découvrir la sensation de «voler». Ils se laissent porter par la perche le plus loin possible.

Atterrir le plus loin possible. Marquer la hauteur de la prise.

Indication: L'enseignant reste près de la perche. Attention à la distance latérale!

Matériel: Perches, gros tapis, caisson, craie ou cordes pour zones



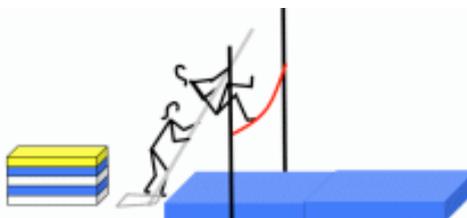
Sauter à la perche

Durant cet exercice, l'élève essaie de sauter à la perche par-dessus un élastique en partant d'un caisson. Il gagne ainsi en assurance.

Avec la perche, s'élancer du caisson, franchir un élastique moyennement tendu et atterrir sur le tapis.

Indication: L'enseignant reste près de la perche. Attention à la distance latérale!

Matériel: Perches, gros tapis, caisson, supports avec élastique



Bal des sorcières

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à sauter «dans la perche».

Tenir la perche droite devant soi, les bras tendus. Après trois à cinq pas d'élan, piquer la perche dans le sable ou dans l'herbe puis sauter «dans la perche», une jambe passant à droite, l'autre à gauche.

Matériel: Perches, fosse de saut en longueur ou gazon, cerceaux



Sauts en longueur à l'extérieur

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la longueur du saut. Avec quelques pas d'élan et une bonne extension du corps, les enfants grappillent quelques centimètres.

Tenir la perche droite devant soi, les bras tendus. Après un bref élan, piquer la perche dans un cerceau posé dans le sable et sauter le plus loin possible dans la zone de points. Marquer le début de l'élan (env. 5 m). Concours en groupes.

Indication: Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu.

Matériel: Perches, fosse de saut en longueur, cordes ou cônes, cerceaux

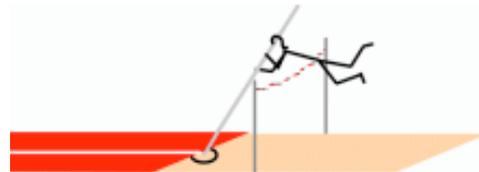


Haut les pieds

Cet exercice permet aux enfants d'entraîner le mouvement de renversement après l'appel. Ils essaient de franchir la corde en faisant un demi-tour.

Après un bref élan, l'élève pique sa perche dans le cerceau posé dans le sable, passe son corps d'un côté de la perche, relève les pieds et essaie de franchir la corde (tenue par ex. par des élèves) avec un demi-tour.

Matériel: Perches, cerceaux ou pneus de vélo, corde



Spiderman

Cet exercice aide les enfants à gagner en courage. Ils apprennent aussi à piquer correctement la perche et à la contrôler.

Placer un tapis devant le mur représentant la zone de piquer. Les élèves sautent à la perche en direction du mur et restent collés avec les pieds contre le mur telle une araignée.

Matériel: Perches, tapis



Exercices: Lancer en rotation

Echauffement et postes annexes

Triple cerceau

Cet exercice sous forme d'estafette permet aux enfants de se familiariser avec la technique de rotation 2/2 du lancer du disque.



Deux coureurs s'affrontent. Qui rejoint en premier l'arrivée après un passage dans les cerceaux (poser un pied dans le premier cerceau et effectuer un tour)?

Indications: Lors de la rotation, le poids est placé sur la jambe arrière. Deux coureurs s'affrontent.

Plus difficile: Organiser les deux exercices «Triple cerceau» et «Zigzag» sous forme de circuit.

Matériel: Cerceaux ou pneus de vélo, piquets

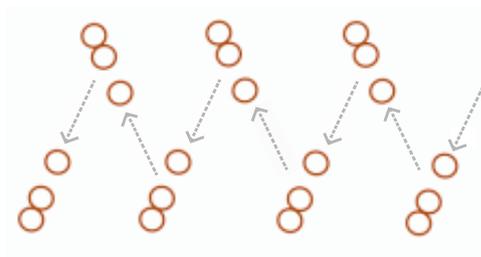
Zigzag

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent la technique de rotation 2/2. De plus, ils améliorent leur qualité d'orientation.

Chaque enfant marche d'un arrangement de pneus à l'autre; il y effectue une rotation dans le premier cerceau et doit s'immobiliser dans les deux derniers.

Indication: Le poids repose sur la jambe arrière.

Matériel: Cerceaux ou pneus de vélo



Sumo

Objectif de cet exercice: apprendre à se tourner sans perdre l'équilibre. Les élèves entraînent ainsi le mouvement de base du lancer du disque.

Un élève se tient en position de sumo (jambes écartées, fléchies) en équilibre sur un banc retourné. Il essaie, sans modifier sa posture, d'aligner des demi-tours pour rejoindre l'autre extrémité du banc, sans tomber.

Matériel: Bancs



Autres exercices pour le lancer du disque sous www.mobilesport.ch

- Où suis-je?
- Contre-la-montre
- Transport de pneus
- Ile protectrice
- 360°
- Lancer avec rotation 2/2
- Boccia avec disque
- Garçon de café
- Dans le mille
- Danse sur la ligne

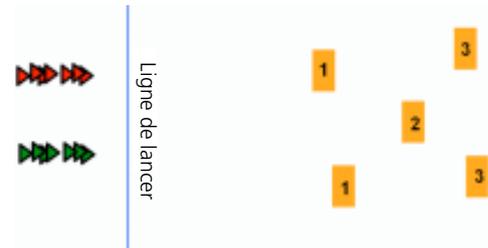
Exercices techniques

Cible

Grâce à cet exercice, les élèves apprennent à lancer en rotation avec précision.

Deux groupes essaient de comptabiliser le plus de points en lançant des pneus de vélo sur des tapis marqués avec des points (seul le contact direct avec le tapis compte). Deux essais par enfant. Les points sont cumulés. Revanche.

Matériel: Pneus de vélo, tapis, craies



Cyclone

Dans cet exercice, les enfants améliorent l'orientation et l'équilibre. Ils entraînent également la technique de rotation.

Le pied correspondant à la main «faible» est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, l'enfant essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés (sans lancer).

Matériel: Cerceaux



Immobilisation totale

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent la technique de lancer.

Objectif: retrouver l'équilibre après la rotation.

Quatre à cinq arrangements de cerceaux l'un après l'autre. Exécution identique à l'exercice «Cyclone» avec un pneu (sans lancer). S'immobiliser 2-3 secondes après chaque arrangement.

Matériel: Cerceaux, pneus de vélo



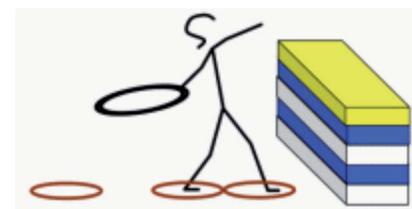
A couvert

L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux enfants à lancer le disque sans incliner le haut du corps en avant.

Lancer le pneu de vélo par-dessus un caisson, en direction d'une cible.

Indication: Préparer plusieurs postes.

Matériel: Caissons, pneus de vélo, cerceaux



Relais

Au cours de cet exercice sous forme d'estafette, les élèves apprennent la technique de rotation 2/2 et le déplacement du poids du corps sur la jambe arrière.



Deux coureurs s'affrontent. Lequel pose en premier les pieds dans les deux derniers cerceaux (après une rotation dans le premier cerceau) et regagne l'arrivée?

Matériel: Cerceaux, piquets

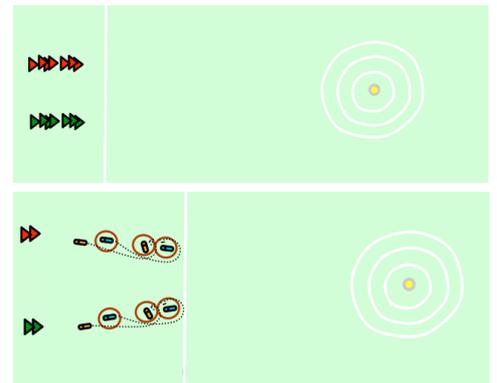
Cible avec rotation

Objectif de cet exercice: lancer le pneu de vélo avec précision. Les élèves les plus avancés peuvent intégrer la rotation avant le lancer.

Deux groupes lancent des pneus de vélo en direction d'une cible (formée avec des rubans ou des cordes, disque posé au centre). Systèmes de comptage: pétanque (1 point par pneu plus proche que celui de l'adversaire) ou fléchette (attribuer des points par cercle).

Plus difficile: Idem mais avec une rotation 2/2 avant le lancer du pneu.

Matériel: Pneus de vélo, cordes ou rubans, disques



Lancer de pneus en longueur

Au cours de cet exercice, les enfant améliorent la technique de rotation 2/2. Ils apprennent aussi à mettre le poids du corps sur la jambe arrière.

Dans la surface de lancer du disque, effectuer une rotation et lancer le pneu le plus loin possible (mettre un cerceau dans la surface de lancer, dessiner les deux autres avec de la craie). Commencer avec le pied opposé à la main qui lance.

Plus difficile (voir exercice «Zigzag»): Après avoir recherché les pneus, chaque enfant marche d'un arrangement de pneus à l'autre; ils y effectuent une rotation dans le premier cerceau et doivent s'immobiliser dans les deux derniers. Effectuer les deux postes sous forme de circuit.



Leçons

J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 3 «Courses d'obstacles»

Au cours de cette leçon, les enfants franchissent les différents obstacles rapidement et selon différents rythmes.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveau: simple moyen

difficile

Age recommandé: 5 à 7 ans

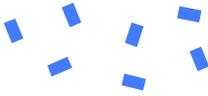
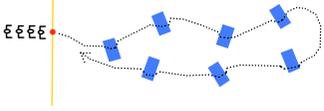
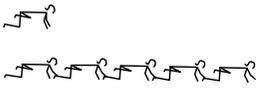
Taille du groupe: 6 à 12 enfants

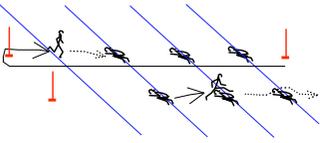
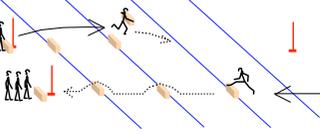
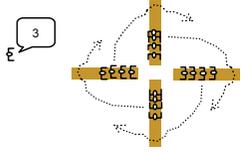
Environnement: Salle de sport

Aspects de sécurité: Si les obstacles sont franchis dans les deux sens, il ne faut pas utiliser de haies qui ne se renversent que d'un côté.

Objectifs d'apprentissage

Franchir les obstacles rapidement et selon différents rythmes.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Introduction Formuler les objectifs		Papier Ruban adhésif
	8' Chasse haute Deux à trois chasseurs poursuivent les lièvres. Le lièvre touché s'accroupit et est libéré si un camarade réussit à l'enjamber. Variante • Pour qu'un lièvre soit libéré, trois camarades doivent l'enjamber.		
	8' Marcher dans les gouilles Marcher sur les tapis, représentant des flaques d'eau. Chaque enfant essaie en passant dessus de «faire gicler fortement de l'eau sans se mouiller». Un seul contact sur le tapis.		Tapis
	8' Passer par tous les tapis Estafette: quelle équipe a franchi le plus rapidement possible tous les tapis (course chronométrée)? Avec deux installations, définir une tactique d'équipe (suite des tapis à franchir) et confrontation directe.		Tapis Piquets
	5' Besoin canin A quatre pattes, imiter le chien qui lève la patte pour faire ses besoins. Changer de jambe. Variantes • Tout en avançant, lever la jambe chaque troisième pas. • Les élèves forment une colonne en se tenant par les chevilles. Ils avancent et lèvent la patte tous en même temps. • Idem en position d'appui facial (renforcement).		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' Domino Disposer 4-5 cônes à intervalles réguliers. Les enfants sont accroupis chacun à côté d'un cône. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades, contourne le piquet et vient prendre la place du second (tape sur l'épaule) qui démarre à son tour. Ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.		Cônes Piquets
	10' Franchir la fosse Disposer des tapis avec des espaces. Courir librement, puis franchir systématiquement la fosse avec la même jambe. Variantes <ul style="list-style-type: none">• A deux: passeurs de fosses contre sprinteurs• Obstacles dans la fosse (cônes, petites haies, etc.)		Cerceaux ou tapis Obstacles Piquets
	10' Obstacles en construction 4-5 cartons sont transportés chacun par un coureur vers une marque définie. Après avoir contourné le piquet, les élèves reviennent au départ en sautant par-dessus les cartons. Démontez le parcours (courir par-dessus les premiers éléments et enlever le dernier, etc.).		Cartons ou mousses Piquets
	10' Carrousel Quatre équipes sont assises sur quatre bancs disposés en étoile. Les coureurs sont numérotés, le plus petit numéro étant proche du cœur. A l'appel d'un numéro – «trois» par exemple – les enfants concernés s'élancent, franchissent les bancs à leur extrémité et reprennent leur place au plus vite. Le coureur le plus rapide engrange un point pour son équipe.		Bancs suédois
	10' Pêle-mêle Quatre bancs sont répartis à intervalles différents. Les enfants essaient (individuellement ou par équipe) de trouver l'écart idéal afin de les franchir le plus rapidement possible et avec un bon rythme.		Bancs suédois
Partie finale	6' Concours de panthère Tous les enfants sont répartis sur une ligne et effectuent huit grands pas. Qui parcourt la plus grande distance? Est finalement désigné vainqueur celui qui revient le plus près possible de la ligne de départ de la même manière en arrière.		

J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 7 «Avec la perche en forêt»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à utiliser la perche en bois comme un pendule et se familiarisent avec le mouvement. Ils profitent également de renforcer leur musculature.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveau: simple moyen
 difficile

Age recommandé: 5 à 7 ans

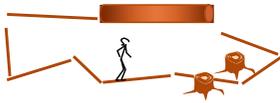
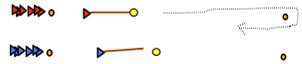
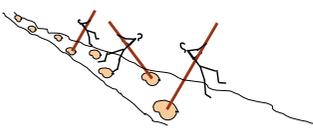
Taille du groupe: 6 à 12 enfants

Environnement: Forêt (voir Leçon 6 «Utiliser la perche» pour un entraînement dans la salle de sport et Leçon 21 «Sauter à la perche» pour un entraînement sur la piste d'athlétisme)

Aspects de sécurité: Former des groupes et maintenir une distance suffisante entre eux pour éviter des blessures avec les perches.

Objectifs d'apprentissage

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

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	7' Introduction Définir le comportement en forêt.		
	10' Parcours forestier Se déplacer en équilibre sur un parcours composé de perches et d'éléments de la forêt. Plus difficile: Marcher sur la plante des pieds.		Perches en bois
	8' Pantins Deux enfants agenouillés tiennent deux perches à même le sol par leurs extrémités. Un à trois enfants sont debout, une jambe sur chaque perche. A un rythme régulier, les perches sont légèrement soulevées, puis écartées d'une distance d'environ 1 m.	2-4 groupes 	Perches
	10' 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.		Perches Balles ou vestes
Partie principale	10' 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.		Perches
	10' Le fossé s'élargit! Avec un bâton, tracer un chemin de plus en plus large sur le sol 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.		Perches

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' Des ruisseaux et des creux Selon le terrain, franchir des ruisseaux et des creux. Parcours à travers la forêt.		Perches
	10' Tarzan Les élèves se balancent aux anneaux ou à la corde d'un caisson à l'autre. Plus difficile: Se balancer en position d'orang-outang (les pieds vers les mains).		Anneaux ou corde à tirer ou corde à grimper Caissons
	Poste annexe: Orang-outang Utiliser la perche comme barre fixe. 4-6 enfants tiennent la perche. De la position suspendue à la perche, essayer de ramener les pieds vers la barre. Cinq répétitions, puis changer. Plus difficile: Effectuer une montée du ventre à la barre.		Perches
Partie finale	7' Tirer à la perche Quatre à six enfants tirent à la perche (comme s'ils tireraient à la corde). Attention à ne pas lâcher!	2-3 groupes	Perches
	8' Gibier Deux à quatre enfants portent une perche – à laquelle un enfant s'accroche avec les mains et les pieds – sur leur épaule.		Perches

J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 9 «Lancer en rotation»

Au cours de cette leçon, les enfants sont initiés aux rotations et aux lancers en position d'équilibre.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveau: simple moyen
 difficile

Age recommandé: 5 à 7 ans

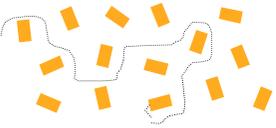
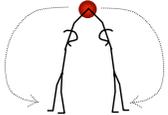
Taille du groupe: 6 à 12 enfants

Environnement: Salle de sport

Aspects de sécurité: Maintenir une distance suffisante: un pneu de vélo peut causer des douleurs!

Objectifs d'apprentissage

Les lancers en rotation sont peu connus des enfants, ce qui a pour effet de réduire les écarts dus aux différences de développement physique. Les rotations et les lancers en position d'équilibre doivent être introduits de manière ludique.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Introduction Former des groupes pour l'échauffement, se mettre en place.		Sautoirs
	9' Ile protectrice Jeu du chasseur. Les enfants sont uniquement en sécurité sur les tapis. S'ils y séjournent trop longtemps, ils se brûlent les pieds. Un seul enfant par tapis.		Tapis
	10' 360° Courir librement. Prendre l'élan sur un tapis et effectuer un tour complet sur son axe, puis continuer à courir. Les enfants tournent dans la direction qu'ils préfèrent; celle-ci correspond souvent à la direction du lancer en rotation.		Tapis
	5' Des hauts et des bas Deux enfants dos à dos, à une distance d'un mètre, les jambes écartées. Le premier transmet le ballon de basket par-dessus la tête, le second entre les jambes.		Ballons de basket
	5' Grand huit Même situation initiale que l'exercice précédent. Les deux enfants se passent le ballon en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit. Variante Sous forme de concours. Quelle paire a effectué le plus rapidement possible huit transmissions? Revanche avec changement de sens.		Ballons de basket
Partie principale	12' Cible Deux groupes essaient de comptabiliser le plus de points en lançant des pneus de vélo sur des tapis marqués avec des points (seul le contact direct avec le tapis compte). Deux essais par enfant. Les points sont cumulés. Revanche.		Pneus de vélo Tapis Craie

Autres leçons J+S-Kids pour ces trois disciplines sous www.mobilesport.ch

- **Leçon 6 «Utiliser la perche»**
- **Leçon 16 «De la course par-dessus des obstacles à la course de haies»**
- **Leçon 21 «Sauter à la perche»**
- **Leçon 23 «Du lancer en rotation au lancer du disque»**

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	8' Cyclone Le pied correspondant à la main «faible» est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, l'enfant essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés (sans lancer).	 Lancer avec le bras gauche Lancer avec le bras droit	Cerceaux
	8' Relais Deux coureurs s'affrontent. Lequel pose en premier les pieds dans les deux derniers cerceaux (après une rotation dans le premier cerceau) et regagne l'arrivée?		Cerceaux Piquets
	10' A couvert Lancer le pneu de vélo par-dessus un caisson, en direction d'une cible. Préparer plusieurs postes.		Caissons Pneus de vélo Cerceaux
	Poste annexe: Immobilisation totale Quatre à cinq arrangements de cerceaux l'un après l'autre. Exécution identique à l'exercice «Cyclone» avec un pneu (sans lancer). S'immobiliser 2-3 secondes après chaque arrangement.		Cerceaux Pneus de vélo
Partie finale	5' Danse sur les bancs Tous les enfants marchent les uns derrière les autres sur des bancs retournés placés à la suite.		Bancs suédois
	4' Sauter par-dessus les bancs Les mains appuyées sur le banc retourné, sauter avec les deux jambes par-dessus le banc et vers l'avant.		Bancs suédois
	4' Se croiser en chemin Debout sur le banc suédois, deux enfants essaient de se croiser sans tomber.		Bancs suédois
	4' Sumo Un élève se tient en position de sumo (jambes écartées, fléchies) en équilibre sur un banc retourné. Il essaie, sans modifier sa posture, d'aligner des demi-tours pour rejoindre l'autre extrémité du banc, sans tomber.		Bancs suédois

Conseils

Tests

Des fiches de test pour évaluer les compétences des enfants dans deux des trois disciplines de ce thème du mois sont disponibles sur:

www.qeps.ch > Boutique «qualité» > Compétences disciplinaires > Choisir le degré scolaire et le domaine D (Courir, sauter, lancer) > 2 x «Suivant» > Choisir une fiche de test

- Course d'obstacles et de haies: degrés préscolaire, primaire et secondaire I
- Lancer du disque: degré secondaire I

www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > Athlétisme > Documents à télécharger > Tests d'athlétisme

- Exercice 2.1: Course d'obstacles
- Exercice 3.1: Course d'obstacles
- Exercice 4.1: Lancer du disque

Liens

Projet d'encouragement de la relève de Swiss Athletics: www.kids-cup.ch

Fédération suisse d'athlétisme: www.swissathletics.ch

Fédération internationale d'athlétisme: www.iaaf.org

Bibliographie

- OFSPO (2002-2010). **Cahiers pratiques 4/19/24/26/28/30/32/34/38/56/60/62**. Macolin: OFSPO.
- Association des entraîneurs français d'athlétisme (2009). **Entraîneur en athlétisme**. Paris: Fédération française d'athlétisme. 1 classeur + 1 DVD-Rom.
- Bourdon, J-P., Gozzoli, Ch. (2006). **Athlétisme (3 livrets: 6-8 ans; 9-11 ans; 12-15 ans)**. Toulouse: Savoir gagner. (Les carnets de l'entraîneur, no 15-17).
- Katzenbogner, H. (2002). **Kinderleichtathletik: spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein**. Münster: Philippka-Verlag.
- Murer, K. (1999). **1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik** (10e éd.). Schorndorf: K. Hofmann.
- Vonstein, W. & Massin, D. (2001). **Fun in Athletics**. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.



Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Andreas Weber, chef de discipline J+S
Athlétisme
Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Rédaction

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Photographes

Daniel Käsermann, Médias didactiques, HEFSM
Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM