

# J+S-Kids: Introduction à Courir-Sauter-Lancer – Leçon 8

## Pousser

### 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  
 Taille du groupe 6-12  
 Env. du cours Salle  
 Aspects de sécurité Chercher des formes d'organisation adaptées (tenir compte des espaces)

### Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à connaître les formes du pousser à deux mains. Sentir la différence entre pousser et lancer.

### Indications

Introduction aux éléments clés du lancer du poids

	Débutants	Avancés	Expérimentés
<b>Poids</b>	+ rythme du pas glissé et de la poussée + technique du changement de pas comme solution intermédiaire + extension complète du corps (pied-genou-hanches-bras) en direction du lancer + poussée en équilibre	+ placement correct lors de la poussée (poids sur la jambe de poussée, jambe d'appui en extension) + mouvement de poussée-rotation de la jambe de poussée + engagement des hanches + technique correcte O'brien ou en rotation	+ rattrapage, rééquilibrage

Assurer une grande intensité et travailler en bilatéral. Utiliser des poids adaptés aux enfants de 1kg à max 2kg.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs.		
7'	<b>Placer des œufs</b> Répartir autant d'œufs (ballons de basketball) que d'enfants dans la salle. Les enfants courent librement dans la salle. Au coup de sifflet du paysan (moniteur), les enfants doivent couvrir les œufs (s'accroupir sur un œuf sans le casser). Après chaque passage, on enlève un œuf. Les éliminés travaillent à un poste annexe. <i>Renforcement des cuisses</i>		Ballons de basketball
10'	<b>Football des crabes</b> Deux équipes jouent un match de football. Le seul moyen de déplacement est la marche en crabe (appuis arrière sur les mains et les pieds). Variante: «handball–araignée», mêmes consignes, mais position sur le ventre. <i>Renforcement global</i>		Ballons de football, de handball en mousse
6'	<b>Concours de charrettes</b> Forme d'estafette avec changement après chaque course. Se tenir aux genoux et non aux pieds. Faire attention à ne pas pousser. Egalement possible individuellement avec planche à roulettes sous les pieds. Variante: Sous forme de tournoi par équipes de deux. Inclure éven. des tâches supplémentaire (slalom, tourner autour d'un piquet, etc.). <i>Renforcement des bras, du haut du corps</i>		Piquets, éven. planches à roulettes

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>Balle par-dessus la corde</b> Jeu dans le terrain de volleyball, max. 4:4. Faire passer la balle (selon l'âge: ballon de volley, de basket ou médecine-ball léger) par-dessus le filet de telle manière que l'adversaire ne puisse pas l'attraper avant qu'elle ne touche le sol. Une passe max. avant de la pousser de l'autre côté du filet. Variante: Après chaque contact avec la balle, tourner autour d'une marque derrière le terrain de volley.		Terrain de volleyball filet de volleyball, Ballons
8'	<b>Répétitions</b> Les enfants poussent un ballon à deux mains vers le haut. Pendant que le ballon est en l'air, ils exécutent une tâche de coordination (par ex. toucher le sol, slalom, rotation complète, roulade avant, etc.) et essaient de le rattraper. Lorsque la tâche est réussie, on passe à la suivante. Augmenter le niveau de difficulté. Qui atteint le niveau 10? <i>Coordination, force de poussée</i>	<p>Par ex. roulade avant</p>	Ballons de basketball, , médecine-ball léger, tapis
7'	<b>Chasser l'adversaire au loin.</b> Partir à deux avec un ballon de basket ou un médecine-ball depuis le milieu d'un terrain. A pousse le ballon le plus loin possible dans le camp de B. B pousse à son tour le ballon depuis l'endroit où celui-ci est tombé, etc. Qui réussit le premier à pousser l'adversaire vers la ligne de fond? Marquer l'endroit à atteindre. <i>Pousser ludique sous forme compétitive</i>		Ballons de basketball, , médecine-ball léger, matériel de marquage
8'	<b>Poussée à risque</b> Définir différentes lignes de tirs. Plus on s'éloigne de la paroi, plus il y a de points à gagner. L'enfant choisit lui-même la ligne d'où il veut pousser le ballon contre la paroi et le rattraper sans se déplacer. Combien de points obtient un enfant après 10 lancers? <i>Autoévaluation, force de poussée</i>		Ballons de basketball, , médecine-ball léger, matériel de marquage

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Combat de mains en appui facial</b> Par deux, face à face, en appui facial, essayer de toucher les mains de l'adversaire. Qui touche le premier 5 fois? <i>Renforcement, réaction</i>		