

J+S-Kids: Introduction à l'athlétisme – Leçon 18

De sauter loin au saut en longueur

Auteur

Andrea Thali, expert 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 Salle de sport, installation extérieure avec fosse de saut en longueur
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Travail du rythme pour la préparation de l'appel (tam-ta-tam), extension complète du corps.

Indications

Orientation aux éléments de base du saut en longueur

	Débutants	Avancés	Expérimentés
Longueur	+ rythme d'élan – d'appel (tam-ta-tam) + extension complète du corps + forme du pas fendu + haut du corps redressé lors de l'appel	+ pose active du pied + engagement haut de la jambe libre + extension complète du corps avec fixation des éléments libres	+ saut d'une foulée / foulée bondissante, saut en longueur + engagement coordonné des bras + réception sans perte de longueur

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	«Attrape-moi» Les cordes sont posées sur le sol et représentent des «murs». Le chasseur (2-3 enfants d'après la grandeur du groupe) peut traverser ses murs tous les autres doivent suivre les «murs». Si un enfant se fait attraper, il devient chasseur (remettre le sautoir).		Cordes à sauter, 2-3 sautoirs
5'	S'échauffer avec la corde à sauter Les cordes sont étendues sur le sol. Marcher à travers la salle au rythme de la musique. Dès que la musique s'arrête, 2 enfants se rencontrent vers une corde et sautent par-dessus ou autour de la corde. Lorsque la musique reprend, courir à nouveau. La forme de saut doit être changée à chaque arrêt. <i>Force du pied, force de saut.</i>		Corde à sauter
5'	Attrape-moi à la corde à sauter Former deux groupes. A saute à la corde sur place pendant 1 min. B essaie de toucher le plus possible de sauteurs sans les déranger. Après chaque contact, toucher le mur (en dehors des limites de la place de jeu). Qui arrive à faire le plus de contacts? Evaluer le résultat du groupe. <i>Coordination</i>		Corde à sauter
5'	Lutter Deux enfants de même force placent une corde entre eux. Ils essaie de toucher la main du partenaire de l'autre côté. Variante: <ul style="list-style-type: none"> Retirer la main du partenaire Les enfants sont debout face à face et se donnent une main, entre eux se trouve la corde sur le sol. Les deux essaient de faire perdre l'équilibre de l'autre. Epaule contre épaule. Essayer de pousser l'adversaire par dessus la frontière. 		Cordes à sauter

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Estafette au jeu de carte Les enfants sautent de tapis en tapis avec deux contacts sur le tapis (ta-tam, ta-tam, etc.). Sur le gros tapis, une des cartes de jeu tournée à l'envers est prise, le chemin du retour se fait sans obstacles. Après avoir franchi la ligne, le prochain peut partir. Qui a le premier 4 cartes équivalentes? Variantes: estafette-mémoire, estafette de puzzle. <i>Formation du rythme, réaction visuelle</i>		Tapis fins et épais, matériel de marquage A l'extérieur: boîtes à carton comme obstacles, l'appel se fait dans la sablière
5'	Position congelée: Parcours de tapis: les enfants sautent par-dessus les fossés avec une jambe à angle droit et essaient de «voler» ainsi le plus longtemps possible. Fin sur le tapis. <i>Extension de la jambe d'appel, fixation des éléments libres</i>		Tapis fins et épais, quilles de marquage
5'	Préparation de rythme et d'appel Sauter par-dessus les tapis dans un rythme de 3, évt. synchrone sur deux installations. Variante: rythme de 4 (changer de jambe). <i>Plus de vitesse</i>		
5'	Le vol Elan de 4-5 foulées doubles avec appel sur un élément de caisson, avant-dernier pas long, et dernier pas court, avec deux contacts sur le caisson. <i>Plus de temps pour la phase de vol. Toujours les deux derniers contacts avec l'élévation (l'appel actif est possible uniquement de cette façon)</i>		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Glisser avec le tapis (salle) 2 groupes se positionnent face à face. Quel groupe parvient à passer la ligne ennemie en sautant sur le tapis avec une réception correcte sur les fesses (interdit de sauter au bord du tapis)? Changement de côté. <i>sauter loin, réception.</i>		Tapis
	Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • concours parallèle, et définir la ligne de but. • en continu autour de la barre, aussitôt que le tapis est libre le prochain peut atterrir. • sauter sur le tapis dans des groupes à 2. 	Si le tapis ne glisse pas bien le poser à l'envers	Tapis, barre ou marquage
5'	Défi à 5 sauts (Extérieur et en salle) Qui arrive à faire le trajet en sauts de course avec les écarts les plus longs, sans toucher les cerceaux? L'élan peut être choisi librement (env. 4 pas d'élan est optimal). <i>Auto-estimation</i>		25 cerceaux, fosse de sable

Le «T» qui change tout

► Pour prolonger la phase de vol, on recourt souvent en salle à un «tremplin» (couvercle de caisson) pour la pose du dernier appui. Deux désavantages à cela: la modification de l'angle de pose du pied et l'abaissement exagéré du centre de gravité. En plaçant deux couvercles de caisson en position de T, les deux derniers appuis se font sur la partie surélevée, ce qui élimine les problèmes sus-mentionnés. De plus, cela permet d'accroître le rythme spécifique des trois derniers pas (tam-ta-tam).

- «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