J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 19

Des multibonds au triple saut

Auteur
Andreas Weber, chef de discipline J+S athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☑ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	7-10
Taille du groupe	6-12
Env. du cours	Installations d'athlétisme ou salle
Aspects de sécurité	-

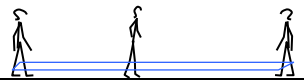
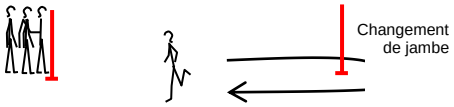
Objectifs/But d'apprentissage
Introduction aux éléments clés du triple-saut

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Triple	+ rythme de l'élan et de l'impulsion (yam-pa-dam) + déroulement saut hop – step + position redressée du corps lors de l'impulsion	+ pose active du pied + engagement haut de la jambe d'élan	+ engagement coordonné des bras + répartition équilibrée de la longueur des sauts

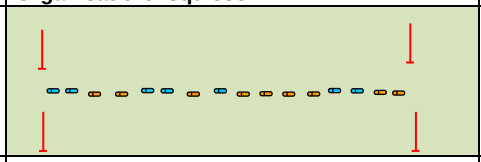
Travailler avec des postes annexes (exercices connus) pour assurer une certaine intensité.
Toujours limiter l'élan (ou départ arrêté) lorsque les capacités de force manquent.

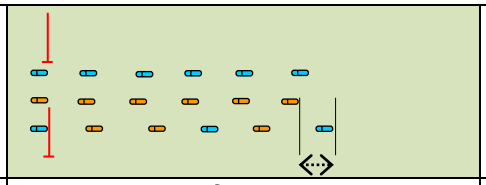
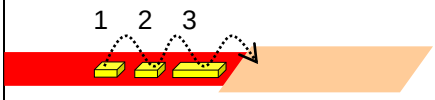
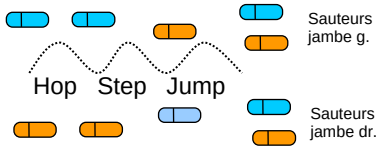
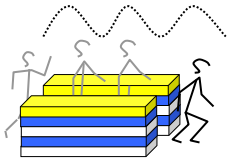
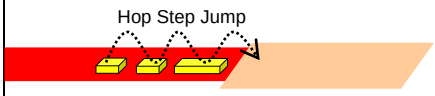
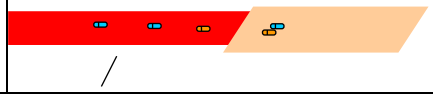
Contenu

MISE EN TRAIN

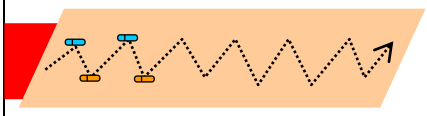
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	**Introduction** Formuler les objectifs.		Ruban adhésif
8'	**Le twist de l'élastique** Avec un élastique placé à hauteur de tibia, sauter de diverses manières (voir aussi les tests athlétisme). *Echauffement des chevilles*		Elastique de saut
	Comme poste annexe : **Croix suisse** Dessiner une croix suisse et la diviser en 5 zones. Sauts à pieds joints (par ex. milieu – gauche – milieu – droite – milieu – haut – milieu – bas – etc.). Variantes : Sur une jambe, etc.		Craie
5'	**Estafette sur une jambe** Estafettes avec 2-4 groupes. Sautiller uniquement sur une jambe avec changement de jambe lors du chemin retour. Ne pas choisir une distance trop grande. *Adaptation au saut sur une jambe*		Piquets

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	**Série de sauts** Définir une longueur de 15m à l'extérieur. Un enfant effectue une série de sauts (par ex. g – g - dr – g – dr – dr); un autre (ou tout le groupe) essaie l'imite. Limiter évent. le nombre de contacts au sol. *Sauts sur une jambe, sauts de course*		Piquets ou cônes de marquage
5'	**Sauts de couleur** Disposer des tapis de couleur différente à la suite (à l'extérieur, définir des zones ou placer des cerceaux). Imposer un pied de contact par couleur (par ex. gauche sur orange, droit sur bleu). *Rythmisation différenciée, orientation, réflexion*		Tapis minces ou pneus ou craie

8'	**Sauts à cloche-pied contre sauts de course** Petit concours individuel. Qui atteint la même distance avec 5 sauts sur une jambe (gauche et droite) qu'avec 5 sauts de course ? Marquer les différences. Limiter le nombre de contacts au sol. *Sauts sur une jambe, sauts de course.*		Piquets ou cônes de marquage
	Comme poste annexe : **Sauts de course avec corde à sauter** Qui réussit 5 sauts de course avec la corde à sauter sur le gazon ou sur synthétique ? *Coordination, pose active du pied*		Corde à sauter
7'	**Sauts sur des pierres** Construire un « groupe d'îles » avec 3 couvercles de caisson (2 petits au début). Après trois sauts d'île en île, sauter dans le sable. En salle, chaque île avec 1 élément de caisson supplémentaire et atterrissage sur un gros tapis). Plus difficile : Augmenter l'espace.		Piquets ou cônes de marquage Cordes à sauter
8'	**Hop-Step-Jump** Expliquer la suite des sauts départ arrêté. Les premiers sauts sont effectués généralement avec la jambe la plus forte. A partir d'un pas tombé, sauter dans des cerceaux (2 de même couleur d'abord). Exercer des deux côtés ! *Apprendre la suite des pas*		
	Comme poste annexe : **Ralenti** En appui entre deux caissons, exercer lentement la suite des pas « hop – step – jump ». Par ex. : impulsion gauche en appui avant le premier caisson, changement de jambe en l'air, sauter à nouveau gauche en appui, réception à deux pieds après les caissons. *Exercer le changement de jambe, tension du corps*		Caissons
3'	**Sauts avec élan** Expliquer la suite des sauts et sauter avec un pas tombé au départ si possible dans des cerceaux de couleur (2 de même couleur au début) ou à nouveau sauts sur des pierres. *Apprendre le déroulement des sauts*		Éléments supérieurs des caissons
5'	**Concours de triple saut départ arrêté** Départ arrêté (pas tombé), les enfants essaient de sauter le plus loin possible dans le sable ou sur un tapis avec le rythme correct du triple saut. Trois essais, le meilleur compte.		Craie

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	**Zigzag, la taupe et le laboureur** Pieds nus dans la fosse de sable : - sauter en zigzag lentement et en équilibre sur la longueur de la fosse de sable - creuser un tunnel avec les doigts de pied (la taupe) - tirer le pied vers l'avant et le haut comme une pelle pour creuser une rigole (petite tranchée) *Renforcement du pied*		

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-Würtenberg, 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