

J+S-Kids: Introduction à l'athlétisme – Leçon 20

De sauter haut au saut en hauteur

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10
 Taille du groupe 10-15
 Env. du cours Salle de sport, tapis
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

De sauter en hauteur aux bases des techniques flop et straddle.

Indications

Orientation aux éléments clés du saut en hauteur.

	Débutants	Avancés	Expérimentés
Hauteur	+ rythme d'élan – d'appel (tam-ta-tam) + pose du pied correcte et active + extension complète du corps	+ engagement haut de la jambe libre + appel vertical l'épaule extérieure plus haute (flop) + appel vertical légèrement incliné en arrière (straddle) + structure d'élan (courbe pour flop)	+ engagement coordonné des bras + franchissement optimal de la latte

Travailler avec postes secondaires (exercices connus) afin de garantir l'intensité.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Introduction Formuler les objectifs, former des groupes.		Ruban adhésif
5'	Estafette-slalom 2 groupes, concours en parallèle, courir en slalom autour des piquets. Un passage par enfant.		Cônes de marquage 2 piquets
3'	Sprint d'escargot Qui peut courir en forme de maison d'escargot, sans ralentir? Event. dessiner avec de la craie au sol.		Craie

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Sauts à cloche-pied 4x 15-20m: faire des sauts à cloche-pied (réception sur la jambe d'appel, à chaque fois changer de jambe de saut). Sauter le plus haut possible. <i>Réception sur la jambe de saut</i>		
4'	Sauts par-dessus des obstacles 8 - 10 sauts, toujours la même jambe de saut, par-dessus de petits obstacles (cube de mousse ou similaire). Changer de jambe à chaque passage. 4 - 6 passages		Cube de mousse, boîtes de carton ou cordes

3'	Tueur de mouches Sauter vers le haut et frapper dans les mains au-dessus de la tête (au point le plus haut). <i>Extension complète du corps, engagement des bras</i>		
5'	Statue Sauter vers le haut et réception sur les obstacles (jambe de saut). Essayer de rester en équilibre sur une jambe. <i>Equilibre</i>		
5'	Balle à travers l'anneau 2 groupes. Une balle de tennis doit être passée d'une main à l'autre, à travers l'anneau (d'arrière en avant). Ensuite passe au prochain joueur. <i>Extension complète du corps, rotation après appel (flop)</i>		Feuilles avec numéro Balles des tennis
5'	Assieds-toi là! Qui arrive, depuis une ligne, à s'asseoir sur le caisson sans utiliser les mains le plus souvent possible en 90 secondes! Appel sur une jambe. Nombre de points selon la hauteur du caisson. 1 essai, puis 2 passages. Attention: poser les caissons près du mur ou les aligner en T (risque de renversement). Attention à la tête. <i>Rotation après l'appel (flop)</i>		3-4 caissons
8'	Couche-toi là! Qui arrive à se coucher soit sur le ventre ou/et sur le dos sur la montagne de tapis, sans utiliser les mains et sans toucher la partie frontale? Poser des couches de tapis de différentes hauteurs, faire les groupes d'après les niveaux. <i>Mettre le corps à l'horizontale après l'appel (ventre/dos)</i>	diverses montagnes de tapis 	3-4 tapis
	Comme poste annexe: Danse des Cosaques Par deux, face à face. sauter sur une jambe, le partenaire tient l'autre jambe. Changer de jambe après 5 sauts, sans interruption. <i>Rythme, souplesse, ischio-jambiers</i>		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Labyrinthe de cerceaux Selon un ordre donné, sauter sur une ou deux jambes. Commencer avec peu de cerceaux, ensuite plus long et plus difficile. Variante: Avec travail des bras («mettre le clignotant»). <i>Force du pied, coordination</i>		Cerceaux
5'	Taper le carré A pieds nus, debout sur une jambe. Fixer les 4 sommets d'un carré avec la jambe libre. Changer de jambe d'appui. <i>Chevrons être debout sur le long banc</i>		Event. craie
	Comme poste annexe: Artiste A pieds nus, debout sur une jambe. Former un cercle avec la corde à l'aide de la jambe libre. Changer de jambe. Plus difficile: Debout sur le banc		Cordes
3'	Danse en ligne A pieds nus, marcher sur les lignes de la salle et/ou sur un banc mis à l'envers, si possible sur la pointe de pieds. En avant/en arrière. <i>Amélioration de l'équilibre</i>		Cordes, grosse corde ou banc

- «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