

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.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
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>		Couvercles du caisson
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>Rythmisation différenciée, 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

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-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