

## J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 22

# Du pousser au jet du poids

### Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8-10
Taille du groupe	6-12
Env. du cours	Salle de sport ou installations extérieures
Aspects de sécurité	Prendre des mesures d'organisation pour éviter des accidents

### Objectifs/But d'apprentissage

Pousser avec le poids, technique de prise d'élan adapté à l'âge.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Poids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ rythme de l'élan / pas glissé et poussée</li> <li>+ technique du pas changé comme solution intermédiaire</li> <li>+ extension complète du corps (pied-genou-hanches-bras) dans la direction du lancer</li> <li>+ poussée en équilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ position de poussée correcte (poids sur la jambe de poussée, jambe d'appui tendue)</li> <li>+ mouvement de poussée - rotation de la jambe de poussée</li> <li>+ engagement des hanches</li> <li>+ technique O'Brien ou en rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ reprise d'équilibre après la poussée / effectuer un pas de reprise</li> </ul>

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs.		Ruban adhésif
8'	<b>Estafette équilibre</b> Après un court trajet au pas de course, franchir un banc suédois avec un medicine-ball dans la main. A la fin du banc, viser un tapis en poussant le ballon. En cas de succès, taper directement la main du suivant. Dans le cas contraire, rechercher le medicine-ball et le transmettre au suivant. Variante : Intégrer différentes tâches dans l'estafette. <i>Équilibre</i>		Banc suédois Medicine-ball léger Piquets
5'	<b>Tresser</b> Former 2-4 groupes de 3. 3 enfants sont couchés à plat ventre côte à côte. Celui du milieu saute par-dessus un camarade, celui ci se retrouve au milieu et saute à son tour par-dessus le troisième, etc. Quel groupe réussit en premier 20 sauts ? <i>Renforcement général</i>		
5'	<b>Montagne et vallée</b> En appui facial au bout d'un banc suédois. Sauter à droite et à gauche du banc en laissant les mains sur le banc et en posant chaque fois les pieds sur le banc. Variante : 15x au temps. <i>Renforcer le haut du corps</i>		Banc suédois

## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Tapis roulant</b> Position de lancer sans élan, pieds au sol (craie, assiette plastique). Pendant un temps défini, transporter autant de fois que possible un medicine-ball (ou basketball) de l'élément inférieur du caisson à celui du haut. Les autres enfants ramènent à chaque fois les ballons. <i>Ressentir le mouvement de pousser du bas vers le haut</i>		Caissons suédois Medicine-ball légers ou ballons de basket
	Comme poste annexe (en alternance) : <b>Swissball</b> Les enfants se tiennent face à face sur un banc retourné (env. 3m). Essayer de faire tomber l'adversaire du banc en poussant le Swissball. Variante : En groupe (bancs en triangle) <i>Equilibre / réaction</i>		Bancs suédois Swissball
15'	<b>Poussée avec mi-temps de pause</b> Introduction au mouvement préparatoire : - avec élan - pas changé latéral - technique du pas changé - pas glissé (O'Brien) pour les plus forts Poussée avec la technique choisie et arrêt dans la position de lancer (toujours la même !) <i>Plus de temps, contrôle de la position</i>		Poids
	Exercices correctifs ou annexes : <b>Pied plat</b> : Qui peut laisser tomber le poids après la prise d'élan (pas glissé ou pas changé) sans qu'il ne tombe sur le pied. <i>Poids sur la jambe de poussée, pied rentré</i> <b>Style balai</b> : Mouvement d'élan avec le balai sur les épaules. <i>Contrôle de l'axe des épaules.</i>		Perche ou balai, Poids
10'	<b>Poussées complètes</b> avec corrections ou exercices annexes (indications selon les fautes) : <b>Tenir le maillot</b> Tenir le maillot avec l'autre main. Pour éviter d'arracher. <b>Regarder l'heure</b> Lancer en restant grand, ne pas arracher. <b>Regard vers l'arrière après l'élan</b> L'axe des épaules à angle droit par rapport à la direction du lancer <b>Poussée contre la paroi</b> Lancer à l'arrêt avec le medicine-ball (ou basket) contre la paroi (env. 50cm). Eviter le cassé du haut du corps.		Montre chrono Ballon de basket Medicine-ball léger

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Squash medicine-ball</b> Dessiner une zone de 1,5x1,5m à env. 0,50m de haut. Avec 1 pas max., essayer de lancer le medicine-ball dans la zone afin que l'adversaire ne puisse l'attraper avant son 2° rebond (=1 pt). Règles de squash : on ne peut empêcher l'adversaire d'attraper la balle (ne pas se mettre sur le chemin).		Medicine-ball léger ou ballon de basket Craie

### 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