

J+S-Kids : Introduction Courir-Sauter-Lancer - Leçon 1

Courir vite

Group d'auteurs

Philipp Schmid/ Catharina Strähl/ Andreas Weber, Experts J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
 Niveau ☒ simple ☐ moyen ☐ difficile
 Âge recommandé 5-7 ans
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Salle, cônes de marquage
 Aspects de sécurité Aucun

Objectifs/But d'apprentissage

- Rassembler diverses expériences de course dans le domaine de la course de vitesse

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Sprint	+ engagement avec une réactivité maximale du griffé + fréquence élevée des foulées + travail des bras coordonné	+ course en poussée explosive, course en traction active + longueurs de foulées optimales	+ tenue du corps droite et stable

Travailler avec des postes annexes (exercices connus) afin de maintenir une bonne intensité.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Introduction Salutation, formuler les objectifs		
5'	Tape le long des lignes Deux à trois chasseurs essaient d'attraper les autres enfants. Tous ne peuvent cependant se déplacer que le long des lignes marquées dans la salle. Celui qui est attrapé devient chasseur. <i>Sollicite le sens de l'orientation.</i>		3 rubans
5'	Memory-Sprint Formation de deux à trois équipes, lesquelles se trouvent derrière un nid (pneus). Derrière la ligne de fond du volley sont posées des cartes de Memory (nourriture). Tous les enfants peuvent courir au commandement et prendre uniquement une carte. A la fin on compte quelle équipe a rassemblé le plus de paires de cartes. <i>Sprints avec une vitesse maximale</i>		Différents jeux de Memory Pneus
	Variante : <i>moins de cartes de Memory, équipes de trois, à chaque fois un seul enfant cherche une carte.</i>		
5'	Estafette Puzzle Même disposition que pour le Memory-sprint. A chaque fois une personne cherche une pièce du puzzle. Les autres montent le puzzle ! Attention ; tous les enfants doivent courir, il faut donc prévoir un ordre de passage ! <i>Temps de pause pour des sprints intensifs.</i>		2 puzzle adapté pour les enfants (ca. 20 pièces)

5'	Course sur la lave Marquer une zone représentant de la lave (env. 15m de large). Qui réussit à sprinter sur la lave sans se brûler les pieds ? Evtl. avec signal de départ et sifflet après 1 à 2 secondes. Celui qui est encore en route s'est brûlé les pieds Suffisamment de pause (refroidir les pieds). <i>Bref contact au sol, vitesse maximale.</i>		Marquages pour la zone
----	--	--	------------------------

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	Sprint pantomimes A l'aide d'expériences contraires se rendre compte de la technique du sprint rapide. Une longueur de salle ; - courir comme un éléphant - courir comme une gazelle / chevreuil - courir comme un géant - courir comme un nain - courir avec les mains dans les poches - courir avec de grands mouvements de bras - courir avec des pas de géant - courir avec des pas de souris <i>Demander ensuite avec quelles demandes ils courent le plus vite, s'imprégner de l'image.</i>	Sur une ligne, traversée de salle 	
5'	Course aux numéros ou à la couleur 2 à 3 équipes en colonne. Dés avec numéros ou avec des couleurs. Course jusqu'aux cônes de couleur avec signalisation adéquate.		Dé avec couleurs Dés avec numéros Cône de marquage
5'	Estafette avec des cônes de marquage 2 à 3 équipes en colonne. Au signal de départ, l'enfant no 1 court jusqu'au cône numéro 1 et retour, transmission par frappe de mains. Lorsque tous les enfants ont contourné le cône 1, on passe au cône numéro 2 et ainsi jusqu'au numéro 6. <i>Ne pas choisir des espaces trop grands.</i>		Cône de marquage
5'	Papier – caillou - ciseau Deux enfants se font face et jouent à papier, caillou, ciseau. Celui qui perd s'enfuit et essaie de rejoindre une ligne désignée à l'avance avant son poursuivant. Règle : le ciseau coupe le papier, le caillou détruit le ciseau et le papier emballe le caillou ! <i>Réaction et vitesse maximale de sprint</i>		
5'	Livreur de journaux Individuellement, courir assez vite pour qu'une feuille de journal placée sur le devant du corps ne tombe pas. Qui réussit avec une demi-feuille, un quart de feuille, etc.		Journaux

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Pousser le bob 2-4 enfants essaient de pousser un chariot de tapis, le plus rapidement possible, de l'arrêt jusqu'à une ligne d'arrivée. <i>Favoriser la phase de poussée, renforcement</i>		Chariot de tapis
5'	Bob avec tapis 2 équipes ont chacune un tapis épais. Il s'agit de le pousser, avec signal de départ, le plus vite possible sur un parcours défini. <i>Renforcement, course en poussée</i>		Tapis épais

Sources :

- mobile : cahiers pratiques N°. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' Katzenbogner, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', 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