



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr.10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr.4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Festival polysportif

Les épreuves multiples et combinées recèlent un potentiel de créativité inépuisable ou presque. Toutes les disciplines en profitent, de l'athlétisme aux grands jeux.

Roland Gautschi, Martin Gilomen, Véronique Keim, Mark Wolf, Patrik Lehner
Dessins: Leo Kühne

Chaque discipline sportive, par sa complexité, est en quelque sorte une épreuve multiple. Les sports collectifs en particulier. Les grands jeux reposent en effet sur des habiletés qui, prises séparément, peuvent être considérées comme des disciplines en soi. A côté de la vision périphérique ou de la faculté d'anticipation, les joueurs doivent maîtriser le sprint (démarrage), les sauts (détente), la précision (tirs au but, passes). Ce cahier pratique prend l'option d'embrasser un concept large du concours multiple. Outre les épreuves traditionnelles de l'athlétisme, vous y trouverez différentes formes adaptées aux jeux collectifs ainsi que des concours attractifs dans le domaine de l'endurance.

Du volleyball à l'aquathlon

Comment transformer les sports de ballon en concours multiples? Basketball, volleyball ou handball deviennent des tétrathlons où sont couronnés les meilleurs athlètes individuellement. Des idées sont fournies dans les premières pages du cahier. Et

pourquoi pas promouvoir l'esprit d'équipe dans un sport réputé pour son caractère individualiste comme l'athlétisme? Découvrez des formes attractives aux pages 8 à 10. Place ensuite aux formes d'épreuves multiples à dominante aérobie.

Les exercices proposés s'adaptent à différents niveaux et publics, des spécialistes des épreuves en question (comme entraînement alternatif) aux écoliers.

Sommaire

Sports collectifs

Handball	2
Volleyball	3
Basketball	4
Unihockey	5
Football	6
Jeux de renvoi	7

Athlétisme

Sauter, sprinter	8
Athlé-rallye	9
Toujours plus forts!	10

Endurance

Bike and run	11
Un, deux, triathlon	12
Ballbiathlon	14
Et encore...	15

Sports collectifs

Les athlètes doivent courir vite et/ou parfois longtemps, sauter haut ou loin, lancer... Les joueurs eux, pour être au top, ont à remplir au mieux ces différentes tâches motrices, et si possible en même temps...

Les cinq formes de concours suivantes sont modulables selon la place, le temps et les objectifs. Pour chaque discipline, une carte de contrôle représente un bon fil rouge pour noter les résultats des joueurs.

Principe Les exemples proposés exigent tous à peu près le même temps pour leur exécution. La disposition en stations (sens de rotation prédéfini) est la plus rationnelle.

Handball

Rapide et précis

Deux ballons lourds dans une cage de buts. L'un est posé sur un caisson composé de six éléments, l'autre sur le seul élément supérieur du caisson. Ainsi, un ballon se trouve dans la partie droite supérieure de la cage, l'autre dans la partie gauche inférieure. Plusieurs ballons de handball sont à disposition dans un caisson retourné.

Durant trente secondes, le joueur doit viser alternativement à droite et à gauche, sans dépasser la ligne des lancers-francs. Chaque ballon lourd qui tombe ramène un point. Les autres élèves remettent en place les ballons lourds sur les caissons et remplissent le réservoir à ballons au fur et à mesure.

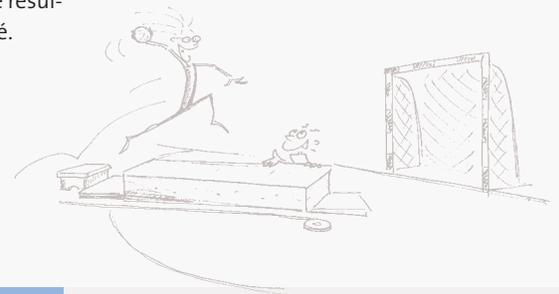


Saut à l'aile

L'élément supérieur d'un caisson est placé à l'aile, à l'extérieur du cercle. Un matelas est disposé derrière, avec un ruban métrique déroulé au sol.

Le joueur s'élance, prend appui sur le caisson et tire, juste avant d'atterrir sur le tapis. Les coéquipiers mesurent et reportent sur la carte la distance entre le caisson et le pre-

mier contact du joueur sur le tapis. Le résultat ne compte que si le but est marqué.



Défense

Dans une zone délimitée, un défenseur doit bloquer le plus d'attaquants possible, en «un contre un» de manière à ce qu'ils ne puissent pas tirer au but. Durée: 45 secondes. Si le défenseur arrive à bloquer l'adversaire en provoquant une faute seulement sanctionnée par un lancer-franc, il récolte un point. Si sa faute engendre un penalty, il se voit retirer

un point (le penalty n'est cependant pas exécuté). Un point de pénalité lui est aussi attribué s'il laisse passer un attaquant qui conclut son action par un but. Si l'attaquant passe mais ne marque pas, le score reste inchangé. L'attaquant suivant entre en jeu dès que le précédent a terminé son action (retenu ou parti au goal).

Remarque: pour les plus jeunes, prévoir l'entraîneur ou le maître pour juger des sanctions défensives. Dans tous les cas, engager quelqu'un qui calcule le temps.

Cross-handball

Mise en place d'un parcours de cross dans la salle. Le joueur dispose de trois essais pour franchir les obstacles, en avant, en arrière, de côté, en tournant, roulant, etc. Seul compte le meilleur parcours. Chronométrage par un coéquipier.





Volleyball

Détente verticale

Fixer un ruban métrique à un anneau. Le joueur s'élance ($g-d-g, d-g-d$) et prend appui sur le deux jambes pour s'élever le plus haut possible le long du ruban. Cinq essais par joueur.

Remarque: mesurer d'abord la hauteur que chaque joueur atteint avec sa main, bras levé, pieds au sol. On obtient ainsi la détente

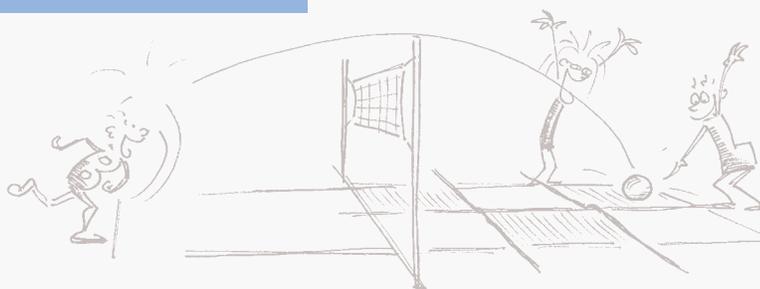
verticale relative (hauteur après saut – hauteur de la main, pieds au sol). La taille du joueur n'influence ainsi pas le résultat.



Service-précision

Une zone (tapis 16 mm par exemple) est définie dans le camp adverse. Le joueur essaie d'atteindre cette cible en servant par le haut ou par le bas, à choix. Chaque ballon qui touche la zone rapporte un point. Selon le niveau, les zones sont plus ou moins grandes et décentrées.

Remarque: concours au temps (une minute) ou au nombre de ballons mis à disposition.



Passes au roi

Quatre petits tapis forment les coins d'un rectangle. Sur chaque tapis se trouve un joueur en possession d'un ballon et au milieu le joueur testé. A tour de rôle, les coéquipiers passent le ballon au centre. Le joueur doit le renvoyer de manière à ce qu'il soit récupéré sur le tapis. Combien de bonnes passes le joueur réussit-il à faire durant une minute?

Variante: cet exercice permet des adaptations faciles (distance, passes hautes ou plus directes. Pour les plus avancés, petit gage avant chaque passe (rotation, saut par dessus un caisson, etc.)

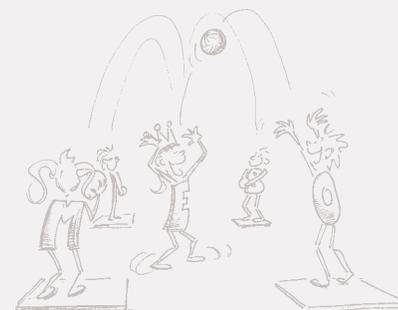


Table tournante

La moitié d'un groupe s'encolonne devant le filet, l'autre en face dans l'autre camp. Le premier met en jeu à deux mains pour son vis-à-vis et laisse sa place au suivant qui essaie de renvoyer la balle qui lui arrive en retour. Ainsi de suite. Le joueur qui ne rattrape pas la balle ou la renvoie hors d'une zone préétablie perd une «vie» sur les trois qui lui sont attribuées au départ. Après les éliminations suc-

cessives, les deux derniers rescapés s'affrontent en duel. Le gagnant récolte deux points, le perdant un point pour sa place en finale. Qui arrive le premier à cinq points (ou qui a le plus de points après trois «rounds»)?

Variante: après chaque passe, le joueur traverse en passant sous le filet et s'encolonne en face (déplacements rapides lorsqu'il reste moins de cinq joueurs).



Photo: Daniel Käsermann



Basketball

Dribble-agilité

Quatre piquets avec un cerceau posé à côté de chacun d'eux forment un carré (5 m de distance). L'élève part en dribble du piquet 1. Au piquet 2 l'attend un deuxième ballon (posé dans le cerceau). Il le prend et rejoint le piquet 3 en dribblant avec les deux balles. Arrivé, il en pose un et continue avec un ballon au piquet 4 où il reprend une deuxième balle

jusqu'au piquet 1 où il en laisse un, etc. Un coéquipier compte les points (un point par piquet passé), les éventuels autres coéquipiers remettent les ballons qui sortent des cerceaux.

Variante: Les coéquipiers se postent aux piquets et exécutent un dribble d'attente avant de donner la balle au joueur.

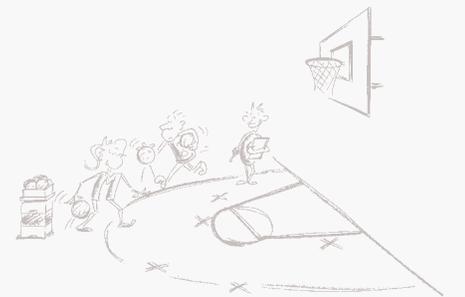


Shoots sous pression

L'élément supérieur du caisson est renversé et posé juste derrière la ligne des trois points. Six positions de shoots (marquées au sol par des scotchs) correspondent à des valeurs de points différentes, selon l'angle et la distance. L'élève prend à chaque fois un ballon dans le caisson, dribble et choisit une position de shoot (jamais deux fois de suite la

même). Après son tir, il revient chercher un nouveau ballon et recommence. Le/s partenaire/s va/vont au rebond et ramène/nt les ballons dans le caisson.

Variante: alterner toujours shoot à droite, shoot à gauche du caisson.



Fondamentaux en mouvement

Un cerceau est posé à gauche du panier, à une distance de 2,5 m du mur (environ). L'élève lance le ballon contre le mur et le récupère en arrêt un temps (pieds parallèles) dans le cerceau. A ce moment, il se retourne, part en dribble en slalomant autour de quatre piquets alignés en direction du centre de la salle. A la sortie du dernier piquet, il passe au partenaire 1 qui lui redonne la balle

dans la foulée. Le joueur contourne le dernier piquet placé à droite (hauteur de la ligne des trois points) et termine en deux pas (tir en foulée). Il prend son rebond et recommence avec la passe contre le mur. Le partenaire compte les paniers marqués.

Variante: la passe contre le mur peut être remplacée par un deuxième passeur. Effectuer l'exercice côté «main faible».



Défense

Les joueurs B et C défendent chacun leur zone, un rectangle délimité par deux cônes ou piquets (3-4 mètres de largeur). A est en possession de la balle, derrière la ligne de fond. Il doit traverser les zones défendues successivement par B et C. Il récolte un point par zone qu'il traverse sans perdre la balle. Lorsqu'il est parvenu de l'autre côté, chaque

joueur se décale en direction du mur (A prend la place de C, B celle de A et C celle de B). Chaque joueur doit passer trois fois à chaque poste.





Unihockey

Tir à distance

Quatre bancs couchés sont disposés chaque cinq mètres en travers de la salle, perpendiculairement au sens du jeu. Un joueur placé derrière une ligne expérimente diverses techniques de shoots pour passer la balle par dessus les bancs (shoot frappé, glissé, revers, coup droit). Chaque banc survolé donne un point. Qui atteint la plus grande distance en un shoot?



Fabrique à passes

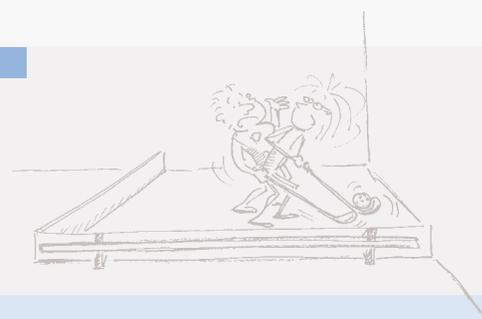
Deux joueurs face à face, chacun avec une balle, un troisième au milieu des deux, sans balle.

Le joueur du centre se place face au joueur A, reçoit une passe et lui renvoie la balle. Il se tourne ensuite vers le joueur B et fait de même, etc. Quelle équipe de trois atteint le plus grand nombre de passes dans un temps donné?



Duel

Délimiter un petit terrain de trois mètres sur trois dans un coin de la salle (avec des bancs). Deux joueurs se disputent la balle durant vingt secondes. Le joueur en possession de la balle au coup de sifflet récolte un point. Le perdant reçoit la balle pour débiter une nouvelle ronde de vingt secondes.



Gardiens fixes

Deux buts sont dressés à une distance de cinq mètres l'un de l'autre. Dans le premier, l'élément de caisson supérieur est posé à l'horizontale, dans le deuxième à la verticale, pour matérialiser les gardiens. Tirs alternatifs au goal. Qui marque le plus de buts en vingt secondes?

Roi et reine des jeux de balle?

Les stations proposées peuvent faire l'objet, chacune séparément, d'un «entraînement» durant plusieurs semaines, avec comme conclusion le couronnement du roi et de la reine des jeux de balles. Mais l'élément ludique doit rester en filigrane tout au long des séances. La plupart des exercices se prêtent bien aussi au contrôle des acquis en fin de période.

Photo: Daniel Käsermann



Football

Jonglage plus

Déterminer une distance de 30 à 50 mètres selon le niveau des jeunes. Les joueurs essaient de rejoindre l'arrivée le plus rapidement possible, en jonglant. Si le ballon tombe, retour au départ. Départ par quatre: le premier reçoit quatre points, le deuxième trois, etc.

Variante: Jongler le plus loin possible, sans se soucier de la vitesse. Des points sont attribués en fonction des zones atteintes.



Pousse-toi de là...

Tracer deux lignes distantes de 30 à 40 mètres. Deux joueurs se trouvent au milieu du champ délimité, éloignés de 10 mètres l'un de l'autre. Chacun doit pousser l'autre au-delà de sa ligne. Comment? Le joueur A lance la balle vers le haut et la joue avec la tête en direction de son adversaire. Celui-ci la bloque au sol avec le pied. De cet endroit il

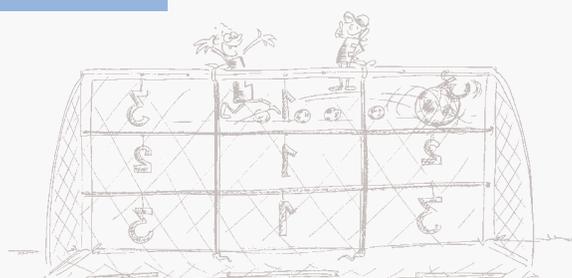
fait de même pour essayer de faire reculer son adversaire. Un point récompense le joueur qui pousse l'autre derrière la ligne. Changer les groupes chaque deux ou trois minutes. Additionner les points au fur et à mesure.



Penalty!

La cage de buts est divisée en six zones qui correspondent à des points différents. Les joueurs disposent de dix ballons pour récolter le maximum de points.

Variante: Idem, mais après une course balle au pied.



Jeu direct

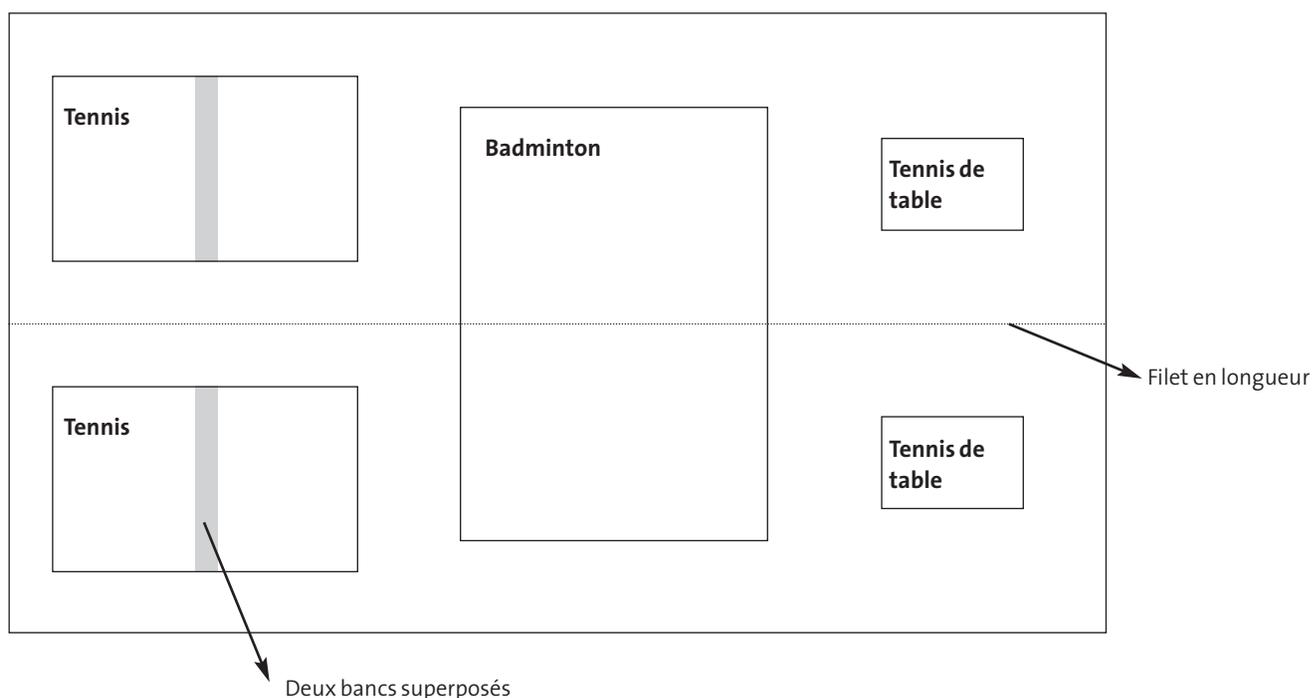
Tracer deux lignes distantes de six à huit mètres. Former des équipes de trois coéquipiers, deux coéquipiers sur une ligne, le troisième en face. Le joueur A passe à B et suit sa balle. B passe à C et suit sa balle, etc. Quelle équipe réussit le plus de passes en une minute? Changer la composition des équipes après chaque minute.



Jeux de renvoi

La précision, l'agilité dans le maniement de la balle (ou du volant) et une bonne capacité de réaction sont trois ingrédients très précieux au tennis, au badminton et au tennis de table. Pourquoi ne pas couronner une fois le roi et la reine des jeux de raquette?

Organisation de la salle



Badminton et tennis de table sont joués en double (douze joueurs en tout par ronde) et le tennis en simple (quatre joueurs par ronde au total, deux par terrain de jeu).

Pour une classe de vingt élèves, former des équipes de deux joueurs qui changent après chaque ronde. Chaque élève reçoit une carte avec son nom sur laquelle il note ses points marqués. Après chaque ronde (passage à tous les postes), on comptabilise les points.

Variante: pour les classes nombreuses, possibilité de jouer en double au tennis, avec une raquette pour les deux (changement après chaque coup). Ainsi, vingt élèves peuvent jouer en même temps, sans remplaçants ni attente. Cette forme est aussi possible avec les deux autres jeux pour corser la tâche.

Adaptations

Badminton et tennis de table adoptent les règles et l'équipement habituels. Pour le tennis, utiliser de préférence une balle plus molle (genre softball) pour éviter les rebonds trop hauts dans un espace restreint.

Sauter, sprinter

Un bon sprinter est souvent un bon sauteur en longueur. Une raison qui justifie le fait d'entraîner ces deux aspects en même temps. Et en équipe, c'est encore mieux pour la motivation.

Quatre athlètes au minimum forment une équipe qui passe aux quatre postes. Seul le résultat du groupe compte.

Remarque

Une heure double suffit pour l'ensemble des postes, échauffement et décrassage compris. L'installation doit

cependant être prête avant et les explications claires. Un enseignant suffit pour le déroulement des exercices, même si une personne supplémentaire serait souhaitable au sprint-éclair. Cette forme convient aussi à une journée de sport ou joute et s'adapte également à la salle.

Relais sprint

Les coureurs se placent sur la piste à des intervalles de 50 mètres les uns des autres (pour des équipes de quatre, 200 mètres suffisent). Une chambre à air marque la zone de passage du relais. Le premier relayeur court 50 mètres et dépose le témoin à l'intérieur de la chambre à air. Le deuxième le saisit et fait de même, etc.

Variante: forme classique de passage de re-

lais, main à main. Les élèves peuvent aussi se répartir librement les distances, à condition de respecter les limites (20 mètres minimum, 60 maximum).



Sprint-éclair

Tracer sur la piste différentes zones: zone 1=20m, zone 2=25m, zone 3=30m, zone 4=35m, zone 5=37.5m, zone 6=40m, zone 7=42m, zone 8=44m. Au signal, les élèves démarrent et sprintent. Après cinq secondes, le maître siffle de nouveau. Les élèves reçoivent des points selon la ligne qu'ils ont dépassée.



Saut à risques

Déterminer la zone de départ du saut à l'arrêt (pieds joints). Tendre une corde à deux mètres de distance dans le sable. Chaque concurrent se lance. Celui qui touche ou ne dépasse pas la corde est éliminé. Après le passage de tout le monde, la corde est déplacée de trente centimètres jusqu'au dernier sauteur en lice. Evaluation 1: tous les sauteurs commencent avec la plus petite dis-

tance. Le nombre de sauts total détermine l'équipe gagnante.

Evaluation 2: chacun commence où il veut. C'est l'équipe qui parvient le plus loin avec le moins d'essais qui gagne.



Long et haut

Une fine perche de bambou est posée sur les montants de l'installation de saut en hauteur. La distance entre le tapis de réception et le dernier appui autorisé est de 1,5-2 mètres. Même principe que l'exercice précédent. La barre est montée de cinq en cinq centimètres.

Remarque: la perche doit pouvoir tomber facilement. Eviter de la bloquer contre les montants. Pas d'élastique!



Athlé-rallye

Tout au long du parcours, les participants sont confrontés à différentes épreuves qui mettent à contribution leurs capacités athlétiques.

Distance

Pour les enfants du second degré, un parcours de quatre kilomètres convient bien: il garantit une bonne durée de l'épreuve, évite les encombrements et demande un petit effort aérobique. Le circuit n'est pas révélé à l'avance mais découvert au gré des fanions qui le jalonnent. Nombre de coureurs par équipe: trois à huit.

Epreuves intermédiaires

Estafette-obstacles

Mettre en place un parcours de 30 mètres de long, avec deux piquets ou cônes à chaque extrémité. Trois cartons-bananes posés à plat (à 9, 15 et 21 mètres) jalonnent le parcours en guise d'obstacles. A l'aller, les coureurs franchissent les obstacles, au retour ils reviennent à côté. Chaque membre de l'équipe doit passer trois fois (aller et retour) avant que l'estafette ne soit terminée.

Estafette-saut

Estafette sur un parcours de 10 mètres (piquet à l'extrémité). A sept mètres du départ sont posés verticalement quatre cartons-bananes (deux et deux de manière à former un petit mur). Chaque coureur doit sauter par dessus l'obstacle, tourner autour du piquet et toucher la main du suivant.

Estafette-boulet

Installer une aire de lancer. Attention! pas sur la pelouse du stade de football. Les enfants lancent un ballon lourd ou un boulet le plus loin possible. Le point d'atterrissage d'un concurrent représente le point de départ du coéquipier suivant. Chacun lance à trois reprises.

Sprint-zones

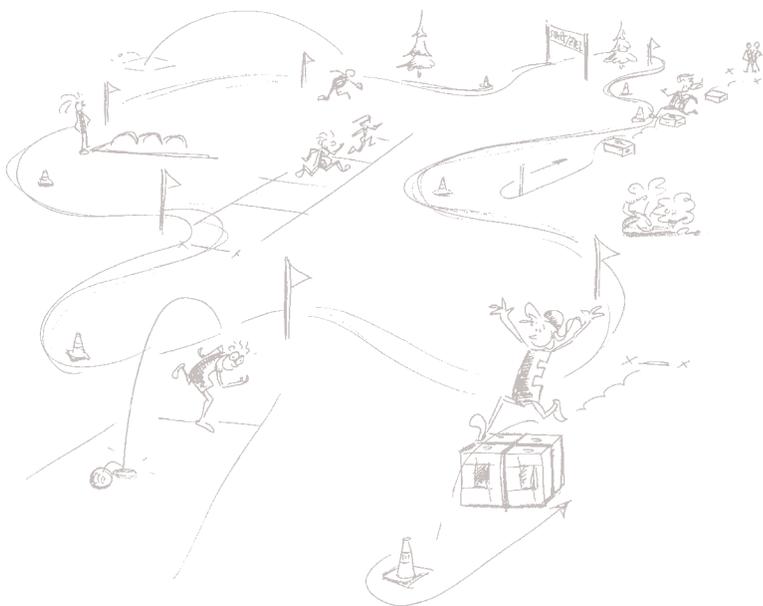
Voir page 8.

Triple jump

Mettre en place une aire de saut (zone d'élan, ruban métrique). Chaque élève effectue trois sauts sur une jambe. Premier passage sur la jambe droite, deuxième sur la gauche.

Lancer de précision

Dresser une cible de trois mètres sur trois. Dessiner des zones de lancer à 15, 25 et 30 mètres. Le but est de viser la cible directement (pas de rebonds ou de balles qui roulent) avec des balles de tennis. Chaque membre de l'équipe occupe un emplacement. Toutes les places doivent être occupées. Cinq essais par joueur.



Matériel:

- 7 cartons bananes
- 18 cônes
- 3 chronomètres
- 1 boulet de 3 kg (ou 1 ballon lourd d'1,5 kg)
- 1 corde + ruban métrique
- 1 sifflet
- 15 balles de tennis
- 24 cartes de 8 couleurs différentes
- 8 cartes d'équipe

Source:

- Scheer, H.-J.: Die Leichtathletik Rallye. In: Leichtathletiktraining, 9 (1998), pages 4-11.

Toujours plus forts!

Qui ose encore affirmer que l'athlétisme est un sport rébarbatif, peu enclin aux changements? Les variations de formes connues offrent une nouvelle ouverture et permettent de découvrir des parentés entre les différentes disciplines.

Gauche et droite

Essayer de sortir les disciplines traditionnelles de leurs carcans en variant les données. Evaluer toujours deux distances, hauteurs ou poids par épreuve.

Exemple: Concours multiple gauche-droite avec saut en longueur, en hauteur et un lancer.



Roi des lanceurs

Concours multiple où il s'agit de lancer, pousser et expédier différents engins.

Pousser: ballons lourds, boulets, pierres, etc.

Lancer: javelots, quilles, balles diverses, disques.

Expédier: chambres à air, frisbees, petits marteaux (balle accrochée à un ruban).



Sauts

Les combinaisons de sauts (hauteur et longueur) ou des variations de ces mêmes disciplines se prêtent bien comme introduction ou conclusion au thème «sauter».

Hauteur-longueur: avant de sauter en longueur, le concurrent doit d'abord maîtriser un obstacle de 50 centimètres (dessin 1).

Saut de style: le sauteur doit passer les barres dans les trois styles suivants: ventral, fosbury-flop et ciseau. L'addition des trois hauteurs est prise en compte.

Hauteur relative: on ne tient pas compte de la hauteur absolue mais de la différence entre hauteur maîtrisée et taille (dessin 2).

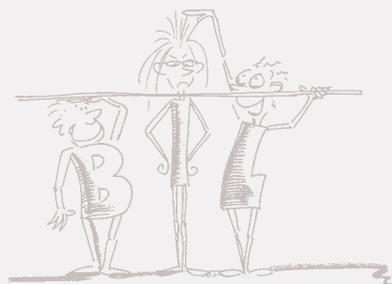
Triple bond: longueur atteinte avec trois pas (gauche, droite, gauche).

Saut à l'arrêt: départ à l'arrêt et saut (de grenouille).

Perche: sauter le plus loin possible à l'aide d'une perche (pas trop longue).



Dessin 1



Dessin 2

X-athlon-éclair

L'exemple du décathlon en une heure inspire cette forme proposée à l'école. Les élèves doivent accomplir le plus rapidement possible un pentathlon (cinq disciplines). Pour le résultat final comptent non seulement les points, mais aussi le temps mis pour terminer les cinq épreuves.





Endurance

Bike and run

«Je cours et tu roules!» La combinaison course et vélo est un excellent moyen d'entraîner l'endurance chez les jeunes, sans qu'ils s'en rendent compte (ou presque!). La possibilité de changer les rôles offre un aspect intéressant au niveau de la coopération.

Principe

Un certain parcours, connu, doit être accompli à deux, l'un à la course, l'autre à vélo. Changements libres selon l'état de fatigue (se passer aussi le casque!). Les deux partenaires passent la ligne d'arrivée en même temps. Veiller à choisir un circuit assez plat pour que le cycliste puisse récupérer. Réserver les trajets vallonnés pour les plus expérimentés.

Variantes et formes d'entraînement:

Box-stop

Les changements ne sont autorisés que dans certaines zones ou après un tour. Ainsi chacun se répartit équitablement les distances à vélo et à pied.

Rendez-vous

Au départ d'une boucle, le coureur part dans un sens, le cycliste dans l'autre. Au point de rencontre, ils changent de rôle (le cycliste transmet vélo et casque) et ils continuent leur parcours. Le but est d'arriver au point de départ en même temps.

Equilibre

Un élève à vélo dispose d'un petit trajet bien délimité. Pendant que son partenaire effectue une petite boucle à la course, le cycliste doit essayer de rester sur le vélo (rouler lentement et tenir en équilibre).

Variante: Réduire le terrain de vélo. Le premier qui pose le pied court une petite ronde de pénalité.

Figures

Dessiner sur le sol des formes ou des mots (avec du sel, de la craie ou autre). Le cycliste et le coureur les longent de chaque côté en épousant les contours au plus près.

Variante: Le cycliste reçoit du meneur de jeu un mot qu'il doit «écrire» en roulant sur une petite place. Sa partenaire, si possible en position surélevée, essaie de deviner le mot secret. Après l'avoir transmis au meneur, changement de rôle.

Parcours d'obstacles

Deux élèves montent un petit parcours d'obstacles avec différents objets (petits cônes, planches, etc.). Les sections sont expliquées, testées avant de débiter le test. Les concurrents s'élancent sur le parcours avec comme objectif de garder l'équilibre tout au long des petites épreuves. Le temps ne compte pas.

Jeu de dés

Un élève lance le dé, le deuxième roule. Le nombre inscrit sur le dé détermine le nombre de tours à parcourir. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'équipe a récolté trente points.

Variante: Chacun lance le dé. Celui qui a sorti le plus grand (ou le plus petit) numéro s'élance.

Prudence!

Pour tous les jeux et formes de concours avec vélo, il est impératif de contrôler chaque engin: particulièrement les freins, les phares si nécessaire, le bon réglage de la hauteur. Obligatoires aussi la vignette et le port du casque. En cas de sortie en groupe, l'accompagnant réglera tous les problèmes d'organisation et informera les élèves de la marche à suivre en cas de pépin (crevaisson, accident, fatigue, etc.).

Un, deux, triathlon

Le triathlon et ses variations se sont frayés depuis un certain temps leur chemin dans les écoles. Au niveau du sport de compétition, les formes multisports, à dominante aérobie, permettent aussi de donner le change avant des échéances importantes.

Tri à quatre

Par équipes de quatre. Le premier concurrent s'élance pour le petit parcours natation. Il sort ensuite de l'eau, se prépare pour le vélo, casque inclus. Quand il est prêt, il passe le relais à sa partenaire déjà équipée. A la fin de sa boucle, elle rejoint la zone de changement et s'apprête pour la course. A ce moment, le coureur en place s'élance. A la fin, il se change pour la natation et transmet le «té-

moins» au quatrième équipier pour la natation. Ainsi de suite jusqu'à ce que tous les concurrents aient passé aux trois postes.

Natation: 100 mètres
Vélo: 2 kilomètres
Course: 800 mètres



Elle et lui

Par deux. Les coéquipiers effectuent à tour de rôle les trois épreuves. La première relayeuse A effectue le trajet-natation et passe le témoin à son partenaire B qui fait de même. Pendant ce temps, elle rejoint le départ du parcours de vélo, s'équipe et s'élance. Son partenaire fait de même ensuite. Lorsqu'il arrive dans la zone de changement, il

s'équipe rapidement pour la course et part avec sa coéquipière. Selon le niveau et les objectifs, répéter plusieurs fois l'ensemble.

Natation: 100 mètres
Vélo: 1 kilomètre
Course: 500 mètres



Protocole

Bien préparer et expliquer les modalités en vigueur au triathlon pour les changements. Départ du concours en masse, au bord du bassin. Chacun effectue son mini-triathlon avec la tâche suivante: cocher son nom lors de chaque passage dans la zone de changement. Le maître voit ainsi combien de mini-triathlons l'élève a effectués. Il ne fait que superviser l'ensemble.

Variante: sous forme d'aquathlon (sans vélo) ou de duathlon (sans natation).

Natation: 50 – 100 mètres
Vélo: 1 – 2 kilomètres.
Course: 500 mètres – 1 kilomètre.
Durée du concours: 20 – 40 minutes.



Quelques «trucs» pour les parcours

Les formes présentées sur cette double-page conviennent aussi bien à l'entraînement qu'à de petits concours. Selon les distances choisies, ils s'adaptent à tous les âges.

Les parcours sont préparés, marqués et sécurisés à l'avance.

● La zone de changement est délimitée et fermée pour les non participants.

● Chaque participant/équipe a sa zone personnelle de changement.

● Dans la zone de changement, le vélo doit uniquement être poussé.

● Si possible, arrivée et sortie des vélos sont séparées.

● L'idéal est de trouver le même parcours pour le vélo et la course.



Court ou long

Le concours débute par un départ en masse au bord du bassin. L'équipe «dirigeante» change en cours d'épreuve les distances, en déplaçant les zones de changement. Pour cela, il faut que les marques (cônes par exemple) soient facilement transportables d'un point à l'autre et que les conditions de sécurité soient respectées. Chaque mini-triathlon effectué est enregistré par l'élève

dans la zone de changement sur un tableau. L'entraîneur surveille la compétition et l'arrête après un temps donné.

Variante: Course avec handicap pour les meilleures équipes.

Natation: 50–100 mètres

Vélo: 1–2 kilomètres.

Course: 500–1000 mètres.

Multi-CO

Préparer diverses épreuves, avec des distances variables. Exemples dans l'eau: 100 mètres avec palmes, pêche aux anneaux, plongeon du plot de départ, nage libre ou avec planche de natation, etc. Sur le vélo: parcours d'obstacles, petites boucles à répéter trois fois, etc. Les postes et parcours avec les éventuels points de contrôle sont notés sur une carte. Les élèves essaient de boucler le

plus grand nombre de parcours dans un temps donné. L'ordre de passage est libre ou prédéfini (ordre traditionnel par exemple).

Variante: Cette forme peut aussi être aménagée comme une petite course d'orientation. Les élèves reçoivent du maître la tâche à résoudre et le parcours. Ils reviennent après chaque passage pour chercher la tâche suivante.

Distances: 0,1 à 3 kilomètres

Exemples de formes multisports

	classes	distances en km		
		natation	vélo	course
Triathlon				
Triathlon	10–12 ^{èmes} années scolaires	0.3	9	2
Sprint triathlon	8+9 ^{èmes} années scolaires	0.15	5	2
Mini triathlon	6+7 ^{èmes} années scolaires	0.1	3	1
Mini triathlon estafette par équipe de trois	4+5 ^{èmes} années scolaires	3	1	
Duathlon		course	vélo	course
Duathlon	10–12 ^{èmes} années scolaires	2	9	2
Sprint duathlon	8+9 ^{èmes} années scolaires	2	5	2
Mini duathlon	6+7 ^{èmes} années scolaires	1	3	1
Rollathlon		roller inline	natation	course
Rollathlon	6–10 ^{èmes} années scolaires	2	0.15	2
Trottathlon		trottinette	natation	course
Trottathlon	6–10 ^{èmes} années scolaires	2	0.15	2
Aquathlon		natation	course	
Aquathlon	6–12 ^{èmes} années scolaires	0.6	2	

Ballbiathlon

Un tir mal cadré et la sanction tombe, implacable: un tour supplémentaire. Le biathlon exige endurance et sang-froid au moment du tir. Les variantes calquées sur ce modèle ne manquent pas. Ni les gages pour sanctionner les imprécisions...

Basketball-biathlon

Un biathlon est une activité qui s'organise facilement autour de l'école ou de la halle de gymnastique durant les pauses. Le principe est simple:

Le joueur parcourt une certaine distance, puis tire au panier (trois essais ou plus selon le nombre de participants) depuis une zone prédéfinie (extérieur de la raquette par exemple). Pour chaque shoot manqué, le joueur repart pour un (petit) tour supplémentaire.

Jamais sans ma balle

Football

Ici aussi, adapter la difficulté des tâches aux capacités des participants. Exemples: la balle doit entrer directement dans le but sans toucher le sol, le but est obstrué par des obstacles, distances plus ou moins grandes, avec ou sans gardien, etc.

Volleyball

Après chaque ronde, le joueur essaie de servir dans une zone précise du camp adverse.

Handball

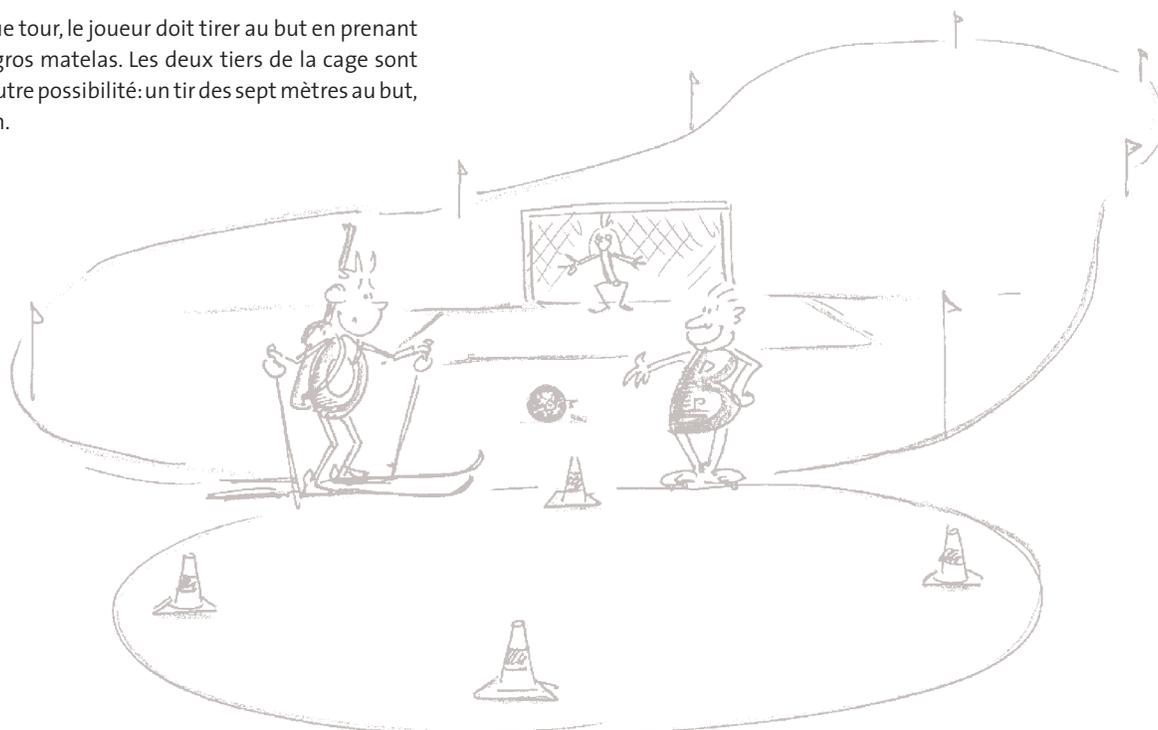
Après chaque tour, le joueur doit tirer au but en prenant élan sur le gros matelas. Les deux tiers de la cage sont «fermés». Autre possibilité: un tir des sept mètres au but, avec gardien.

Unihockey

Penalty contre la cage défendue par le gardien ou tir dans le but recouvert à moitié.

Remarque: La distance (au panier, au but, etc.) doit être choisie pour permettre de marquer assez souvent (mieux pour la motivation). Le tour de «punition» est assez court pour ne pas hypothéquer les chances de rattraper ses adversaires et il se fait avec la balle. Tout le monde a si possible un ballon pour éviter les attentes.

Après chaque tour réussi (rondes de pénalités incluses), le joueur reçoit un sautoir. Qui obtiendra en premier cinq sautoirs?



Et encore...

En vrac encore quelques idées pour «concocter» un triathlon ou un gigathlon maison...

Gi-gathlon

Comme alternative au gigathlon traditionnel, on peut imaginer la combinaison suivante: bateau à rames – tri-cycle – trotinette – walking ou montée d'escalier

Aquathlon

En s'inspirant des fameux «Jeux sans frontières»: course aux dés – piste d'obstacles flottante – transport sur le matelas pneumatique – sauts

Traversée du lac

Effectuer les différentes portions de trajet avec des moyens de locomotion divers:

1. avec palmes, 2. sur matelas pneumatique, 3. sur chambre à air de camion, 4. avec masque et tuba (Attention à prévoir du monde sur le parcours pour veiller à la sécurité)

Fête aquatique

Différents postes avec attribution de points selon la difficulté (bon mélange entre jeu et compétition): travailleurs à la chaîne, transport de lignes d'eau, surf sur planche de natation, puzzle subaquatique, remplissage de bonnets de bain, etc.

Super-décathlon

Par groupe ou concours individuel («Jeux sans frontières»):

Lancer du javelot (en bois), sauts sur ballon de gymnastique, déplacer les montagnes (différents objets, comme tapis), les remonter ailleurs, canyoning (espaliers mobiles, bancs crochés aux barres), balançoire, bateau à pieds (élément de caisson), tricycle, etc.

Multi-CO

Pour vraiment perdre le nord!:

CO en ligne, CO croquis, CO normale, CO par cœur, CO miniature (carte réduite), CO rollers, CO VTT, etc.

C'est le chemin qui compte

Parcourir une certaine distance par ses propres moyens: à pied, avec les rollers, le vélo ou VTT, la trotinette, le skateboard, le bateau à rames, les palmes, la planche de natation, etc.



Les jeux en fête

Jeu de l'oie géant, jeux en étoiles, etc. (voir aussi cahier pratique de «mobile» 6/99).

Tests d'endurance à gogo

Plusieurs tests sont proposés aux élèves: chacun en choisit trois (ou cinq) pour lesquels ils reçoivent des points. Cross-country, tour à vélo, natation, parcours roller inline, circuit-endurance, ramer, circuit de course en salle, piste finlandaise, etc.

De l'avant.



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/03	Equilibre	Défi équilibre
2/03	Force	Renforcement avec le Swissball
3/03	Préparation à la compétition	Jeux d'eau
4/03	Epreuves combinées	Festival polysportif
5/03	Prévention de la violence	S'affronter
6/03	Entraînement mental	Entraînement mental

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+port). Minimum deux cahiers.
Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 10.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin,
fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch