

04 | 2014

Thème du mois – Sommaire

Petit manuel d'entraînement	2
Condition physique et coordination	3
Entraînements	
• Fort comme Lara	5
• Courir comme Dario	8
• Sauter comme Simon	10
• Stylé comme Dave	12
• Rapide comme Fanny	14
Indications	17

- Tranche d'âge: 7-12 ans
- Niveaux de progression: débutants à experts



Entraînement hors neige pour enfants

Les succès obtenus sur la neige se préparent pendant l'été. Cette évidence dans le sport de performance vaut aussi pour les enfants. Le thème de ce mois met à disposition des clubs cinq séquences pour entraîner la condition physique et la coordination de leurs membres âgés de 7 à 12 ans.

Les clubs de sports de neige doivent susciter l'enthousiasme des enfants dès leur plus jeune âge, les intégrer dans la vie associative et leur offrir la possibilité de bouger et de participer régulièrement à des événements, même en été. Outre le développement de la condition physique et de la coordination, cette approche favorise la cohésion du groupe et l'esprit d'équipe.

Vivre la philosophie du sport des enfants

La tâche des entraîneurs est d'organiser des séquences qui stimulent la motivation des enfants de la tranche d'âge concernée et qui correspondent à la charge d'effort qu'ils peuvent supporter. Il est important que les contenus proposés puissent être mis en pratique par tous. Autre aspect: le caractère transdisciplinaire de ces entraînements hors neige. Ils ne doivent pas être axés sur un sport de neige précis, mais s'articuler autour des facteurs de la condition physique et des qualités de la coordination.

Dans ce thème du mois, cinq séquences ont été préparées en fonction des critères définis ci-dessus: «Fort comme Lara», «Courir comme Dario», «Sauter comme Simon», «Stylé comme Dave» et «Rapide comme Fanny». La référence à une star suisse dans l'intitulé sert ici uniquement de fil rouge à l'entraînement et doit susciter l'engouement des enfants. Tous les clubs de sports de neige peuvent tirer profit de ces contenus, à condition d'adapter le nombre de répétitions, la durée et le degré de difficulté des exercices aux compétences de leurs jeunes membres. Un petit manuel à l'attention des entraîneurs complète cette brochure: il comprend les informations les plus importantes pour travailler de manière ciblée l'endurance, la force, la mobilité, la vitesse et la coordination avec des enfants.

Prochainement sur mobilesport.ch

Au cours de cet été, nous vous proposerons de nouvelles séquences ludiques et variées à mettre en œuvre pendant la saison sans neige. Elles seront par ailleurs toutes réunies dans une brochure éditée par Swiss-Ski.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Petit manuel d'entraînement

Le mouvement est l'un des facteurs les plus influents pour une vie équilibrée et saine, aussi bien du point de vue physique que psychique. C'est pourquoi il est primordial de l'inscrire sous toutes ses facettes dans le quotidien des jeunes enfants.

En vue d'une pratique sportive orientée vers la compétition, les sollicitations motrices diversifiées dès le plus jeune âge représentent un tremplin idéal – et incontournable – afin d'optimiser la capacité de performance et l'aptitude à acquérir de nouveaux schémas moteurs, ainsi que de prévenir le risque de blessure à l'âge adulte.

Chez les jeunes enfants, quelques principes s'avèrent décisifs pour une pratique sportive efficace et motivante:

- **Un quotidien en mouvement comme base d'entraînement:** Faciliter la pratique sportive et le mouvement libres, s'entraîner sur le chemin de l'école, dans la nature ou sur des places de sport ouvertes, bouger en famille.
- **Diversifier les activités:** Les sports de neige sont exigeants techniquement et requièrent des capacités conditionnelles et coordinatives multiples. Il est donc indispensable dès le plus jeune âge de multiplier les expériences motrices dans la discipline mais aussi de promouvoir une formation polysportive au quotidien.
- **Volume d'entraînement:** Les enfants ont une haute tolérance naturelle à l'effort et ils récupèrent vite. En laissant les jeunes définir eux-mêmes l'intensité de l'entraînement, il est possible d'inscrire dans le quotidien et dans l'entraînement de grands volumes d'activités motrices.
- **Entraînement riche en émotions:** L'enthousiasme est la clé et l'objectif dans le sport des enfants. L'entraînement doit proposer des séquences ludiques, passionnantes et surprenantes, ainsi que des expériences inoubliables en nature et en groupe. Il n'y a pas de limites à la créativité du moniteur.
- **Sous forme de défis:** Les entraînements avec les enfants doivent toujours offrir de nouveaux challenges. Se mesurer avec ses camarades dans de petits concours et découvrir régulièrement de nouveaux défis font partie intégrante d'un entraînement efficace chez les jeunes.

Principes pour l'entraînement des enfants

- S'entraîner et bouger régulièrement: 1000 heures par année, durant toute la vie
- Entraînement diversifié et polysportif
- Variété des contenus
- Variété des méthodes
- Variété des intensités
- Entraînement orienté vers le volume
- Compétition et tests

Condition physique et coordination

Les facteurs de la condition physique – endurance, force, mobilité, vitesse – et la coordination doivent être améliorés dès le plus jeune âge, mais de manière ciblée. Quelques conseils pour un entraînement hors neige réussi.

Endurance

Théorie: L'endurance est la capacité de soutenir une charge sportive, respectivement une certaine performance, sur une certaine durée; elle représente aussi la capacité à récupérer rapidement de cet effort. L'endurance dépend en grande partie de la capacité aérobie ($VO_2\text{max}$), c'est-à-dire de la quantité maximale d'oxygène que le corps est capable d'exploiter pour la production d'énergie. L'endurance et la production d'énergie dépendante de l'oxygène s'entraînent déjà dès le plus jeune âge. L'intensité de la charge n'est cependant pas comparable à celle qui prévaut chez les adultes. L'entraînement de l'endurance chez les enfants répond à des règles méthodologiques qui leur sont propres.

Pratique: Les formes d'entraînement chez les enfants doivent avant tout s'orienter vers le plaisir et la diversité. C'est principalement dans un cadre ouvert, non spécifique, dans un quotidien en mouvement, que la base d'endurance des futurs sportifs s'inscrit. Il s'agit par exemple du chemin de l'école que l'on parcourt à vélo, à pied ou à trottinette, d'activités de plein air avec les camarades ou de sorties sportives en famille. L'entraînement plus spécifique de l'endurance est envisageable à condition de répondre aux critères du plaisir et du jeu. Les formes intermittentes sont celles qui correspondent le mieux aux prédispositions des jeunes enfants qui sont capables de soutenir des intensités élevées mais qui doivent en tout temps pouvoir adapter leur tempo.

Force

Théorie: La force est la capacité du système neuromusculaire à vaincre des résistances (travail concentrique), à les contrer ou les freiner (travail excentrique), respectivement à les bloquer (travail statique). Avant la puberté, la croissance musculaire est relativement faible en raison du manque d'hormones spécifiques. Néanmoins, les formes d'entraînement orientées vers la force restent judicieuses chez les enfants. Grâce à des exercices de renforcement ciblés, il est possible d'induire des adaptations du système nerveux qui améliorent de manière spectaculaire les performances au niveau de la force. L'attention doit cependant porter sur les techniques correctes. L'entraînement de la force pendant l'enfance permet aussi d'agir préventivement contre les blessures et les problèmes liés aux déficits de tenue.

Pratique: Les formes et méthodes d'entraînement globales et diversifiées représentent la base du travail musculaire chez les enfants. Elles visent à améliorer les capacités de force générales ainsi que la stabilité du tronc et de l'axe des jambes. La mise en œuvre de l'entraînement passe par le jeu, les disciplines athlétiques, les agrès, l'escalade, les sauts, les jeux d'opposition (exercices issus du judo, de la lutte, etc.), les exercices avec partenaires ainsi que par les défis exigeant un haut degré de coordination.

Mobilité

Théorie: La mobilité est la capacité de pouvoir exécuter des mouvements volontaires et ciblés avec l'amplitude nécessaire – respectivement optimale – des articulations impliquées. La mobilité dépend du moment de la journée, de la température et de l'état de fatigue musculaire. La mobilité naturelle atteint son pic chez les jeunes enfants. Elle diminue à l'arrivée de la puberté.

Pratique: L'élasticité des articulations, des tendons et des muscles chez les jeunes enfants est particulièrement bonne. Un programme d'étirement spécifique est donc peu pertinent pour les jeunes skieurs et snowboarders. Par contre, les exercices de gymnastique qui favorisent le maintien et améliorent la mobilité en sollicitant toute l'amplitude des articulations ne peuvent être que bénéfiques. Cet entraînement soutient la croissance musculaire, ce qui rend les enfants plus mobiles et rapides, et peut plus tard empêcher la survenue de troubles chroniques de l'appareil locomoteur durant les phases de croissance rapides.

Vitesse

Théorie: La vitesse est la capacité de réagir très rapidement à un stimulus ou un signal, et/ou d'exécuter à très haute cadence des mouvements contre des résistances faibles. La vitesse est étroitement corrélée au développement de la force et de la coordination. Les performances de vitesse dépendent des facteurs musculaires (type de fibres, coupe transversale du muscle), neuronaux (coordination intra- et intermusculaire) et psychiques (volonté).

Pratique: L'entraînement de la vitesse prend tout son sens dès l'âge de sept ans. Il doit être varié, ludique, diversifié et proposer des exercices ciblant la vitesse d'action et de réaction sous forme de jeu et de concours. Les distances sont courtes et la récupération suffisante. Les estafettes, courses de relais et courses d'obstacles sont des formes d'entraînement idéales. Le chronomètre est un partenaire indispensable lors des séquences orientées sur la vitesse.

Coordination

Théorie: La définition des capacités de coordination ne trouve pas de consensus dans la littérature. On y englobe en principe l'équilibre, la réaction, l'orientation, le rythme et la différenciation. L'expression des capacités de coordination dépend prioritairement du fonctionnement du système nerveux. Ce dernier étant très bien développé chez les jeunes enfants, il est donc possible et même judicieux d'entraîner tôt ces habiletés motrices.

Pratique: L'entraînement de la coordination est l'un des axes centraux de l'entraînement chez les enfants. L'entraîneur doit disposer d'un répertoire d'exercices ludiques et attractifs qu'il modifiera à l'envi selon le niveau des participants. Les exercices de coordination s'articulent en général sur le même principe méthodologique: un mouvement de base simple que l'on modifie systématiquement pour le rendre plus complexe ou plus facile. L'exécution des tâches exige un haut degré de concentration et un engagement total. Les exercices doivent être stimulants, variés et offrir des chances de succès. Selon l'objectif recherché, l'entraînement est effectué à l'état de repos ou au contraire après une charge préalable (pré-fatigue).

Entraînements

Fort comme Lara

L'amélioration de la force et de la coordination est au centre de cet entraînement.

Par deux, les enfants effectuent un circuit composé de quatre à cinq postes.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans


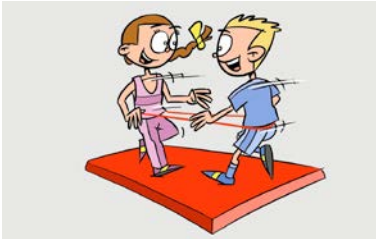
Objectif d'apprentissage

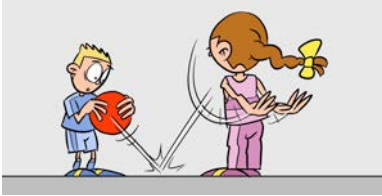
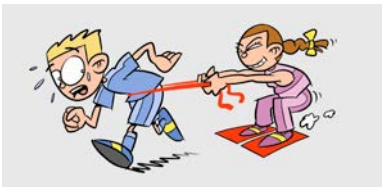
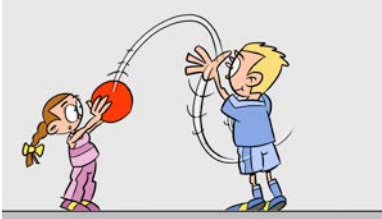

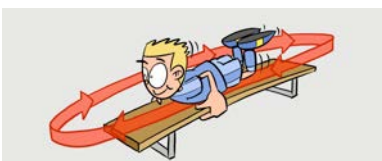
- Améliorer la force générale et la coordination


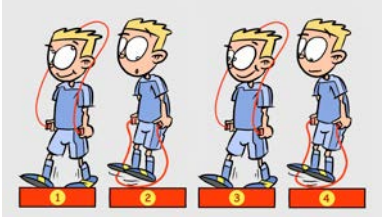

Remarque: Grâce au travail par postes effectué en groupes, les enfants sont motivés et correctement sollicités.

Int. = Intensité 1-4

(1=basse, 2=moyenne, 3=haute, 4=maximale)

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	Mise en train	20' (4x5')	2-3 Ballon derrière la ligne Sur un terrain de basketball ou de volleyball ou un terrain d'env. 12 x 24 m. Deux équipes doivent placer une balle derrière la ligne adverse. La balle peut être dribblée sur place ou en mouvement avec une main et passée à une ou deux mains. Les joueurs ont droit à trois pas avec la balle en main, avant ou après le dribble. Il est interdit de repartir en dribble après avoir bloqué la balle (double dribble). Astuce: Plus la taille du terrain et des équipes est petite, plus l'intensité est élevée.		Ballons de volleyball Sautoirs
		35'-45'	4 Circuit Effectuer le circuit par deux et alterner les exercices. Varier les sollicitations.	Conseil: choisir 4-5 postes 30 secondes pour la 1 ^{re} série 30 secondes de pause 30 secondes pour la 2 ^e série Deux minutes de pause et déplacement au poste suivant → répéter le déroulement à chaque poste Circuit 1x en entier, cinq minutes de pause, circuit 1x en entier Temps nécessaire pour un parcours complet: 15-20 minutes	
			Poste 1: Miroir Sauter d'une jambe sur l'autre. 2x de suite. A donne le tempo, B suit. Changer les rôles. Plus difficile • Sauter sur une jambe.		Gros tapis Cordes à sauter Elastique ou chambre à air

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
35'-45'	4	<p>Poste 2: Poussée de départ</p> <p>Les enfants se passent le ballon lourd via le sol (poussée dynamique).</p> <p>Position de départ: balle au-dessus de la tête.</p>		Ballons lourds 1-4 kg Ballons de basketball
		<p>Poste 3: Schuss</p> <p>A tient les rênes (deux cordes nouées), debout, jambes fléchies sur deux morceaux de tapis. B tracte son camarade sur 15-20 mètres aller et retour.</p>		2 morceaux de tapis 2 cordes à sauter
		<p>Poste 4: Saut</p> <p>Les enfants se lancent un ballon lourd à deux mains.</p> <p>Position de départ: jambes fléchies, dos droit.</p> <p>Position finale: extension complète du corps.</p>		Ballons lourds 1-4 kg Ballons de basketball
		<p>Poste 5: Slalom</p> <p>Les enfants effectuent simultanément le slalom, le plus rapidement possible.</p>		14-20 piquets
		<p>Poste 6: A la force des bras</p> <p>En position ventrale, l'enfant se tracte sur le banc à la force de ses bras.</p>		Banc Event. serviette ou morceau de tapis pour glisser

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie finale	10'	1-2	<p>Sauts de base Sauter à la corde à pieds joints en se déplaçant librement. 20-25 répétitions.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec saut intermédiaire, direct, en arrière. 		1 corde par élève
			<p>Sauts alternés Sauter à la corde sur place avec une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière. 20-25 répétitions.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier les pieds à chaque saut. • En avant, en arrière. 		1 corde par élève
			<p>Equilibre sur la corde En avant, en arrière, de côté.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'arrêter au milieu et faire l'avion. • Avancer à quatre pattes sur la ligne. 		1 corde par élève

Courir comme Dario

Courir est avant tout une affaire de gestion de l'effort. Durant cet entraînement, les enfants apprennent à moduler leur vitesse afin de ne jamais interrompre leur course.

Conditions cadres

Durée: 75-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

Objectif d'apprentissage

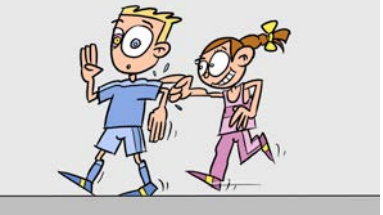


- Courir sans pause, en adaptant sa vitesse de course en conséquence.

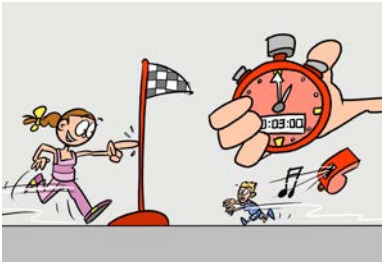


Remarques

- Exploiter les éléments naturels: forêts, champs, sable, pierres, lits de ruisseau, places de jeu, etc.
- Pour les enfants de 7 à 12 ans, la composante ludique d'un entraînement de base est essentielle. La monotonie et l'ennui sont à éviter. Il importe de varier les méthodes (technique de course, course en durée, intervalles et jeux de course) et l'intensité de l'entraînement, et d'adapter l'effort au niveau des enfants. Les limites des enfants doivent être acceptées.

Int. = Intensité 1-4

(1=basse, 2=moyenne, 3=haute, 4=maximale)

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Mise en train	10'	1 Course des robots A (robot) court devant B (pilote). Le robot répond aux signaux tactiles donnés par le pilote: <ul style="list-style-type: none"> • Sur le dos = en avant • Sur le dos 2 x = une vitesse de plus (3 x, 4 x, etc.) • Sur l'épaule gauche = à gauche • Sur l'épaule droite = à droite • Sur les mains = balancer les bras • Sur les talons = courir sur les talons • Sur les orteils = courir sur la pointe des pieds • Sur la tête = s'arrêter Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Le pilote essaie de guider plusieurs robots à la fois. • Conduire le robot autour des arbres. 		
	7'	2 Atomes crochus Les enfants courent librement dans un espace connu. Au signal, ils forment un atome de deux, trois, quatre, etc. éléments, en fonction du chiffre énoncé par le moniteur. Ce dernier donne à chaque fois une consigne sur la technique de course à respecter (appui sur la plante du pied, buste redressé, mouvement de balancier des bras). Celui qui ne trouve pas d'atome reçoit un gage (gainage par exemple). Prévoir le dernier atome à quatre éléments afin d'avoir deux duos pour l'exercice suivant.		Sifflets
Partie principale	8'	2 Rendez-vous Sur une boucle en plein air, les duos courent en partant en sens inverse. Quand ils se rencontrent, ils font demi-tour et essaient de se retrouver au départ en même temps. Répéter plusieurs fois afin d'améliorer le sens du rythme.		

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	10'	2-3	<p>Estimation</p> <p>Les coureurs effectuent en courant une petite boucle et essaient de revenir au départ après une, deux, trois minutes.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir jusqu'à un certain point en une minute, puis revenir au départ en 50 secondes. 		Chronomètre, signal
	30'	2-3	<p>Puzzle en nature</p> <p>Déterminer un parcours de deux à trois minutes jalonné d'obstacles naturels comme bacs de sable, bancs, escaliers, arbres, etc. Quatre groupes s'affrontent sur le circuit avec la tâche pour chacun de reconstituer un puzzle de six pièces. Tous les coéquipiers effectuent un tour, prennent une pièce dans leur caisse, puis repartent pour un tour jusqu'à ce que toutes les pièces soient récupérées. Quel groupe reconstitue le puzzle le plus rapidement?</p>		Cônes Obstacles naturels Puzzle, image (astuce: copier quatre images et découper en six parties)
Partie finale	15'	2	<p>De l'eau sous les ponts</p> <p>Deux à quatre chasseurs. Le lièvre qui est pris se met à quatre pattes pour former un pont avec son corps. Si un camarade passe sous le pont, il le libère.</p> <p>Astuce: Adapter la forme du pont selon le niveau des enfants (pas de dos creux). Moduler l'intensité du jeu en modifiant les dimensions du terrain, le nombre de joueurs et la durée du jeu.</p>		

Sauter comme Simon

Haut, loin ou avec originalité, les enfants aiment sauter. Cet entraînement sous forme de circuit se focalise sur la technique de saut et la détente.

Conditions cadres

Durée: 75-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans





Objectif d'apprentissage




- Améliorer la technique de saut et la détente

Remarque: Une bonne technique de saut constitue la base de l'entraînement de la détente. Veiller à la stabilité de l'axe tronc-jambes!

Int. = Intensité 1-4

(1=basse, 2=moyenne, 3=haute, 4=maximale)

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Mise en train	10'	1-2	Chasse aux sautoirs Qui récolte le plus de sautoirs à la fin du jeu?		2 sautoirs par enfant
	10'	2-3	Parcours sauté Chaque enfant montre une variante que les autres reproduisent.		1-2 échelles de coordination ou 10 cerceaux
Partie principale	40'	3-4	Circuit Effectuer le circuit par groupes de deux à quatre.	Quatre postes à cinq minutes. Le circuit est effectué 2x.	
			Poste 1: A l'assaut! De l'arrêt, les enfants sautent sur la tour de tapis. Qui va le plus haut?		20 petits tapis
			Poste 2: Sauts de grenouille Installer une piste de tapis. En combien de sauts les enfants traversent-ils la piste?		5 petits tapis

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	40'	3-4 Poste 3: Duel bondissant Installer deux parcours parallèles identiques. Deux enfants se défient. Qui traverse le plus rapidement la piste en sautillant? Qui réussit le parcours sans faute?		2 échelles de coordination 8 cerceaux 8 petites haies
		Poste 4: Réception télémark Les enfants effectuent différents sauts (0°, 90°, 180°, etc.) avec une réception télémark. Combien de réceptions réussissent-ils proprement?		1 gros tapis 1 mini-trampoline ou 1 caisson suédois
Partie finale	15'	1-2 Streetball Les enfants jouent des matchs de 2:2; 3:3 ou 4:4 sur des demi-terrains.		Sautoirs 2 ballons de basketball

Stylé comme Dave

Divers engins permettent d'améliorer la capacité de coordination – un ballon de gymnastique, une slackline, un mini-trampoline.

Dans le viseur de cet entraînement: un meilleur équilibre et une réception stable.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans

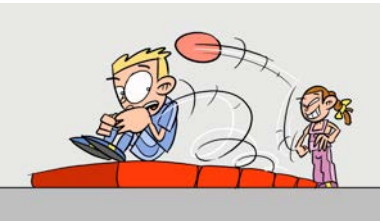

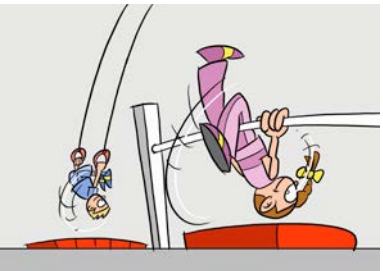

Objectif d'apprentissage

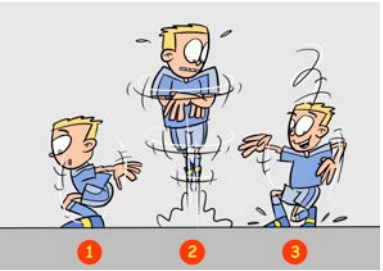


- Améliorer la coordination générale

Remarque: Pour garantir une meilleure stabilité en l'air et à la réception, garder le tronc droit et diriger son regard vers l'avant!

Int. = Intensité 1-4

(1=basse, 2=moyenne, 3=haute, 4=maximale)

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	10'	1-2	Balle assise Celui qui est touché exécute différents éléments gymniques sur la piste de tapis: roulade avant et arrière, roue, etc. avant de revenir en jeu.		1-2 ballons en mousse 5 petits tapis
		40'	3-4	Circuit Par groupes de deux ou quatre.	Cinq postes à cinq minutes. Le circuit est effectué 2x.
Partie principale	40'	3-4	Poste 1: Equilibre Les enfants se tiennent en équilibre sur le ballon de gymnastique: assis, à genoux, debout, en sautant, etc. Un seul ballon par gros tapis! Veiller à sécuriser le périmètre de chute.		2 ballons de gymnastique (60 cm) 2 gros tapis
			Poste 2: Tête à l'envers Les enfants effectuent des roulades ou renversements avant et arrière aux anneaux ou à la barre fixe (plusieurs à la suite éventuellement). Placer une aide si nécessaire.		2 paires d'anneaux balançants 2 barres fixes à hauteur de poitrine 2 tapis de 15 cm
			Poste 3: Slackline Un enfant montre une figure, les autres essaient de la reproduire.		1 slackline ou 1 banc suédois 4 petits tapis

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	40'	3-4 Poste 4: Spin session Les enfants effectuent des sauts en rotation avec réception maîtrisée sur une ligne. Ils commencent par un 180°, puis 360° et enfin 540°, en testant toujours les deux sens de rotation.		Lignes de sol
		Poste 5: Air time Un enfant montre une figure, les autres essaient de la reproduire et de se réceptionner de manière contrôlée.		1 mini-trampoline 1 gros tapis
Partie finale	15'	1-2 Tirs stylés Former deux groupes. Après le saut, les enfants effectuent un tir avec le ballon. Quelle équipe marque le plus de points, a le plus beau style?		1 mini-trampoline 1 gros tapis 2 ballons mousse 3 cônes

Rapide comme Fanny

La vitesse ne se résume pas à un mouvement rapide des jambes. Cet entraînement développe également la concentration et la réaction des enfants.

Conditions cadres

Durée: 60-90 minutes

Taille du groupe: 8-16 enfants

Tranche d'âge: 7-12 ans



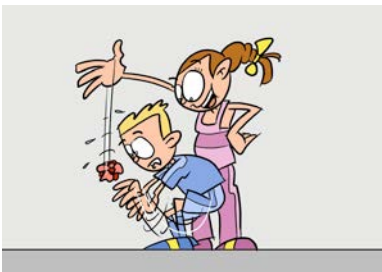
Objectif d'apprentissage



- Parcourir certaines distances à vitesse maximale, plusieurs fois de suite. La capacité de réaction est affinée via différents canaux de perception.


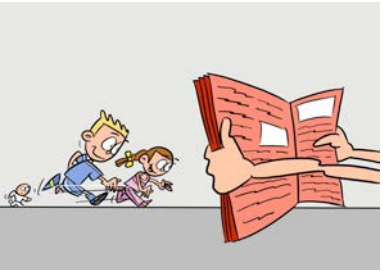
Remarque: La distance pour les courses à répétitions (comme les estafettes) doit être adaptée à l'âge des enfants. La règle de base selon le manuel d'entraînement J+S «sport des enfants allround»: courir à vitesse maximale «5 mètres par année» au plus, soit 25 m pour les enfants de 5 ans, 50 m pour les enfants de 10 ans. Le rapport entre durées d'effort et de pause est de 1:12 à 1:20. Dans la mesure du possible, la leçon a lieu à l'extérieur. Pour certains exercices, remplacer éventuellement les journaux par des cannes.

Int. = Intensité 1-4

(1 = basse, 2 = moyenne, 3 = haute, 4 = maximale)

	Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Mise en train	8'	2 Double peau Les enfants reçoivent une page de journal qu'ils placent sur leur poitrine. Grâce à leur vitesse de course, la page reste plaquée contre le corps. Idem avec la page pliée en deux, puis en trois, etc. Qui court assez vite pour que la feuille pliée en quatre ne tombe pas?		Journal
	7'	1-2 Justiciers à l'épée Deux à trois chasseurs munis d'une épée (journal enroulé) essaient de toucher les lièvres. Le joueur pris fait du skipping sur place jusqu'à ce qu'un camarade le libère. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Talons-fesses, pantin, etc. 		Journal enroulé Skipping
Partie principale	10'	2-3 Réactions à gogo Par deux. <ul style="list-style-type: none"> • Le journal est posé au sol devant A qui sautille à pieds joints en respectant les consignes données par B. Ce dernier montre avec ses bras la direction des sauts. • A se tient debout derrière B, assis sur le sol. A laisse tomber le journal devant B qui essaie de le rattraper avant qu'il tombe. • A placé derrière B lance le journal vers l'avant, par-dessus la tête de B. Dès qu'il voit l'objet, B démarre et le récupère au plus vite. • Idem, avec le signal de départ donné par A (touche dans le dos). Variante <ul style="list-style-type: none"> • Aussi sous forme de concours! 		Journal chiffonné pour former une balle

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie principale	20'	4	<p>Estafettes variées</p> <p>Les coéquipiers sont placés face à face en colonne. Au signal, ils défilent les autres équipes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmettre le journal de main à main. • Idem, le moniteur lance en l'air le journal roulé en boule, lorsqu'il tombe, les coureurs démarrent. • Idem avec différents modes de déplacement: 1 coup de sifflet = en avant, 2 coups de sifflet = en arrière, 3 coups de sifflet = de côté, 4 coups de sifflet = sauts de course, Quak = sauts de grenouille. <p>Remarque: Selon l'exercice, effectuer deux passages!</p>		Journaux enroulés Sifflets
		3	<p>Parcours d'obstacles</p> <p>Installer différents parcours de sauts à l'aide des journaux:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter en avant à pieds joints par-dessus les journaux. • Sauter latéralement. • Sauter sur une jambe. • Idem sur l'autre jambe. • 2x jambe droite, 2x jambe gauche. • Changer de jambe au signal du moniteur. • A montre une suite de sauts, B la reproduit. <p>Important: Les exercices sont effectués rapidement, exiger la précision!</p>		Journaux enroulés

		Int.	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Dessin	Matériel
Partie finale	10'	2	<p>Jour et nuit</p> <p>A et B sont couchés face à face, un journal posé entre eux. L'enseignant raconte une histoire. Quant il prononce «Jour!», A saisit le journal, se retourne et court jusqu'à sa ligne de fond. Quand le mot «Nuit!» arrive, c'est B qui attrape le journal et s'enfuit. Qui réussit le plus de trajets sans se faire rattraper?</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes positions de départ. 		<p>Journaux enroulés</p> <p>Cônes</p>
	5'	1-2	<p>Pause lecture</p> <p>L'enseignant lit le journal face aux élèves (à 50 mètres de distance). Les enfants courent vers l'avant tant que le maître ne les voit pas et ils s'arrêtent dès qu'il baisse le journal pour les regarder. Celui qui bouge encore à ce moment doit retourner au départ.</p>		<p>Journal</p>

Indications

Bibliographie



- Office fédéral du sport (2013). [Cahier d'entraînement Sport des enfants J+S Allround](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Baumberger, J., Müller, U., Lienert, S. (2009). [Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren](#). Horgen: Schweizerischer Turnverband .
- Mühlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D., Grancher, U. (2013). [Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen](#). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Liens

- [Leçons d'introduction J+S Sport des enfants](#)
- [Brochure d'entraînement «Sauter à la corde»](#)

Documents à télécharger

- [Thème du mois 04/2013 « Entraînement hors neige pour snowboarders et skieurs freestyle»](#)
- [Thème du mois 10/2011 «Glisser sur la neige»](#)

Partenaires	Impressum
 ASEP Pour ce thème du mois: 	Editeur Office fédéral du sport OFSPO 2532 Macolin Auteurs Peter Läubli, chef Formation & Recherche, Swiss-Ski Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski Pia Alchenberger-Kempf, Sport pour les enfants, Swiss-Ski Roland Herzig, Développement de la formation, Swiss-Ski Rédaction mobilesport.ch Dessins Rainer Benz, comic-cartoon.ch Conception graphique Médias didactiques HEFSM