

04 | 2017

Thème du mois

Structure de l'échauffement	2
Facteurs d'influence	3
Arbre de l'athlétisme	4

Pratique

• Stimuler le système cardiovasculaire	5
• S'échauffer avec un ballon	7
• Se renforcer en jouant	9
• Se renforcer avec le médecine-ball	11
• Optimiser la mobilité	12
• Améliorer la coordination	14
• Exercer la technique	17
• Exemples	19
• Quand le temps presse ...	25

Indications	26
-------------	----

Annexes

Catégories

- Tranche d'âge: 5-23 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

Préparation ciblée



L'athlète bien échauffé se présente dans des conditions favorables pour aborder la partie principale de l'entraînement. Il tire un meilleur parti de son contenu et réduit aussi le risque de blessures. Ce thème du mois montre comment élaborer une bonne mise en train à l'aide d'exemples issus des formes de base courir, sauter et lancer ainsi que des disciplines plus spécifiques de l'athlétisme.

Qu'un bon échauffement soit la condition préalable à tout entraînement semble une évidence. Cette brochure met l'accent sur la mise en œuvre d'une préparation idéale. Des exemples pratiques montrent comment les contenus de l'entraînement déterminent la préparation (échauffement, mise en route). Vous y trouverez des propositions pour organiser une préparation diversifiée et ciblée: celle-ci ne vise pas seulement l'échauffement du corps, elle est aussi une pièce essentielle de l'entraînement dans sa globalité. C'est pourquoi les éléments clés de la partie principale devraient déjà se trouver dans la phase préparatoire.

Bannir les tours de pistes et de bras

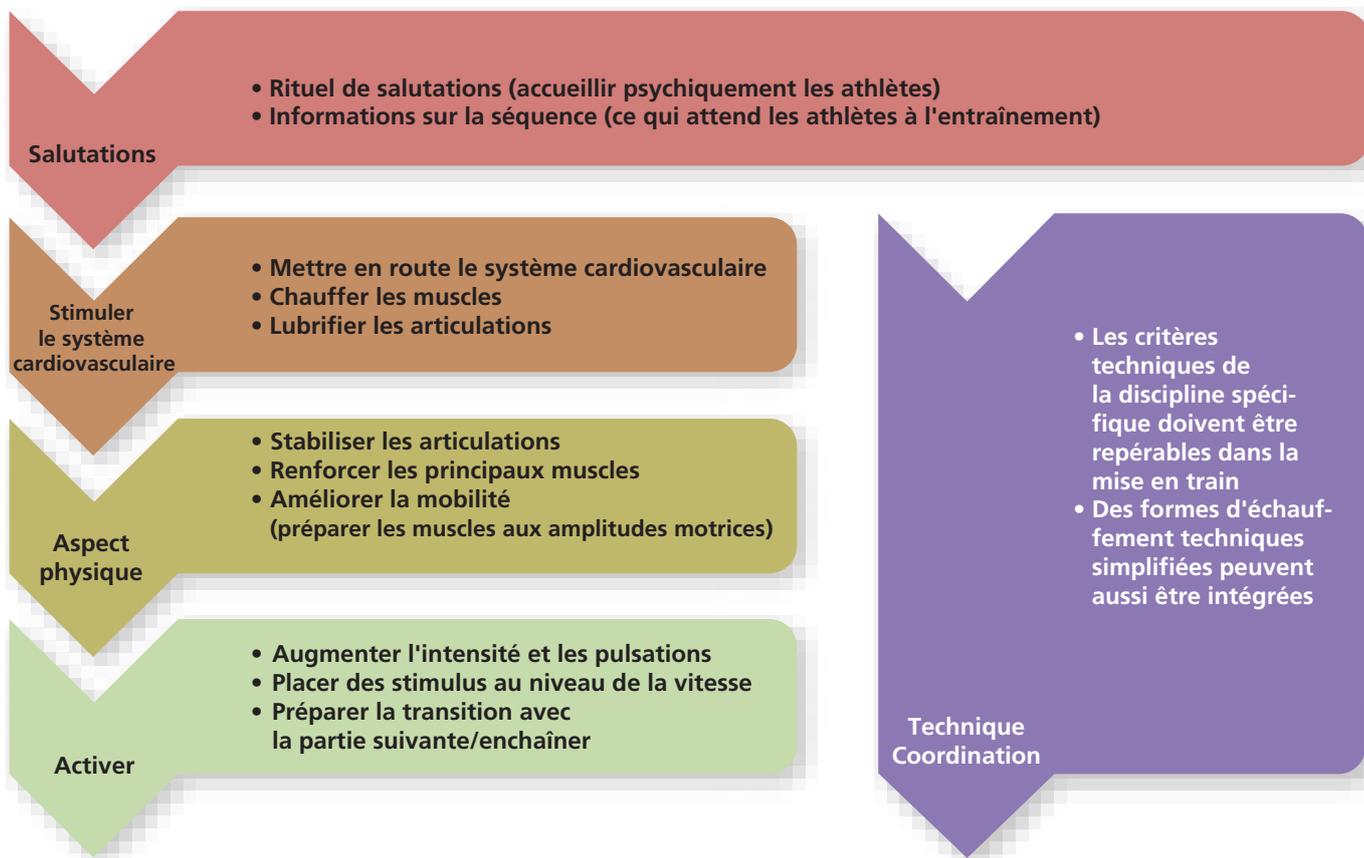
Les athlètes s'échauffent souvent seuls, chacun enchaînant quelques tours de piste et une série d'exercices standard. C'est dommage, car cette partie de l'entraînement donne l'occasion d'intégrer le jeu et les réflexions d'équipe tout en garantissant une mise en train efficace. Avec la diversité et le plaisir en plus. Mais attention! Alors que l'éventail des grands et petits jeux ne connaît aucune limite ou presque pour les enfants, la situation diffère chez les adolescents et les athlètes expérimentés. A ce niveau, il faut privilégier des jeux dont les caractéristiques correspondent aux éléments clés de l'athlétisme. Le basketball par exemple s'avère idéal pour les sauteurs: un tir en course exige le même schéma moteur que la prise d'élan du saut en hauteur. Tous les jeux proches du handball, et même le baseball, sont intéressants pour les lanceurs.

Cibler le matériel

La préparation de l'entraînement doit viser l'efficacité et si possible utiliser le matériel prévu pour la suite, car le temps consacré à l'organisation est du temps perdu pour l'entraînement. Les formes d'exercices proposées ici conviennent à l'entraînement de club mais aussi à la leçon d'éducation physique en salle de sport. Moyennant quelques adaptations, elles peuvent sans problème se transposer à l'extérieur. Et si un imprévu vient contrecarrer vos plans – retard de bus ou erreur dans la lecture des horaires du concours par exemple – que faire? Le mieux est de se concentrer sur l'essentiel et d'exploiter intensivement le peu de temps à disposition. Pour cela, nous vous livrons une solution en cas d'urgence en [page 25](#).

Structure de l'échauffement

La recette miracle pour l'échauffement de course, de saut et de lancer n'existe pas. Le profil d'exigences diffère trop d'une discipline à l'autre et le groupe d'entraînement influence aussi le choix des contenus et la durée de l'échauffement.



L'échauffement ne se résume pas à une activation du système cardiovasculaire par une accélération de la respiration et de l'irrigation sanguine des muscles: un échauffement complet améliore aussi la disponibilité du système nerveux, développe la coordination et l'habileté, éveille la motivation des sportifs et favorise ainsi leur disposition pour l'apprentissage et la performance.

L'amélioration de la souplesse est indispensable pour garantir la fluidité des mouvements et pour prévenir les blessures. Outre ces aspects physiologiques, un autre élément constitutif est essentiel: la composante sociale.

Facteurs d'influence

Différents facteurs orientent la planification de l'échauffement. Les points suivants en donnent un rapide aperçu.

Thème

L'activité à venir détermine l'intensité de l'échauffement. Si des activités axées vers la force-vitesse (sprint, sauts) sont prévues, il est essentiel de mettre l'accent sur l'échauffement des principaux muscles sollicités (musculature des pieds et des jambes). La discipline entraînée dicte donc le choix des accents de l'échauffement.

> **Sprint et saut:** Partie intensive, entraînement de la mobilité des muscles jambiers

Age

Quand on observe des enfants se dépenser et jouer durant leur temps libre, les formes d'échauffement dans leurs activités spontanées sont rarement reconnaissables. Les enfants sont encore loin des limites de leurs capacités. C'est pourquoi il est possible de commencer assez vite avec des formes de jeu intensives sans risque qu'ils se blessent. Mais comme ils connaissent encore quelques déficits du point de vue physique, il faut porter une grande attention à ce domaine.

> **Athlètes les plus jeunes:** Stimulation cardiovasculaire plus courte, partie physique intensive

Niveau de performance

Les athlètes entraînés se blessent plus rapidement que les sportifs de loisir, car ils sont généralement plus à même d'exploiter la capacité de performance de leurs muscles. De plus, ils sont techniquement à un plus haut niveau d'entraînement.

> **Athlètes bien entraînés:** Stimulation cardiovasculaire plus longue, partie importante axée sur la technique et sur la mobilité

Comment planifier une bonne préparation?

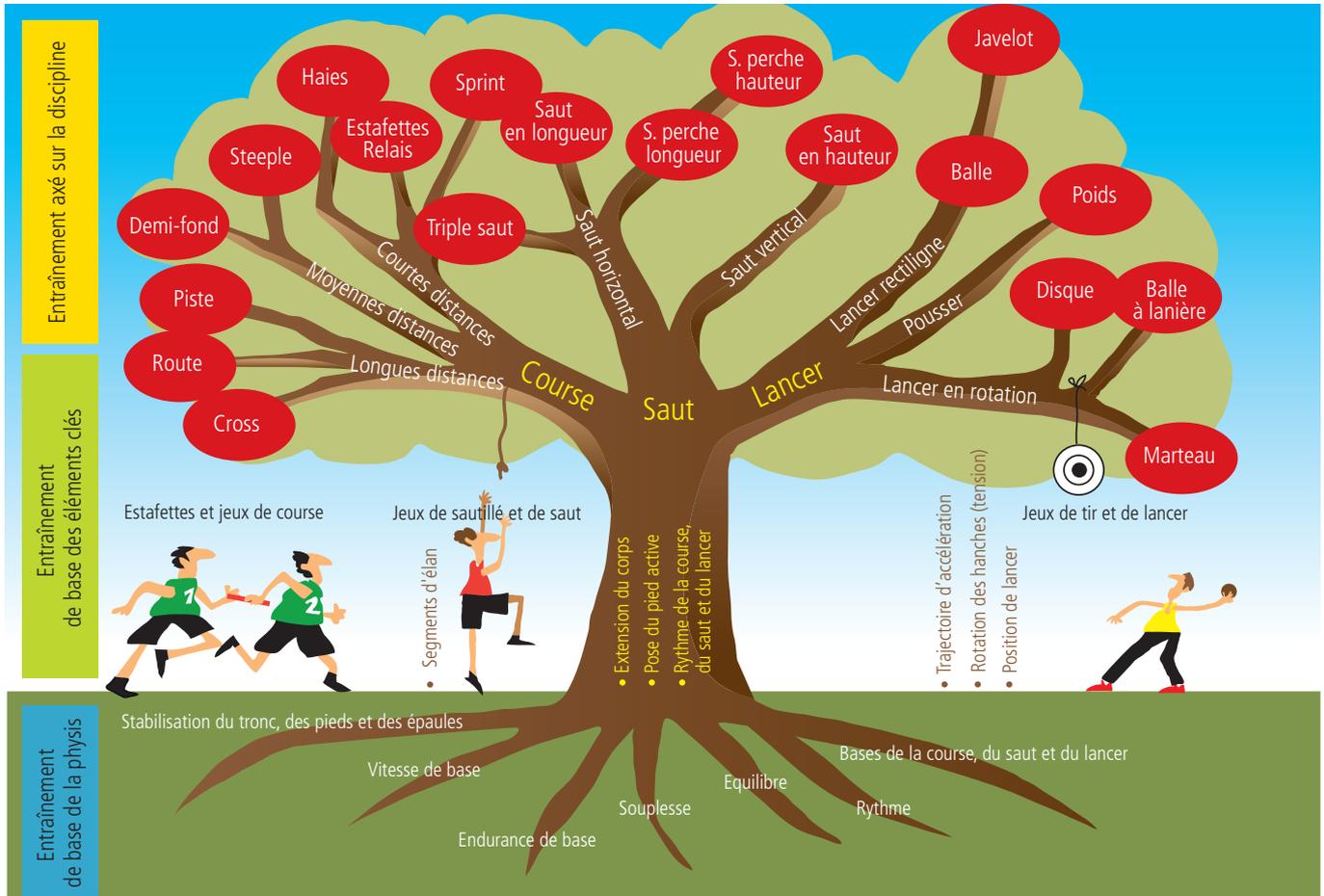
- Système cardiovasculaire:** Je commence avec des formes de course adaptées à l'âge des participants et j'augmente progressivement l'intensité.
- Force:** Je prévois des exercices de renforcement en adéquation avec le thème.
- Mobilité:** Je sollicite l'amplitude optimale des muscles nécessaire à la charge qui va suivre.
- Technique/coordination:** Je prends en compte les éléments clés techniques. L'échauffement prévoit des défis liés à la coordination.
- Organisation:** Tout le monde bouge! La transition entre les exercices est fluide.
- Instructions:** Mes exercices ne nécessitent pas beaucoup d'explications et sont vite mis en place. Je les démontre si nécessaire.
- Matériel:** Je prévois le moins de matériel possible et je l'utilise pour plusieurs exercices.
- Conforme à l'âge:** Je pense à l'aspect ludique de l'échauffement.
- Transpirer:** Les participants sont échauffés/activés et prêts pour la partie principale.

A télécharger

• [Liste de contrôle](#)

Arbre de l'athlétisme

Les éléments clés de l'athlétisme dictent la préparation de l'entraînement à venir. L'image de l'arbre illustre les points essentiels des différentes disciplines.



La philosophie de la formation J+S en athlétisme est fortement orientée vers ses éléments clés (extension du corps, pose du pied active, rythme de la course, du saut et du lancer). La partie principale de l'entraînement d'athlétisme vise l'amélioration de ces éléments clés.



Extension du corps



Pose du pied active



Rythme

Quel exercice pour qui?

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Rituels

Ceux qui enseignent le sport aux enfants le savent: les rituels jouent un rôle important dans la réussite de la leçon. Quels sont les «bons» rituels pour une leçon ou un entraînement? Comment les appliquer et qu'amènent-ils? Le thème du mois «Rituels dans le sport des enfants» présente d'innombrables idées pour la pratique.

Stimuler le système cardiovasculaire

Les exercices suivants permettent d'activer le système cardiovasculaire de manière ludique. Les enfants sont ainsi correctement préparés pour la partie principale de l'entraînement.

Arc-en-ciel

Poser un cône de chaque couleur (bleu, jaune, vert, rouge) dans les quatre coins du terrain de volleyball. Les athlètes, par deux, commencent dans le rond central: le premier court vers trois cônes (par exemple: jaune – vert – bleu). Le second effectue la même combinaison en ajoutant un cône. Son camarade repart en suivant le même enchaînement, avec un cône en plus, etc. Le même cône peut être choisi plusieurs fois. Celui qui commet une faute recommence une nouvelle combinaison.

Variante

- Effectuer la combinaison à l'envers.
- A enchaîne dans un sens, B dans l'autre. Le but est de finir en même temps.

Remarque: Les athlètes qui attendent au milieu restent toujours en mouvement

Matériel: Cônes de différentes couleurs, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



En musique

Courir en musique. Dès que le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent. Le moniteur annonce une tâche que les enfants effectuent le plus vite possible dès qu'ils entendent le signal prédéfini.

Tâches possibles

- Toucher une ligne rouge.
- Sautiller dix fois d'un côté à l'autre d'une ligne.
- Tourner trois fois sur soi-même puis tenir l'équilibre sur une jambe.
- Toucher le plus vite possible deux parois qui se font face.
- A part les mains, aucune partie du corps ne doit toucher le sol durant dix secondes.
- Former le plus vite possible un groupe de cinq.

Matériel: Musique



5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Slalom humain

Former un grand cercle avec un écart de deux mètres entre les enfants. Le moniteur slalome autour des enfants. Le dernier élève le suit. Dès qu'il se trouve tout devant, il reprend sa place de «piquet» de slalom. Le mode de déplacement et la vitesse peuvent varier.

Variante

- Les enfants sont en appui sur les coudes (frontal/dorsal/latéral) tandis que les autres courent ou sautent par-dessus les «obstacles». Arrivés au bout de la piste, ils se placent aussi sur les coudes.

Plus difficile

- Les «piquets de slalom» ont une tâche supplémentaire comme sautiller sur place ou se déplacer lentement en cercle. Veiller à ce que les écarts restent les mêmes.

Matériel: [Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Sur les lignes

Traverser la salle en empruntant seulement les lignes. Chaque couleur de ligne correspond à un style de course (par exemple: rouge = course arrière; bleu = à quatre pattes; jaune = sautiller sur une jambe).

Variantes

- Suivre les lignes de manière à former des figures géométriques.
- Par deux: le premier ouvre la voie en faisant cinq changements de ligne, le second reproduit le parcours.
- Tâche annexe: dribbler (ballon de basketball), tenir une balle de tennis sur le tamis de la raquette, jongler avec deux ou trois balles, conduire une balle avec les pieds, etc., sans quitter les lignes.
- Chasse en ligne: les chasseurs (avec balle) poursuivent les lièvres et essaient de les toucher (sans lâcher la balle).

Matériel: Divers ballons et balles, évent. raquettes de tennis

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Robocop

Par trois. Deux robots démarrent dos à dos. Un programmeur les met en mouvement en pressant sur les boutons «on/off» et en touchant l'épaule droite ou gauche pour leur donner une direction. Il tente ensuite de les ramener face à face. Si un robot arrive près d'une paroi, il marche sur place. Quel programmeur ramène ses deux robots en premier?

Variantes

- Un saboteur redirige les robots pour les empêcher de se retrouver.
- Par deux: le robot est aveugle.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Café du commerce

Courir pendant dix minutes sur un parcours connu avec la consigne de se raconter (par deux, par trois) sa journée (école, enseignants, loisirs).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Passage à gué

Poser des tapis de différentes couleurs sur le sol, leur écart permettant de sauter de l'un à l'autre sans toucher le sol. A chaque couleur de tapis correspond une consigne (par exemple: rouge = jambe gauche, bleu = à deux jambes, gris = jambe droite). Les élèves sautent d'un tapis à l'autre librement.

Variante

- Sous forme de poursuite.

Remarque: Placer les tapis du bon côté pour qu'ils ne glissent pas!

Matériel: Différents tapis, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



S'échauffer avec un ballon

Il s'agit d'augmenter la température des muscles, de stimuler le système cardiovasculaire, d'accélérer les pulsations et la respiration. Les petits jeux de balles conviennent bien à cette entrée en matière. Tous les exercices requièrent un certain nombre de balles.

Changement de terrain

Diviser le terrain en trois. Tous les élèves commencent dans le premier terrain et conduisent leur ballon. Au signal de l'enseignant, ils l'immobilisent sur le sol et prennent celui d'un camarade pour traverser au plus vite le terrain du milieu et se retrouver dans le troisième camp. Qui est le plus rapide? On recommence dans le nouveau terrain.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Squash-ball

Former deux équipes. On joue avec le ballon de handball. L'équipe marque un point si un de ses joueurs récupère le ballon lancé par un coéquipier via le panneau de basketball. Trois pas avec le ballon permis, dribble interdit.

Variante

- Changement de possession si la balle tombe sur le sol.

Matériel: Panneau de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Balle magique

Former deux équipes. Pour marquer un point, l'équipe doit lancer la balle contre le mur via le sol, et celle-ci doit, au retour, rebondir une fois sur le sol au-delà d'une certaine ligne (deux mètres environ), sans qu'un joueur de l'équipe adverse la rattrape.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Chasse douce

Quatre joueurs sur un petit terrain essaient de toucher un camarade avec un ballon (sans la lancer). Seuls trois pas avec le ballon permis. Jouer au temps ou changer à chaque touche.

Variante

- Chasse aux lièvres: former deux équipes. Sur un terrain, les chasseurs de l'équipe A poursuivent les lièvres de l'équipe B; sur l'autre, c'est l'inverse. Les lièvres touchés changent de camp et deviennent chasseurs. Quelle équipe a le plus rapidement éliminé les lièvres?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Vider la réserve

Former deux équipes. Différents ballons sont répartis équitablement dans deux chariots. Chaque équipe dispose de son chariot dans son demi-terrain. Le but est de déposer les ballons dans le chariot adverse en les conduisant/dribblant selon les modalités du sport auquel ils appartiennent. Les passes sont interdites. Quelle équipe est la plus rapide pour vider son chariot?

Matériel: Ballons et balles de différents sports, chariots à ballons ou caissons

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Balles dans la zone / derrière la ligne

Former deux équipes. A l'aide de passes, les joueurs tentent de déposer le ballon dans la zone adverse/derrière la ligne de fond. Pour que le point compte, le joueur qui rattrape le ballon lancé par un coéquipier doit être dans la zone / derrière la ligne. Dribble interdit, définir le nombre de pas avec le ballon.

Variantes

- Remplacer le ballon par un volant de badminton. Les trajectoires sont plus courtes et l'intensité plus grande.
- Balle aux cerceaux: des cerceaux (distants de deux à trois mètres) sont posés dans chaque zone de but. Les défenseurs peuvent fermer l'accès au but en posant un pied dans le cerceau.

Matériel: Cerceaux, évent. volants de badminton

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Roi du dribble

Diviser le terrain de volleyball en deux (LNA, LNB). Tous les joueurs commencent dans une moitié de terrain. Ils dribblent/conduisent leur ballon et essaient de repousser celui des adversaires hors du terrain (en respectant les règles du jeu pratiqué) tout en gardant la leur. Celui qui perd son ballon ou sort du terrain descend en LNB. Il peut remonter s'il réussit à chasser le ballon d'un rival (sans perdre le sien).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Œufs dans le nid

Quatre attaquants et quatre défenseurs s'affrontent sur un petit terrain où sont déposés cinq cerceaux. Le but est de poser la balle dans un cerceau libre en se faisant des passes. Les défenseurs ferment l'accès au but en plaçant un pied dans le cerceau. S'ils interceptent le ballon, ils passent à l'attaque. Définir le nombre de pas autorisés.

Matériel: Cerceaux

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Passe-frontières

Diviser le terrain en quatre zones. Les joueurs de l'équipe A se répartissent dans les zones 1 et 3, ceux de l'équipe B dans les zones 2 et 4. Un ballon au départ dans chaque zone: chaque passe à un coéquipier de l'autre zone donne un point. Quelle équipe récolte le plus de points en trois minutes?

Matériel: [Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Se renforcer en jouant

Le renforcement ludique constitue le menu principal des exercices suivants. Les athlètes utilisent différents objets ou agrès pour entraîner de manière optimale les aspects physiques de la course, du lancer et du saut.

Crêpes-party

Répartir des tapis (nombre pair correspondant plus ou moins au nombre d'élèves) librement dans la salle, une moitié à l'endroit, l'autre à l'envers. Chaque équipe se voit attribuer un côté de tapis. Au signal, chaque groupe retourne les tapis pour les mettre du bon côté (endroit ou envers). A la fin du temps imparti, on compte le nombre de tapis pour chaque équipe.

Matériel: Tapis

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Corps à corde

Former quatre équipes. Nouer solidement une grande corde et la poser en cercle dans un carré. Un joueur de chaque équipe saisit la corde. A deux mètres de distance sont placées quatre massues qui forment un carré. Au signal, chacun tire la corde pour essayer de toucher sa massue. Un point pour le gagnant, un point de pénalité pour celui qui lâche la corde.

Matériel: Corde, massues

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Pétrification

Se déplacer en musique. Lorsque le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent jusqu'à la reprise de la musique.

Variante

- Courir avec un ballon. A l'arrêt de la musique, les enfants reproduisent une figure (carré, cercle, grand, petit) ou une position spécifique d'un sport (par exemple: arrêt correct au basketball).

Matériel: Musique, ballons

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Poulailler

Poser plusieurs œufs (médecine-balls) sur le sol. Dans chaque angle de la salle se trouve un poulailler (banc suédois retourné) avec des poules (athlètes) en équilibre sur le perchoir (bande étroite du banc). Le moniteur annonce un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'œufs annoncés. Pour cela, les élèves touchent avec leurs fesses les ballons (flexions de genoux). Quelle poule revient le plus vite sur son perchoir?

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Appuis à gogo

En position d'appui facial sur les coudes, les athlètes forment un cercle. Le moniteur annonce des numéros qui correspondent à des exercices. Lors du second passage, ce sont les élèves qui proposent les numéros. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait annoncé le sien.

1 = balancer vers l'avant et vers l'arrière

2 = soulever alternativement le pied gauche et le pied droit

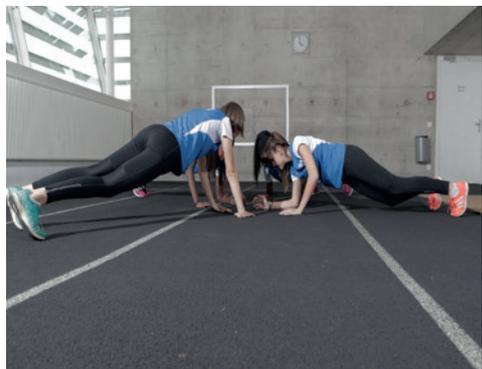
3 = monter à l'appui facial (sur les mains) et retour à l'appui sur les coudes

4 = amener le genou gauche latéralement vers l'épaule gauche, puis idem avec le droit

Variante

- Appuis faciaux: les chiffres indiquent la position à adopter et à tenir (1 = tout en haut / 2 = demi-flexion / 3 = position basse).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Tronc d'arbre

A soulève les jambes de B placé en position d'appui facial. Il lâche une jambe à la fois à un rythme irrégulier. B essaie de garder les deux pieds à la même hauteur.

Variantes

- Jambes légèrement écartées.
- En appui sur la nuque ou en appui dorsal.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Se renforcer avec le médecine-ball

Le ballon lourd est un partenaire d'entraînement idéal pour les athlètes, car il se décline en différents poids et tailles. Il permet donc d'adapter les charges en fonction de l'âge et du niveau des jeunes. De plus, il facilite l'intégration des multiples aspects du lancer.

Squash ralenti

Lancer un ballon de basketball ou un médecine-ball dans un rectangle d'environ un mètre sur deux dessiné sur le mur de telle manière que l'adversaire ne puisse l'attraper avant son deuxième rebond. De la position de départ, le lanceur a droit à un pas maximum. Ne pas gêner l'adversaire pour la réception du ballon, car sinon, le point devra être rejoué.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Lutte

Face à face, les deux athlètes tiennent fermement le médecine-ball entre leurs mains. Au signal, chacun essaie de s'emparer du ballon sans toucher son camarade.

Variante

- Un élève bloque le ballon sous l'épaule, entre les genoux ou les pieds et le second tente de s'en emparer, avec une ou deux mains.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Frappe et cours!

Faire rebondir le médecine-ball avec force sur le sol, vers l'avant, et le rattraper avant le second impact. Qui le récupère le plus loin de la ligne de départ?

Variante

- Lancer le médecine-ball à deux mains, à hauteur de poitrine, en fléchissant les jambes pour donner de l'élan.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Optimiser la mobilité

Cette capacité représente un facteur de performance important pour de nombreuses disciplines. En effet, la force doit pouvoir se déployer quelle que soit la longueur d'étirement du muscle. L'échauffement veille donc à optimiser l'amplitude motrice en fonction des sollicitations.

Grand huit

Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux camarades se passent un ballon en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des athlètes.

Variante

- Passer le ballon entre les jambes et le recevoir par-dessus la tête. Eventuellement sous forme de compétition.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Ça roule

Debout, jambes écartées. L'athlète fléchit la jambe gauche et roule le ballon autour du pied gauche. Il se redresse et fait de même à droite. Le ballon décrit un huit sur le sol.

Variante

- Idem, en position jambes fendues, passer la balle devant puis derrière la jambe.

Matériel: Médecine-ball ou ballon de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Mouvements pendulaires

Ces mouvements préparent de manière optimale les muscles aux amplitudes requises pour la discipline spécifique. Diverses formes d'étirements dynamiques peuvent être sélectionnées en fonction de la discipline entraînée durant la partie principale de la séquence.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Danse des cosaques

Par deux, chacun tient la jambe de son camarade avec une main. Les deux sautillent en rond, puis ils changent de jambe et de sens de rotation.

Variantes

- Enchaîner cinq sautillés sur une jambe et cinq sur l'autre, en effectuant un saut pour changer de jambe.
- Sautiller en respectant cet ordre: 5x, 4x, 3x, 2x, 1x, 2x, 3x, 4x, 5x.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Sautiller et balancer

Sautiller à pieds joints, les bras tendus vers le haut. Puis, chaque deux sauts, balancer une jambe vers l'avant et toucher le pied avec la main opposée. L'autre main reste tendue vers le haut.

Variantes

- En plus de l'enchaînement précédent, balancer la jambe vers l'extérieur chaque quatrième sautillé.
- Effectuer des formes de sautillés en passant les jambes au-dessus des haies.

Matériel: Event. haies

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Haut les jambes!

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



120 mètres et 300 sauts pour des ischio-jambiers bien chauds!

- 20 mètres sautiller en levant les genoux (bras sur les hanches).
- 20 mètres sautiller en levant les genoux puis en tendant les jambes.
- 20 mètres sautiller en tendant la jambe vers l'avant.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté avec mouvement synchrone des bras.
- 20 mètres sautiller en levant la jambe de côté, devant, devant, de côté avec mouvement asynchrone des bras.

Étirements dynamiques ou statiques

La mobilité représente un facteur de performance déterminant pour de nombreuses disciplines de l'athlétisme. La force doit pouvoir se déployer quelle que soit la longueur du muscle sollicité. Il est donc essentiel d'obtenir l'amplitude motrice optimale correspondant à l'activité. Les formes dynamiques répondent à cette exigence.

Afin de produire de la force dans les positions extrêmes, les exercices de mobilité doivent être couplés avec des éléments de renforcement. Dans tous les cas, si l'on choisit des étirements statiques durant l'échauffement, ils ne doivent pas dépasser dix secondes sous peine de diminuer le tonus musculaire.

Plus d'informations: Weber, A., Hunziker, R. (2009):

[Physis – Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Améliorer la coordination

Les exercices de proprioception durant l'échauffement permettent de réduire le risque de blessure. Entraîner la coordination sur des supports instables ou réduits s'avère efficace. Cela peut être, par exemple, la partie étroite du banc, un tapis, un trampoline, un linge enroulé, une planche d'équilibre ou un chapeau mexicain.

Super Mario

Installer deux pistes de 12 cerceaux qui permettent de passer de l'un à l'autre en sautant (voir [schéma d'organisation](#)). Le moniteur définit différents niveaux de difficulté.

Tâches possibles

- Cerceau à droite: jambe droite, cerceau à gauche: jambe gauche.
- Ajouter l'action des bras: tendre le bras correspondant vers l'extérieur ou le bras opposé.
- Cerceau à droite: jambe gauche, cerceau à gauche: jambe droite.
- Cerceau bleu: jambe gauche, cerceau rouge: jambe droite.
- Deux cerceaux en avant, un cerceau en arrière.
- Différentes formes de sauts: avec rotation, sauts de grenouille, sauts en extension, etc.
- Combinaison: rangée de gauche: jambe gauche, rangée de droite: jambe droite, cerceau rouge: bras droit, cerceau bleu: bras gauche (voir [schéma d'organisation](#)).

Matériel: Cerceaux, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Tours de corde

Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur une jambe, alternatif, sauts doublés, pantin, en arrière, en synchronisation, à deux avec une corde, etc.

Variantes

- Combiner des sauts de course avec la corde.
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch).

Matériel: Cordes

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Nuages

Jongler avec deux ou trois ballons de baudruche en même temps, en veillant à ce qu'ils restent toujours en l'air. Eventuellement avec une raquette de tennis ou de badminton.

Variante

- Par groupes avec plusieurs ballons.

Matériel: Ballons de baudruche, évent. raquettes de tennis ou de badminton

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Sans merci

A et B, face à face, essaient de se déséquilibrer, avec une ou deux mains. Le premier qui soulève un pied perd une vie.

Variante

- Sur la pointe des pieds, sur les talons, sur une jambe, sur un support instable, étroit ou incliné..

Matériel: Support instable, étroit ou incliné

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Dribbles en tous genres

- Debout sur une ou deux jambes, dribbler le ballon une fois autour de son corps. Sans cesser le dribble, s'asseoir sur le sol et se relever.
- Dribbler entre les jambes.
- Dribbler assis tout en passant une jambe sous la balle.
- Dribbles NBA: debout jambes écartées, dribbler le ballon entre les jambes en changeant de main et de direction (effectuer des «huit» dans un sens et dans l'autre).

Matériel: Ballons de basketball

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Flamant rose

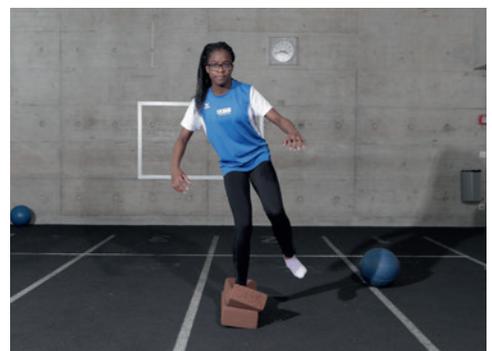
Sur une jambe, maintenir l'équilibre sur un sol instable (tapis, partie étroite d'un banc suédois), puis dessiner des figures avec la jambe libre.

Variante

- Toujours sur une jambe, dribbler avec un ballon de basketball, renvoyer (tête ou pied) une balle lancée par un camarade, effectuer des passes de handball, etc.

Matériel: Support instable (tapis, bancs suédois), ballons (basketball, football, handball)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Autres formes d'équilibre

- En équilibre sur la partie étroite du banc, deux athlètes se croisent sans tomber.
- Sauter à la corde en équilibre sur le banc en plaçant un pied devant l'autre. Après cinq sauts, changer la position des pieds sans interrompre le mouvement de corde.
- Debout en équilibre sur le médecine-ball. Fléchir les genoux et se redresser.
- Tenir l'équilibre assis sur un ballon de gymnastique.
- En équilibre sur un disque, effectuer un tour sur soi-même, sur une jambe.

Matériel: Bancs suédois, cordes, médecine-balls, ballons de gymnastique, disques

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Jonglage avec une balle

- Lancer la balle devant soi et la rattraper derrière le dos.
- Lancer la balle et la rattraper après avoir effectué un tour sur soi-même.
- Lancer la balle et la rattraper dans le creux de la nuque.
- Lancer la balle par-dessous l'autre bras, la jambe ou derrière le dos et la rattraper avec l'autre main.

Matériel: Différents ballons, balles de jonglage

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Jonglage avec deux balles

- Une balle dans chaque main, les lancer simultanément et les rattraper en croisant les bras.
- Cascade.
- Avec une seule main.

Matériel: Différents ballons, balles de jonglage

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

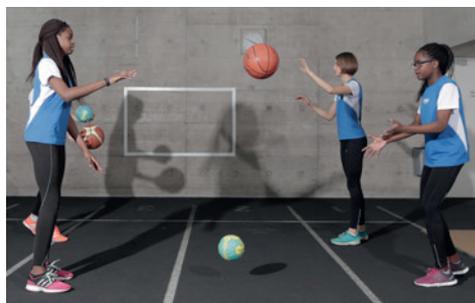


Jonglage par deux avec deux balles

- Faire rouler la balle rouge sur le sol, lancer la balle bleue.
- Passer la balle rouge avec les pieds, la balle bleue avec les mains.
- Lancer la balle rouge suffisamment haut pour pouvoir la rattraper après avoir reçu et relancé la balle bleue au camarade.

Matériel: Balles de différentes couleurs

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Exercer la technique

Les objets simples utilisés dans ces exercices permettent d'entraîner les différents éléments techniques des disciplines de l'athlétisme.

De la forêt de haies à la course de haies

Traverser la forêt de haies sur 20 mètres et revenir en trottinant.

1. 5x chat botté lentement (pas fendu en avant).
2. 5x sautiller de côté à gauche.
3. 5x sautiller de côté à droite.
4. 3x avec rotation à gauche à travers la forêt de haies.
5. 3x avec rotation à droite à travers la forêt de haies.
6. 5x sautiller vers l'avant à travers la forêt de haies (g-g-d-d-g-g-d-d-etc.).
Augmenter la distance entre les haies = plus d'amplitude vers l'avant
7. 5x sautiller vers l'avant à travers la forêt de haies (g-g-d-d-g-g-d-d-etc.).

Matériel: Haies

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Stabilité avec la bande élastique

Renforcement/stabilisation des hanches

1. Courir 3x20 mètres en effectuant de grands pas, avec l'élastique fixé à la hauteur de la cheville.
2. Courir 4x10 mètres comme un crabe, en effectuant de petits pas latéraux, genoux fléchis et orientés vers l'extérieur, avec l'élastique fixé à la hauteur des genoux.
3. 15x (de chaque) abduction et rétroversion, avec le pied qui pivote vers l'intérieur et vers l'extérieur.
4. 15x adduction (pas d'élan du javelot).

Renforcement/stabilisation des épaules

1. 15x rotation extérieure, rotation intérieure, rétroversion, antéversion et abduction (position des coudes: contre le corps, écartés ou au-dessus de la tête).
2. Simulation du javelot: mouvement de lancer avec l'élastique.

Matériel: Bandes élastiques

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Nouveau programme de formation

Un nouveau [programme pour la formation des jeunes](#) a été élaboré par J+S en 2017 concernant les contenus de la partie principale d'un entraînement d'athlétisme. Il remplace le manuel d'entraînement des moniteurs J+S.

Ce programme de formation montre notamment quels contenus conviennent à telles disciplines en fonction de l'âge et quelles sont les compétences minimales à atteindre. Dans le domaine de l'organisation, on y trouve aussi des conseils pour la planification.

Athlétisme

Programme de formation jeunesse



Ouverture du cours
Programme de formation

info navi

OFSP
2532 Maccin
v1.0/Nov 2016/aw

Logo of the Swiss Olympic Association

Avec l'échelle de coordination/ blocs pour le sprint

Poser des cordes ou des blocs sur le sol. Distance: trois à cinq pieds (selon le niveau).

1. 3x courir normalement.
2. 4x courir latéralement (2x côté gauche devant, 2x côté droit devant).
3. 3x avec trois appuis sur le sol entre chaque obstacle.
4. 4x avec deux appuis sur le sol entre chaque obstacle (2x côté gauche devant, 2x côté droit devant).
5. 3x en sautillant g-g-d-d-g-g (deux appuis sur le sol entre chaque obstacle – lever de genou rapide).
6. 3x avec exercices de coordination (exemple pour les blocs: bras dans une position spéciale; pour les cordes: deux appuis sur le sol entre les cordes, mais à chaque fois deux échelons en avant, un en arrière).
7. 3x en élevant le tempo et la fréquence de pas (un appui sur le sol entre les cordes).

Matériel: Cordes, blocs, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Des sautillés au saut

Chaque exercice est effectué 3x sur une distance de 20 mètres, le retour en trottinant.

- Dérouler le talon pour une prise d'appel dynamique, rester une seconde en équilibre avec la jambe d'appui tendue et la jambe libre «figée».
- Petits sautillés en bloquant la jambe libre.
- Sautiller vers le haut pour franchir des blocs (saut en hauteur) ou vers l'avant d'un tapis à l'autre (saut en longueur/perche). Pose active du pied d'appel (ta-tam).
- Sauts d'élan au-dessus des blocs ou de tapis à tapis en gardant la position d'impulsion figée en l'air.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Avec le médecine-ball vers le lancer

Par deux, debout face à face, se lancer le médecine-ball de différentes manières (utiliser les lignes comme marques). Changer de position après trois lancers.

- Passes à deux mains avec rotation du buste (jambes parallèles/position de lancer).
- Passes au-dessus de la tête (pieds joints ou avec pas d'élan).
- Passes en rotation avec position correcte de lancer.

Variantes

- Concours d'équipe: quelle équipe a changé dix fois de position le plus vite?
- Debout sur la partie étroite du banc.

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Prendre la position de lancer ou de saut

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Le groupe trottine. Le moniteur annonce une discipline: les élèves adoptent la position de départ du lancer ou du saut en question et ils la maintiennent quelques secondes. Les élèves se corrigent mutuellement tandis que le moniteur contrôle.

Exemples

Comment combiner avantageusement les nombreux exercices pour optimiser la préparation? Les propositions suivantes répondent à cette question.

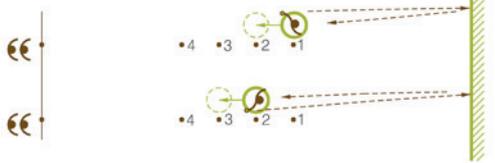
Courir avec le dé

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Duels au dé (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>Deux athlètes lancent le dé en même temps dans un cerceau. Le perdant court le nombre de tours correspondant à la différence. Le gagnant défie le joueur suivant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lancer le dé dans le cerceau. Définir un circuit avec des cônes s'il n'y a pas de lignes à disposition. 	<ul style="list-style-type: none"> Dix dés Un cerceau Quatre cônes
<p>Parcours Vita (renforcement et mobilisation)</p> <p>Définir six postes de force combinée à la mobilité. Pour chaque poste, les élèves lancent un à trois dés en fonction de leur niveau. La somme correspond au nombre de répétitions. Chaque athlète effectue le parcours trois fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deux à quatre athlètes commencent à chaque poste. <p>Tâches possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> Fentes avant (pas de cigognes). Fentes latérales. Debout, poser les mains sur le sol et avancer en appui le plus loin possible (appui facial). De cette position, ramener les pieds vers les mains (jambes tendues). Appuis faciaux profonds entre deux caissons. Adapter la hauteur au niveau des élèves. Haut du dos contre le mur. Se repousser avec les coudes. Tronc: appui latéral sur un coude, bras libre tendu vers le haut. Passer la main sous le tronc le plus loin possible. 	<ul style="list-style-type: none"> Dés Caisson Fiches pour les postes
<p>Chasse aux dés (activation)</p> <p>Désigner les chasseurs. Parmi les lièvres, huit ont un dé qu'ils cachent dans la paume de leur main. Quand un lièvre est touché par un chasseur, il ouvre ses mains. S'il a un dé, il le donne. Le jeu se poursuit tant qu'il reste des dés en jeu.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Jouer au temps: combien de dés les chasseurs réussissent-ils à saisir en deux minutes? Inverser les rôles. 	<ul style="list-style-type: none"> Deux à cinq chasseurs (à adapter selon la taille du groupe et la grandeur du terrain). Tous les lièvres restent en jeu même s'ils ont été touchés plusieurs fois. 	<ul style="list-style-type: none"> Huit dés

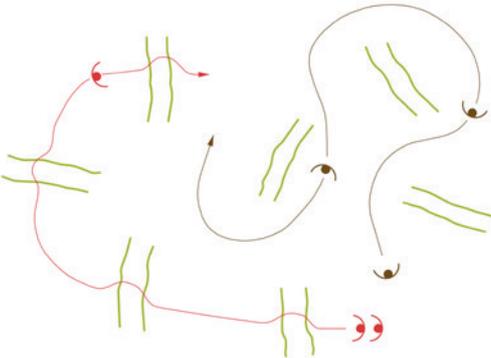
Avec balle de tennis pour le javelot

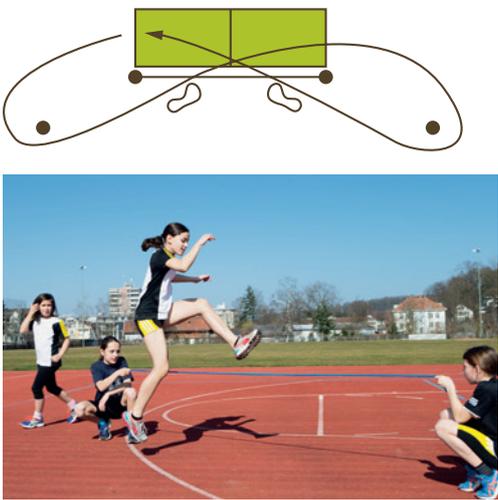
5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Balles derrière la ligne (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>Former deux équipes. A l'aide de passes, les joueurs tentent de déposer la balle de tennis dans la zone adverse/derrière la ligne de fond. Pour que le point compte, le joueur qui rattrape la balle lancée par un coéquipier doit être dans la zone/derrière la ligne. Dribble interdit, définir le nombre de pas avec la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quatre contre quatre au maximum (plusieurs terrains pour les grands groupes). 	<ul style="list-style-type: none"> • Balle de tennis
<p>Formes gymniques (aspect physique)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En position d'appui facial, rouler la balle de tennis à son camarade, de la main gauche vers sa main droite et inversement. 2. Assis face à face, jambes tendues. Se transmettre la balle après l'avoir fait passer dans le dos. 3. Grand huit: dos à dos, jambes légèrement écartées, un mètre de distance entre les partenaires. Pivoter le buste à gauche et à droite pour se passer la balle. La balle décrit ainsi un huit autour des athlètes. 4. De bas en haut: se passer la balle entre les jambes, se redresser et la donner au-dessus de la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toujours par deux. • D'abord 20 fois comme entraînement, puis comme concours. Quel duo réussit 20 répétitions le plus vite? 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis
<p>Balle magique (activation, mobilité des épaules, parenté technique et ludique)</p> <p>Frapper une balle de tennis contre le sol pour la faire rebondir le plus haut possible. Après chaque impact, courir/rouler sous la balle. Qui réussit le plus grand nombre de passages?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer avec la main droite puis la gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis
<p>Estafette passes au mur (activation, parenté technique)</p> <p>Par équipes de trois. Le premier court jusqu'au cerceau, lance la balle contre le mur et la récupère dans le cerceau. Si c'est réussi, il peut reculer le cerceau d'un cran. Quelle équipe réussit les dix degrés?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les degrés sont matérialisés par des cônes. • Si la balle n'est pas récupérée dans le cerceau, c'est au tour du suivant d'essayer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles de tennis • Cerceaux • Cônes • Schéma d'organisation (pdf)

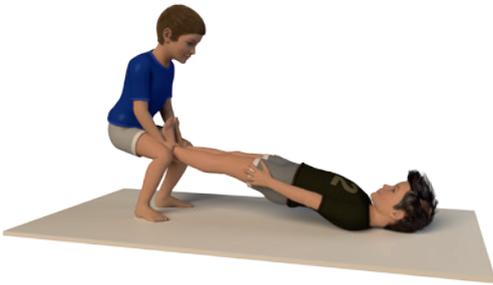
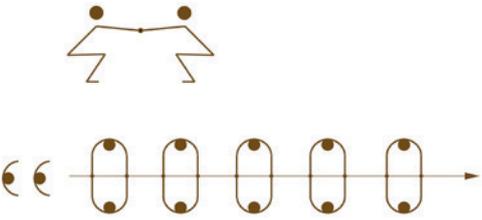
Echauffement avec la corde à sauter pour le saut

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Concours hippique (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>1. Les chevaux inspirent le parcours: slalom autour des différents fossés en respectant les panneaux pour les modes de déplacement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas: courir normalement. • Trot: lever les genoux (skipping). • Galop: sauts de course. <p>2. Les chevaux franchissent les fossés en sautant de différentes manières. Un cheval montre le chemin, le second le suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se réceptionner avec la jambe d'élan. • Se réceptionner avec l'autre jambe. • Se réceptionner sur les deux jambes. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autres modes de déplacement: en arrière, de côté, etc. • En équilibre sur les cordes. • Sautiller de part et d'autre de la corde sur une jambe. • Traverser les fossés en appui facial. • Traverser les fossés en position de crabe (appui facial mais en arrière). • Inventer des sauts entre les cordes comme au jeu de l'élastique. • Qui traverse le plus de fossés en 30 secondes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Délimiter plusieurs fossés à l'aide de cordes posées au sol (deux cordes parallèles, distantes de 50 à 100 cm). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter • Schéma d'organisation (pdf)
<p>Sauts à la corde rapides et contrôlés (aspect physique)</p> <p>Les athlètes ont deux minutes pour comptabiliser le maximum de sauts. A chaque erreur, ils effectuent une petite course de dix mètres (environ) avant de reprendre la corde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varier la technique de saut et le gage en cas de pénalité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter

Exercice	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Gymnastique avec la corde (mobilité) Seul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corde au-dessus de la tête et pivoter le tronc latéralement. • Rotation du tronc. • Passer la corde au-dessus de la tête puis l'amener dans le dos et retour. Resserrer les mains à chaque fois. <p>Par quatre Deux élèves tiennent la corde à une certaine hauteur et les deux autres essaient de la toucher avec le pied (variante avec élan).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter
<p>Duel de saut en hauteur (activation, parenté technique) Par quatre: deux élèves tiennent la corde à la hauteur des cuisses (env.). Les deux sauteurs la franchissent en ciseau en effectuant un «huit» autour de leurs camarades. Combien réussissent-ils de sauts en deux minutes? Inverser les rôles.</p>	 <p>The diagram shows a green hurdle with two black dots representing the feet of a person jumping over it. The photo shows a girl in a black and yellow uniform jumping over a hurdle on a red running track, with three other people watching.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter

Exercices	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Course de ski (stimulation du système cardiovasculaire) Sous forme d'histoire: «Le skieur prend ses skis sur l'épaule et se dirige vers la télécabine. Il se met à courir pour ne pas la rater. Il entre dans la cabine mais il y a foule (les élèves se croisent dans tous les sens). Une fois en haut, il court vers le départ. Il serre ses boucles (jambes tendues) et c'est parti: départ en pas de patineur en poussant sur les bras pour gagner de la vitesse, position de recherche de vitesse, courbe à gauche, puis à droite, sauts, petites bosses, plaque de glace (qui le secoue), retour à la position de schuss, etc. A l'arrivée: grand cri et bras en l'air pour fêter le meilleur temps.»</p>	<ul style="list-style-type: none"> En cercle, les élèves écoutent une histoire de skieur racontée par le moniteur. Ils se mettent à sa place et imitent les mouvements décrits par le moniteur. 	
<p>Rotations avec partenaire (aspect physique) Par deux: les athlètes se tiennent les mains et tournent sur eux-mêmes dans les deux sens, sans se lâcher les mains. Variante <ul style="list-style-type: none"> Enjamber les mains, sans lâcher prise. </p>		
<p>Mobilité avec partenaire (aspect physique) Par deux, assis face à face, jambes écartées, dos droit. Les élèves se tiennent par les mains et se tirent légèrement vers l'avant à tour de rôle. Variante <ul style="list-style-type: none"> Danse des cosaques: par deux, chacun tient la jambe de son camarade avec une main. Les deux sautillent en rond, puis ils changent de jambe et de sens de rotation. </p>		
<p>Renforcement avec partenaire (aspect physique) Par deux, dos à dos, les coudes accrochés. Fléchir les genoux, s'asseoir et se relever. D'abord à pieds joints, puis sur une jambe.</p>		

Exercices	Organisation/Remarques	Matériel
<p>Planche avec partenaire (aspect physique) Un élève est couché sur le dos. Le second lui soulève les pieds à une hauteur d'env. 20 cm. Le premier reste bien gainé. Soulever un ou les deux pieds. Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lâcher les pieds du camarade. 		
<p>Tunnel humain (aspect physique) Des duos se tenant par les mains sont alignés pour former un tunnel. Les deux derniers à chaque fois lâchent prise et passent sous le tunnel (en courant ou en rampant). Ils se placent à l'autre extrémité et se redonnent les mains.</p>		
<p>Piste de haies (parenté technique) Par deux, en position accroupie, les élèves unissent leurs mains pour créer une haie. Alignés, les duos forment une piste de haies. Le duo de derrière lâche prise et franchit les haies pour se replacer tout devant. Remarque: Respecter une distance suffisante entre les «haies».</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schéma d'organisation (pdf)
<p>Saute-mouton en appui sur les avant-bras (activation, parenté technique) Entre deux cônes sont placés cinq cônes distants de cinq mètres chacun. Le premier coureur (A) part en sprint. Lorsqu'il atteint le premier cône, il se place en appui sur les avant-bras. Lorsqu'il est en place, le coureur B démarre, passe par-dessus A et se met dans la même position que lui au deuxième cône, etc. Lorsque tous les cônes sont occupés, les coureurs restants vont jusqu'au bout du parcours. Lorsqu'ils sont tous parvenus à l'arrivée, le coureur A se lève en premier et court jusqu'à l'arrivée, suivi ensuite des coureurs B, C, D et E jusqu'à ce que l'équipe complète ait atteint l'arrivée. Quelle est l'équipe la plus rapide?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Cônes

Quand le temps presse...

Rester bloqué dans les embouteillages, avoir mal lu l'horaire, manqué le bus: à qui n'est-ce pas arrivé? Résultat: il ne reste qu'une petite dizaine de minutes avant le départ. Que faire? Tout d'abord garder son sang-froid et opter pour un échauffement court et intensif en ciblant les principaux groupes musculaires requis pour l'activité.

Vite fait bien fait



Départ du 80 mètres dans dix minutes

- 5 minutes de corde à sauter gauche/droite, réactif au sol, sur une jambe
- 1 minutes de fentes avant dynamiques, puis pas chassés de côté
- 1 minute balancer les jambes d'avant en arrière/latéralement
- 1 minute de course d'intensité croissante
- 2 minutes de pause
- Départ



Début du concours de saut en hauteur dans huit minutes

- 5 minutes de corde à sauter gauche/droite, réactif au sol, sur une jambe
- 1 minute balancer les jambes d'avant en arrière/latéralement
- 1 minute 5-10 sauts en montée
- 1 minute de pause
- Départ



Début du concours de lancer de la balle dans six minutes

- 1 minute de corde à sauter pieds joints
- 2 minutes de fentes avant dynamiques, puis pas chassés de côté
- 2 minutes rotations des bras, 10 appuis faciaux rapides et 20 secondes en appui sur les avant-bras
- 1 minute de pause
- Départ



Matériel: Cordes

Remarque: Un échauffement express ne remplace en aucun cas une préparation soignée et complète. Le risque de blessure est aussi plus important. La décision de savoir s'il ne vaut pas mieux renoncer au départ appartient à l'athlète.

Indications

Ouvrages

- Müller, U., Baumberger, J. (2012). [Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst](#). Horgen: Baumberger & Müller.
- Scherer, H. (2005).: [Aufwärmen mit dem Ball](#). Schorndorf: Hofmann.
- Hegner, J. (2012).: [Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre](#). Macolin, Herzogenbuchsee: Office fédéral du sport OFSPO, Ingold.

Documents à télécharger

- Arnold, H. et al. (2000). [Commencer la leçon par le bon bout](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Gentsch, N. (2015). [Gymnastique – Athlétisme](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Harder, C., Markmann, M. (2005). [Balles et ballons](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Harder, C. et al. (2006): [S'échauffer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Keim, V., Hauser, K. (2006). [Basketball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2017). [Rituels dans le sport des enfants](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Weber, A., Hunziker, R. (2009). [Physis – Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Nos remerciements aux élèves du club d'athlétisme de Wettingen-Baden pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Andreas Weber, chef de sport J+S Athlétisme, Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, BASPO

Graphiques: Nicola Gentsch

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 1: Fente avant



Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 2: Fente latérale



Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 3: Avancer en appui le plus loin possible



Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 4: Appuis faciaux profonds entre deux caissons



Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 5: Se repousser avec les coudes contre le mur



Parcours Vita – Renforcement et mobilisation: Fiches pour les postes

Poste 6: Appui latéral sur un coude

