

Leçons modèles pour l'enseignement – niveau primaire (NP) et niveau intermédiaire (NI)



Introduction :

Vos élèves vont peut-être participer à l'UBS Kids Cup cette saison. Afin de les préparer au mieux, il est recommandé d'exercer resp. développer les différentes disciplines dans les leçons. Vous pouvez planifier et/ou compléter les leçons modèles ci-après dans vos leçons.

Les leçons modèles suivantes servent de propositions ; vous pouvez évidemment remplacer, échanger ou adapter les jeux et/ou exercices. Les leçons et/ou les exercices peuvent sans autre être répétés.

Les durées et efforts indiqués sont des valeurs indicatives. Un jeu qui marche bien peut naturellement être prolongé et un exercice qui n'apporte pas le résultat escompté peut être interrompu. En ce qui concerne les efforts, il faut toutefois faire attention à ne pas surmener les enfants et donc ne pas trop dépasser les indications.

Si certains jeux et/ou exercices ne peuvent pas être organisés pour des raisons matérielles ou d'infrastructure, vous trouverez peut-être un équivalent approprié dans l'annexe.

La description des exercices est structurée comme suit :

Partie	Nom	Niveau	Forme de mouvement/Discipline
Installation nécessaire	Forme d'exercice		Durée ou effort
Description			
Remarques méthodologiques			
Variantes			
Matériel			

Les leçons sont toutes structurées comme suit (avec les codes de couleur correspondants) :

Échauffement/Introduction

Partie principale

Partie finale

Il y a aussi sporadiquement des parties théoriques; elles sont marquées en vert clair.

Théorie

Par la suite nous utilisons l'abréviation E pour les élèves, ainsi que pour un écolier particulier ou une écolière particulière.

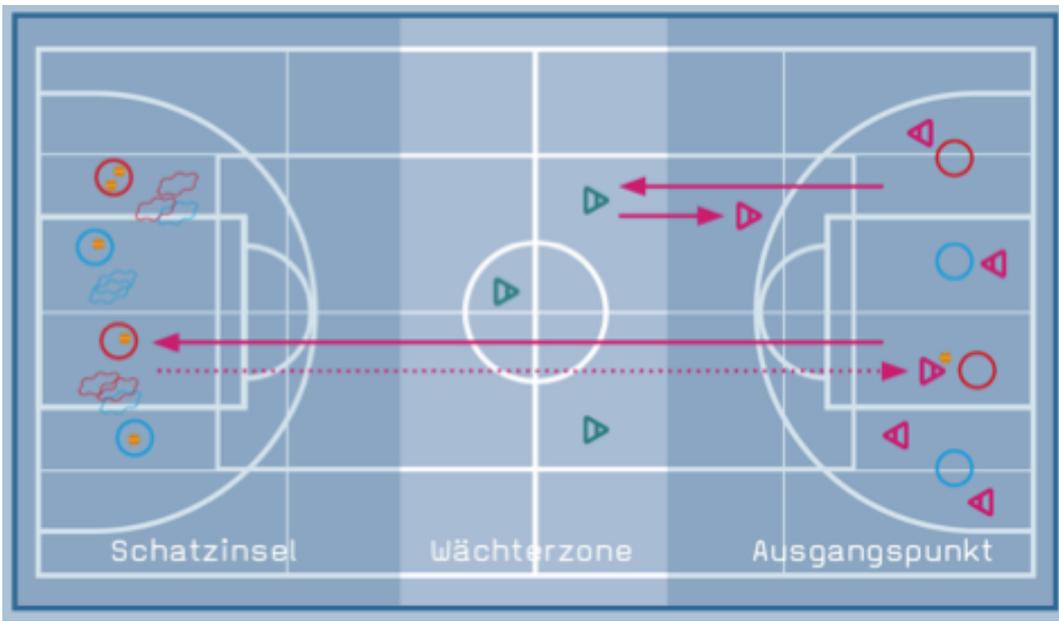
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à l'entraînement et plein succès à l'UBS Kids Cup.

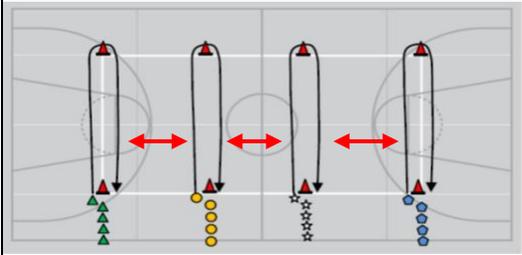
Merci de votre participation et bonnes salutations
Votre Team de projet UBS Kids Cup

Courir : courir/sprinter en s'amusant

Buts :	Faire les premières expériences de concours de sprint Vivre le thème du sprint de manière ludique
Niveau :	Niveau primaire et intermédiaire
Volume :	2-3 leçons
Conditions préalables :	Aucune condition
Mots-clés :	Sprint, vitesse, estafettes, réaction

Leçon 1 :

Échauffement/Introduction	Or en Chine	NP-NI	Sprint
Salle	Jeu	Effort : 5-10'	
<p>On désigne 3 gardiens, tous les autres E. sont des pirates et se rassemblent d'un côté de la salle. De l'autre côté de la salle se trouve l'île au trésor, sur laquelle les trésors, sous forme de sautoirs ou différents ballons, sont répartis sur le sol derrière la ligne de fond du volley (les ballons sont déposés dans des cerceaux, pour minimiser le risque de blessure). Les gardiens se placent au milieu de la salle. Ils ne peuvent se déplacer que dans la zone des gardiens entre les deux lignes de volley à trois mètres et leur prolongation jusqu'au mur latéral de la salle. Les pirates essaient maintenant de traverser la zone des gardiens pour atteindre l'île au trésor de l'autre côté et s'emparer d'une pièce d'or (sautoir ou ballon). Si un gardien les attrape quand ils traversent la zone des gardiens, ils doivent faire demi-tour. S'ils sont attrapés sur le chemin du retour, ils doivent ramener la pièce d'or ou, comme variation, la remettre aux gardiens. Quel groupe de gardiens se bat le mieux ?</p>			
			
<p>Matériel : 20-30 sautoirs 12-15 ballons 12-15 cerceaux</p>			

Partie principale	Estafettes	NP-NI	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu/Entraînement	Effort : 2 passages chacun	
<p>Estafettes</p> <p>La vitesse en tant que qualité de condition peut encore être bien entraînée au cours de l'enfance et de l'adolescence. Le travail au niveau primaire et intermédiaire doit cependant se faire principalement sous forme ludique; au niveau supérieure on peut et on doit même „ s'entraîner “.</p> <p>Des formes d'estafettes resp. de sprint sont organisées comme contenu principal de la leçon. Comme un entraînement de vitesse pure est très intensif, il faut en alternance organiser une forme passionnante, pour laquelle la vitesse n'est que secondaire.</p>			
<p>Organisation</p> <p>Le parcours des 4 groupes est marqué par deux cônes de marquage (au début env. une largeur de terrain de volleyball). Le premier E. de chaque groupe se place selon le dessin vers le cône de départ et le reste du groupe derrière lui.</p>			
<p>1. Estafette: Passer dans le cerceau</p> <p>Les équipes se disposent derrière la ligne de départ. Le premier E. sprinte vers la fin du terrain de jeu et passe à travers le cerceau. Ensuite l'E. revient et envoie le prochain coureur en lui frappant dans la main. Le groupe qui le premier est à nouveau derrière la ligne départ, après que chacun ait passé à travers le cerceau, a gagné.</p>			<p>Matériel : 8 piquets 4 cerceaux</p>
<p>2. Estafette de vitesse</p> <p>Estafette normale. Le premier E. effectue le parcours aussi vite que possible et envoie l'E. suivant en lui frappant dans la main. Cette forme peut être organisée sous forme de concours.</p>			<p>Matériel : 8 piquets</p>
<p>3. Estafette individuelle</p> <p>Les premiers E. de chaque groupe s'affrontent. À un signal ils démarrent, sprintent autour du cône et reviennent vers le groupe. Il n'y a pas de transmission, mais un nouveau signal de départ est donné aux deuxièmes E. Idem avec les autres E. L'équipe reçoit une banderole de marquage par victoire.</p>			<p>Matériel : 8 piquets Banderole de marquage</p>
<p>4. Départ anticipé</p> <p>Les E. se tiennent debout l'un à côté de l'autre sur la ligne de départ, une main dans le dos, le regard dirigé en avant. Le meneur de jeu debout derrière les E. pose un objet dans la main d'un E. Celui-ci s'élanche en courant. Les autres E. doivent immédiatement réagir et essayer de le rattraper jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>			<p>Matériel : 1 objet</p>
<p>5. Jaune et bleu</p> <p>Deux équipes avec le même nombre d'E. se font face, espacées d'env. deux mètres, au milieu d'un terrain de jeu. Si le meneur de jeu crie „Jaune“, l'équipe jaune part en courant. Les E. de l'équipe bleue essaient d'attraper leurs adversaires jusqu'à une ligne d'arrivée définie. Le team reçoit un point par victoire (banderole de marquage ou balle de tennis).</p>			<p>Matériel : Banderole de marquage ou balles de tennis</p>
<p>Feu – Eau – Éclair</p> <p>Tous les E. courent dans tous les sens sur un grand terrain de jeu. Le meneur de jeu peut crier les trois mots „Feu“, „Eau“ et „Éclair“. Quand il crie „Feu“, les E. doivent immédiatement se rendre au bord du terrain de jeu. Quand il crie „Eau“, ils doivent grimper sur les engins dispersés dans la salle ou accrochés aux murs de la salle et quand il crie „Éclair“, tous les E. doivent rapidement se coucher par terre.</p>			<p>Matériel :</p>
<p>Aides pour l'organisation / Indications méthodologiques, didactiques :</p> <p>Rallonger légèrement le parcours de l'équipe gagnante, raccourcir légèrement le parcours de l'équipe perdante. Tout le monde est très motivé à gagner!</p> <p>L'ordre peut naturellement aussi être modifié. De plus la créativité ne connaît pas de limites et il est possible d'inventer d'autres formes.</p>			

Partie finale	Balle brûlée	NP-NI	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 10-15'	
<p>La classe est divisée en deux groupes de force égale. Un groupe est le groupe du terrain et l'autre le groupe de course. Disposer quatre tapis en carré dans la salle ou sur la pelouse (distance selon le niveau/la vitesse des E.). Le groupe du terrain se trouve à l'intérieur de ces quatre tapis et l'équipe de course derrière le premier tapis. Un joueur de l'équipe de course lance le ballon dans le terrain et essaie de toucher le tapis le plus proche ou des tapis plus éloignés. L'équipe du terrain peut l'en empêcher en lançant rapidement le ballon au point fixé (brûler) et crie fort „ brûlé “. Le prochain joueur du groupe de course peut alors lancer le ballon. On a le droit de courir seulement pendant que le ballon est en jeu. Quand le ballon est « brûlé », tous les coureurs doivent s'arrêter. Si un joueur n'atteint pas le tapis suivant, il doit retourner au point de départ. S'il a effectué un tour, il comptabilise un point. Si le tour complet est effectué d'un coup, il comptabilise deux points. Chaque joueur de l'équipe de course a le droit de lancer une fois, ensuite l'équipe du terrain et celle de course échangent leurs rôles.</p>			
<p>Matériel : 4 tapis 1 ballon 1 cerceau (brûler)</p>			

Leçon 2 :

Échauffement/Introduction	Papier-caillou-ciseau	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Effort : 10-12 courses	
<p>Des paires d'E. se trouvent sur la ligne médiane à une distance de 2 mètres l'un de l'autre. Les E. jouent à « Papier-caillou-ciseaux » pour désigner un gagnant et un perdant. Le perdant essaie de fuir devant le gagnant en courant en ligne droite vers sa ligne d'arrivée. Le gagnant essaie de le toucher. Cet exercice peut être répété 10-12 fois. À égalité, les paires concernées continuent jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.</p>			
<p>Variante : Organisation en mode tournois. Le gagnant (ligne d'arrivée franchie ou adversaire touché) change de vers le « haut », le perdant vers le « bas » (voir dessin).</p>			
<p>Remarque méthodologique : La zone de sprint peut être rallongée dans les grandes salles ou à l'extérieur. La zone de ralentissement ne doit en aucun cas être trop courte. Les enfants pensent d'abord à la ligne d'arrivée, puis à freiner.</p>			
<p>Matériel : 6 cônes de marquage</p>			

Partie principale I	Réaction	NP/NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation à l'extérieur	Jeu	Effort : 5-6 départs sur 20m	
<p>Les E. sont en position couchée ventrale sur le sol. Au signal de départ ils sprintent jusqu'à marquage l'arrivée fixée.</p>			
<p>Variantes : La position de départ peut être variée à volonté. Par exemple assis en tailleur, à genoux, sur le dos, le regard à chaque fois dans la direction de la course ou non.</p>			
<p>Matériel : À la rigueur cônes pour marquer l'arrivée</p>			

Partie principale II	Départ debout	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation à l'extérieur	Entraînement	Effort : 5-6 départs sur 20m	
Les E. sont debout sur la ligne de départ en légère position de marche (environ 1 pied d'écart). Au signal « à vos marques », les E. descendent en position de départ debout. Au signal de départ ils sprintent sur 20m.			
Remarque méthodologique : En position de départ, les E. sont sur l'avant-pied. Afin d'équilibrer les sprints, les meilleurs E. peuvent prendre le départ avec un handicap de 1-2 mètres. À l'UBS Kids Cup, les enfants peuvent choisir entre départ debout ou avec les blocs de départ. Nous recommandons de bien développer le départ debout aux NP et NI pour introduire le départ avec blocs de départ au NS.			
Matériel : À la rigueur des cônes pour marquer la ligne d'arrivée.			

Partie finale	Balle brûlée	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieuree	Jeu	Durée : 10-15'	
La classe est divisée en deux groupes de force égale. Un groupe est le groupe du terrain et l'autre le groupe de course. Disposer quatre tapis en carré dans la salle ou sur la pelouse (distance selon le niveau/la vitesse des E.). Le groupe du terrain se trouve à l'intérieur de ces quatre tapis et l'équipe de course derrière le premier tapis. Un joueur de l'équipe de course lance le ballon dans le terrain et essaie de toucher le tapis le plus proche ou des tapis plus éloignés. L'équipe du terrain peut l'en empêcher en lançant rapidement le ballon au point fixé (brûler) et crie fort « brûlé ». Le prochain joueur du groupe de course peut alors lancer le ballon. On a le droit de courir seulement pendant que le ballon est en jeu. Quand le ballon est « brûlé », tous les coureurs doivent s'arrêter. Si un joueur n'atteint pas le tapis suivant, il doit retourner au point de départ et ne comptabilise pas de point. S'il a effectué un tour, il comptabilise un point. Si le tour complet est effectué d'un coup, il comptabilise deux points. Chaque joueur de l'équipe de course a le droit de lancer une fois, ensuite l'équipe du terrain et celle de course échangent leurs rôles.			
Matériel : 4 tapis 1 ballon 1 cerceau (brûler)			

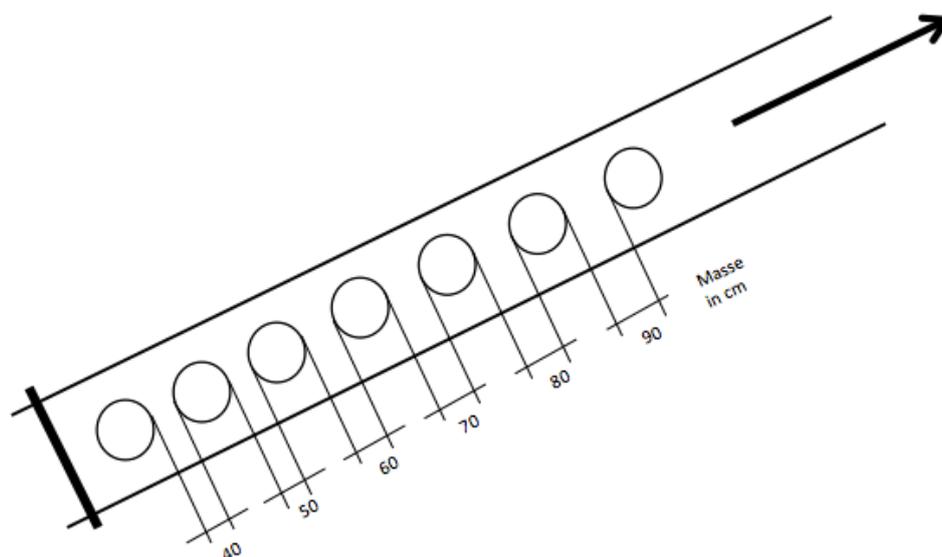
Leçon 3 :

Échauffement/Introduction	Papier-caillou-ciseaux	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Effort : 10-12 courses	
<p>Des paires d'E. se trouvent sur la ligne médiane à une distance de 2 mètres l'un de l'autre. Les E. jouent à « Papier-caillou-ciseaux » pour désigner un gagnant et un perdant. Le perdant essaie de fuir devant le gagnant en courant en ligne droite vers sa ligne d'arrivée. Le gagnant essaie de le toucher. Cet exercice peut être répété 10-12 fois. À égalité, les paires concernées continuent jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.</p>			
<p>Variante : Organisation en mode tournois. Le gagnant (ligne d'arrivée franchie ou adversaire touché) change de vers le « haut », le perdant vers le « bas » (voir dessin).</p>			
<p>Matériel : 6 cônes de marquage</p>			

Partie principale I	Réaction	NP/NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Effort : 5-6 départs sur 20m	
<p>Les E. sont en position ventrale sur le sol. Au signal ils sprintent jusqu'à l'arrivée définie.</p>			
<p>Variantes : La position de départ peut être variée à volonté. Par exemple en position assise en tailleur, à genoux, sur le dos, le regard à chaque fois dans la direction de la course ou non.</p>			
<p>Matériel : À la rigueur des cônes pour marquer l'arrivée</p>			

Partie principale II	Courir dans les cerceaux	NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 10-12 courses	

De la position de départ debout, les E. traversent en courant les lignes de cerceaux. La course ressemble à une accélération avec vitesse maximale à la fin de la ligne de cerceaux. On exerce la longueur des foulées. Il faut 10-12 cerceaux par couloir. Les espaces sont rallongés jusqu'au 7e cerceau et dépendent naturellement de la taille des cerceaux. Le dessin montre une disposition possible.



Remarque méthodologique :

Il faut choisir les espaces de sorte qu'un sprint naturel sur l'avant-pied soit possible. Pour différencier il faudrait disposer plusieurs couloirs avec espaces différents.

Si les espaces (trop grands) devaient empêcher certains E. d'accélérer « de manière fluide », ils peuvent prendre 2-3m d'élan.

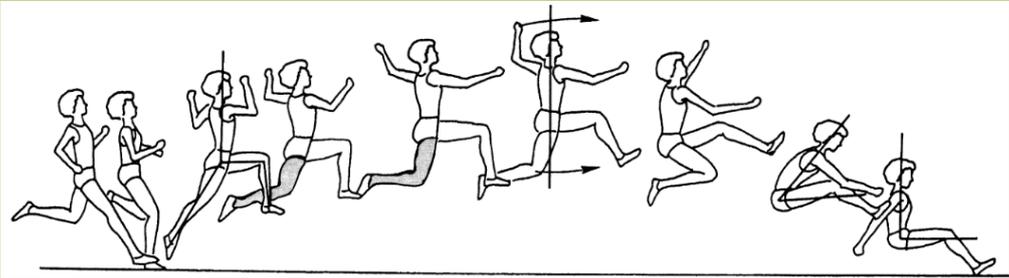
Matériel :

16 à 36 cerceaux de gymnastique

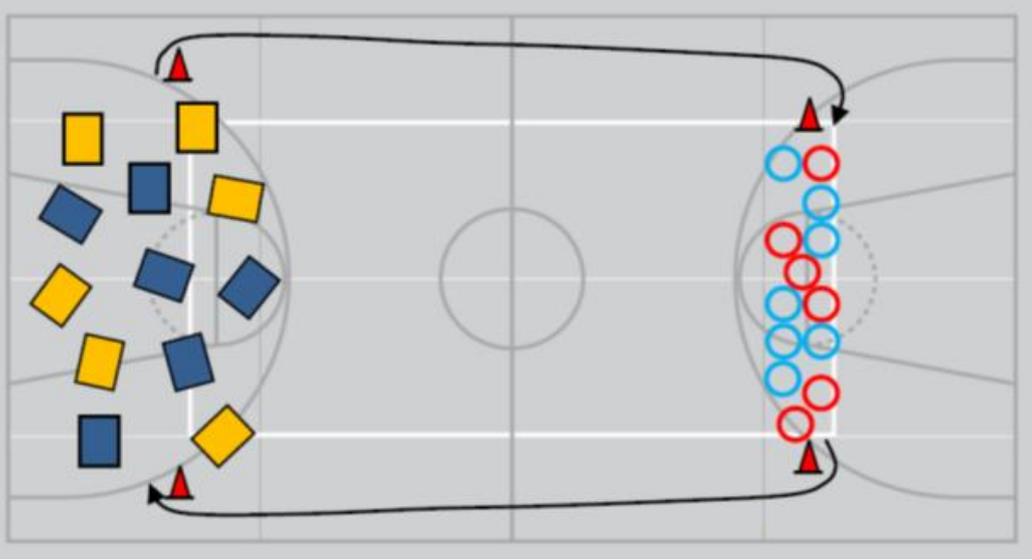
Partie finale	Estafette avec banc	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 2x 3 passages	
<p>Les E. d'une équipe sont assis sur un banc. Le premier E. court autour d'un piquet, puis autour de celui placé à l'autre bout de la salle et revient finalement s'asseoir derrière sur le banc. Dès qu'il est assis, celui qui est devant peut s'élancer.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Pour que les pauses ne soient pas trop longues, il est aussi possible de construire 3 installations. Il faudrait raccourcir les distances de course pour les classes de NP.</p>			
<p>Matériel : 2 bancs 4 cônes de marquage</p>			

Sauter : acquérir la technique du saut en longueur

Buts :	Acquérir la technique de base du saut en longueur Faire les premières expériences de saut en longueur
Niveau :	Niveau primaire et intermédiaire
Volume :	2-3 leçons
Conditions préalables :	Aucune condition
Mots-clés :	Athlétisme, saut en longueur, technique de saut

Théorie	NP-NI	Saut en longueur
<p>La performance au saut en longueur dépend principalement de trois facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élan - Appel - Réception 		
		
<p>Position à l'appel : à l'appel la jambe libre est fléchie, balancée vers le haut. Le bras opposé soutient le mouvement vers le haut. La jambe d'appel est complètement tendue. L'extension se prolonge dans tout le corps.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.</p> </div>		
<p>Cet exemple pratique comprend un recueil d'exercices pour acquérir et appliquer la technique du saut en longueur. Elle peut être entraînée aussi bien en salle que sur une installation extérieure. En vue d'une compétition de la journée de sport scolaire, il est judicieux de s'exercer sur une installation extérieure, mais l'organisation en salle est plus simple et les E. peuvent effectuer davantage de sauts. Il est donc judicieux d'organiser 1-2 leçons en salle et une leçon à l'extérieur.</p>		
<p>Il est possible d'exécuter les mêmes exercices en salle que sur l'installation en plein air. Pour augmenter l'attractivité, il est de plus possible d'intégrer des engins.</p> <p>Installation dans la salle :</p> <p>Pour pouvoir s'exercer de manière optimale en salle, les installations suivantes sont recommandées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partie supérieure du caisson suédois – gros tapis (1) - Tapis mince (en travers) – Partie supérieure du caisson suédois – gros tapis (2) - Tapis mince (en travers) – Partie sup. du caisson suédois – tapis mince (en travers) – gros tapis (3) - Tapis mince (en travers) – Partie sup. du caisson suédois – tapis mince (en long) – gros tapis (4) 		

Leçon 1 :

Échauffement/Introduction	Traverser une rivière	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu	Durée : 5-8'	
<p>Répartir tous les tapis minces dans la salle selon le dessin ; large bande d'un côté de la salle à l'autre. Les tapis sont des îles sur lesquelles les E. peuvent se tenir debout. S'ils se tiennent à côté, ils tombent dans la rivière.</p> <p>De l'autre côté, les E. traversent la rivière en empruntant un parcours de cerceaux de différentes couleurs. Les E. sautent sur un rythme donné à travers les cerceaux.</p>			
			
<p>Variante – Tapis : Ne poser le pied que deux ou même qu'une fois sur chaque tapis. Interdiction de poser le pied sur certains tapis etc.</p> <p>Variante – Cerceaux : Interdiction de poser le pied dans les cerceaux d'une certaine couleur. Il faut sauter deux fois dans les cerceaux d'une couleur. Sauter toujours sur la même jambe gauche/droite.</p>			
<p>Matériel : 4 cônes de marquage env. 12 tapis minces env. 12 cerceaux</p>			

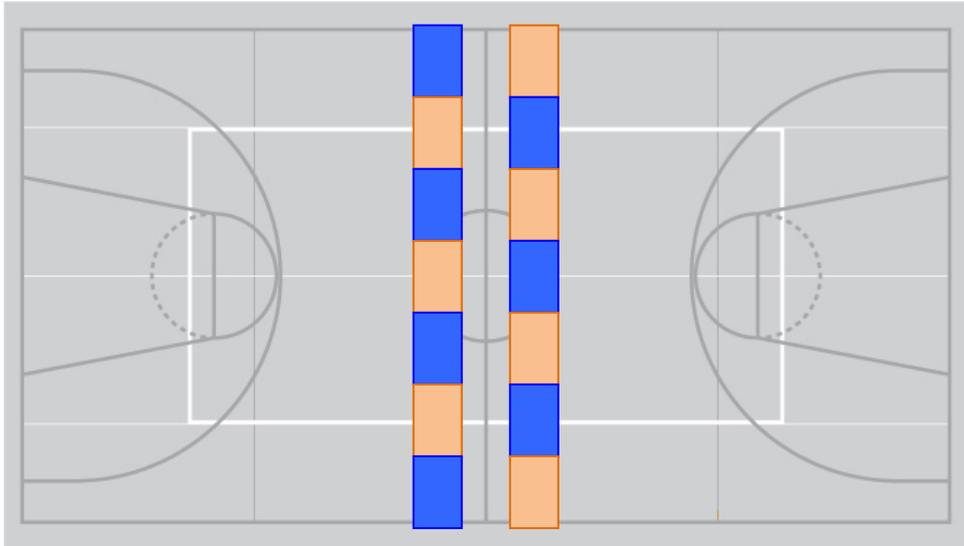
Élan	Définir le début de l'élan	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 3-4 élans	
<p>L'élan devrait être une accélération, c'est-à-dire que la vitesse de course devrait être la plus élevée juste avant l'appel. À ce niveau on peut utiliser 6 doubles pas comme valeur indicative. Pour mesurer, on prend son élan dans le sens contraire depuis la poutre.</p>			
<p>Remarque méthodologique : La disposition de la variante (1) de la partie théorique convient pour cet exercice (resp. découvrir).</p>			

Appel	Courir en sautant	NI	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 4-5x	
Augmenter la distance entre les cerceaux du sprint (voir Sprint – Leçon 3 – Partie principale II), oblige à courir en sautant. Les E. sautent en continu dans 8-12 cerceaux.			
Remarque méthodologique : À l'exécution il faut principalement faire attention aux critères suivants: - Extension de la cheville, du genou et des hanches de la jambe d'appel - Fixer longtemps l'angle du genou de la jambe d'appel En vue de diversifier, il est avantageux d'installer plusieurs pistes.			
Matériel : 8-36 cerceaux Comme alternative, utiliser des tapis			

Globalement	Concours de saut en longueur avec la zone	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu	Effort : 6 sauts	
Former deux équipes et dessiner au ruban adhésif ou similaire env. 3 zones sur le tapis. Un certain nombre de points est attribué par saut dans chaque zone (zone 1 : 1 point etc.). Les équipes commencent en même temps sur leur installation et sautent l'une contre l'autre. La première équipe à obtenir un certain nombre de points a gagné. Pour diversifier chaque E. effectue trois sauts et les points sont additionnés.			
Remarque méthodologique : Il est important que les E. puissent exercer la forme finale à chaque leçon. Les variantes (1) et (2) de la partie théorique conviennent pour cet exercice (resp. découvrir).			
Matériel : 2 gros tapis Ruban adhésif ou corde pour marquer les zones – dans la fosse à sable faire des zones avec le râteau			

Partie finale	Jeu ou répétition	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu/Entraînement	Durée : 5-10'	
Pour terminer, on peut faire un jeu connu. S'il ne reste plus assez de temps : léger retour au calme, répéter ce qui a été appris.			

Leçon 2 :

Échauffement/Introduction	Crocodiles dans le fleuve	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu	Durée : 5-8'	
<p>Former au milieu de la salle un fossé au moyen de tapis minces (2 lignes, voir dessin). Les zèbres se rassemblent vers un mur et doivent passer de l'autre côté du fleuve. Les zèbres n'ont pas le droit de marcher dans la zone entre les tapis (possibilité de varier), sinon ils sont considérés comme attrapés et deviennent des crocodiles. Avant chaque passage, les zèbres se rassemblent vers un mur de la salle et s'élancent ensemble.</p>			
			
<p>Matériel : env. 12 tapis minces</p>			

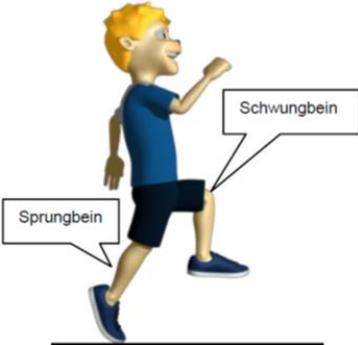
Appel	Geler les sauts verticaux	NI	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Pour les sauts verticaux il faut prendre un élan de 3-4 pas et ensuite sauter énergiquement en hauteur et longueur. Après l'appel les E. tentent de tenir la position d'appel presque jusqu'à la réception (voir Théorie – Position d'appel). Exécuter des deux côtés.</p> <p>Les E. peuvent exécuter la réception des sauts verticaux sous forme de « réception télémark ».</p>			
<p>Remarque méthodologique : La disposition de la variante (1) de la partie théorique convient pour cet exercice (resp. découvrir). Il est avantageux de mettre en place deux installations pour que les enfants ne doivent pas trop attendre.</p>			
<p>Matériel : 1-2 gros tapis 1-2 parties supérieures de caisson suédois pour l'appel</p>			

Réception	Saut en longueur sans élan	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Qui saute le plus loin sans élan ? En salle il faut sauter depuis un rehaussement (1-2 éléments de caisson). Dans l'idéal placer encore 2 éléments de caisson en forme de T pour stabiliser l'installation d'appel (longitudinalement au gros tapis).</p>			
<p>Remarque méthodologique : Il est avantageux de préparer 2 installations pour que les enfants ne doivent pas trop attendre.</p>			
<p>Matériel : 1-2 gros tapis 2-4 caissons suédois</p>			

Globalement	Saut en longueur avec élan court	NI	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>À partir d'un élan court (3-4 pas doubles), les E. sautent depuis la partie supérieure du caisson sur le gros tapis avec réception en position assise jambes allongées.</p>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Critères d'exécution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suite de pas correcte (une fois de chaque dr-g-dr et g-dr-g) - Travail actif de la cheville et engagement de la jambe libre - Réception en position assise jambes allongées <div style="display: flex; justify-content: flex-end; margin-top: 10px;">  </div>			
<p>Remarque méthodologique : Il est avantageux de préparer 2 installations pour que les enfants ne doivent pas attendre trop longtemps. Pour les E. NP-NI, la disposition illustrée ci-dessus n'est probablement pas idéale. Il est recommandé de construire les variantes (1) et (2) de la partie théorique.</p>			
<p>Matériel : 1-2 gros tapis 2-4 tapis minces 1-2 parties supérieures de caisson suédois</p>			

Partie finale	Jeu ou répétition	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu/Entraînement	Durée : 5-10'	
<p>Pour terminer, on peut faire un jeu connu. S'il ne reste plus assez de temps : léger retour au calme, répéter ce qui a été appris.</p>			

Leçon 3 :

Échauffement/Introduction	Formes de course et saut	NP-NI	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Durée : 10'	
<p>Différentes formes de course et de saut peuvent être utilisées à l'échauffement pour s'approcher du saut en longueur. Les E. exécutent ces formes ensemble ou légèrement décalés sur une piste ou un grand terrain.</p> <p>Tout d'abord les enfants font un tour de stade pour s'échauffer, ensuite ils exécutent les différentes formes de pas sautillés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - normal, - long, - haut (faire attention à la jambe libre / tirer rapidement le genou vers le haut et puis le fixer brièvement). 			
 <p>Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen, das Sprungbein vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Il faut faire attention que les E. n'exécute pas l'exercice à l'amble.</p>			
<p>Matériel : -</p>			

Appel	Geler les sauts verticaux	NI	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Pour les sauts verticaux il faut prendre un élan de 3-4 pas et ensuite sauter énergiquement en hauteur et longueur. Après l'appel les E. tentent de tenir la position d'appel presque jusqu'à la réception (voir Théorie – Position d'appel). Exécuter des deux côtés.</p> <p>Les E. peuvent exécuter la réception des sauts verticaux sous forme de « réception télémark ».</p>			
<p>Matériel : -</p>			

Réception	Saut sans élan	NP-NI	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
Qui saute le plus loin sans élan ?			
Remarque méthodologique : Après un appel énergique des deux jambes, il faut surtout mettre l'accent sur la réception. À ce niveau il est important que les E. s'habituent à ne pas retourner dans le sable après la réception – l'empreinte arrière compte.			
Matériel : -			

Globalement	Saut en longueur	NP-NI	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 4-6 sauts	
Les E. exercent la forme globale sur l'installation avec fosse à sable. La longueur de l'élan doit être choisie pour effectuer 6 pas doubles. Le moniteur fait des remarques sur la position à l'appel (engagement de la jambe d'appel et de la jambe libre, haut du corps droit, extension complète du corps). La planche ne doit pas être visée avec précision, car l'essai est mesuré depuis la zone. Les E. doivent donc simplement viser la zone d'appel (80 cm). Un petit concours peut être organisé dans cette leçon ; on mesure le saut depuis l'appel jusqu'à l'empreinte arrière dans la fosse à sable.			
Remarque méthodologique : Avant le premier passage, les E. peuvent encore une fois mesurer l'élan (voir leçon 1 – Élan)			
Matériel : Chevillière Râteau			

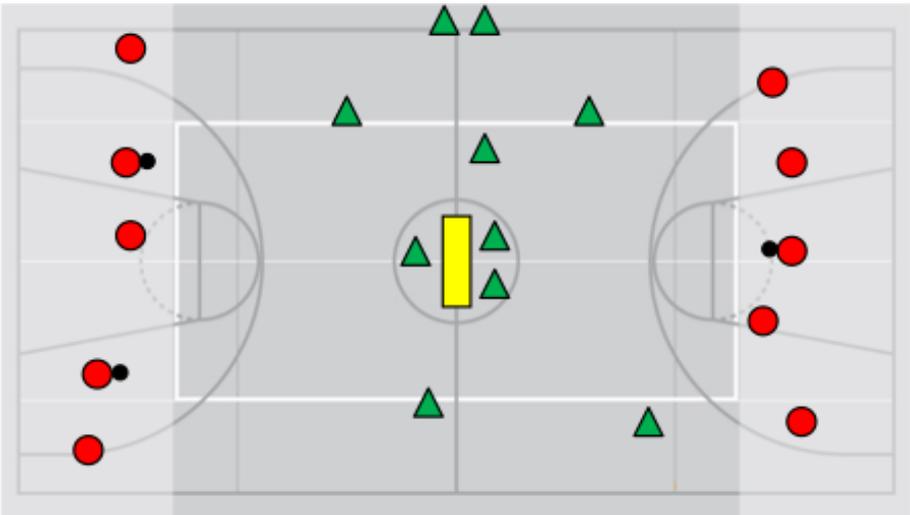
Partie finale	Jeu ou répétition	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu/Entraînement	Durée : 5-10'	
Pour terminer, on peut faire un jeu connu. S'il ne reste plus assez de temps : léger retour au calme, répéter ce qui a été appris.			

Lancer : Acquérir la technique de base

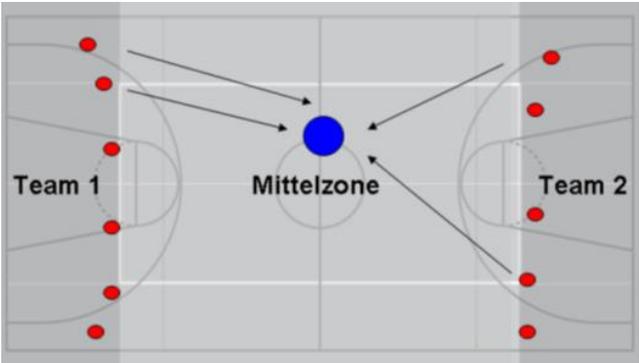
Buts :	Acquérir une forme de base du mouvement de lancer correct Être capable de lancer avec un élan de 5 pas
Niveau :	Niveaux primaire et intermédiaire
Volume :	2-3 leçons
Conditions préalables :	Aucune condition
Mots-clés :	Athlétisme, journée de sport, lancer en longueur, lancer de balle

Théorie	NP-NI	Lancer de balle
<p>Vitesse de lancement élevée</p> <p>Les E. doivent arriver à comprendre comment accélérer au maximum la balle au moment du lancement (quand elle quitte la main). Pour cela il faut rendre attentif encore et encore aux divers facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none">- élan,- déplacement du corps vers l'arrière,- bras tendu (bras opposé en direction du lancer),- ramener le corps en avant par rotation des hanches et du corps,- déplacer la vitesse de l'élan dans le mouvement de lancer en bloquant la jambe avant,- vitesse de bras maximale au lancement. <p>Exécuté correctement chacun de ces facteurs améliore le résultat.</p> <p>L'angle de lancement devrait être d'env. 45°.</p>		
		

Leçon 1 :

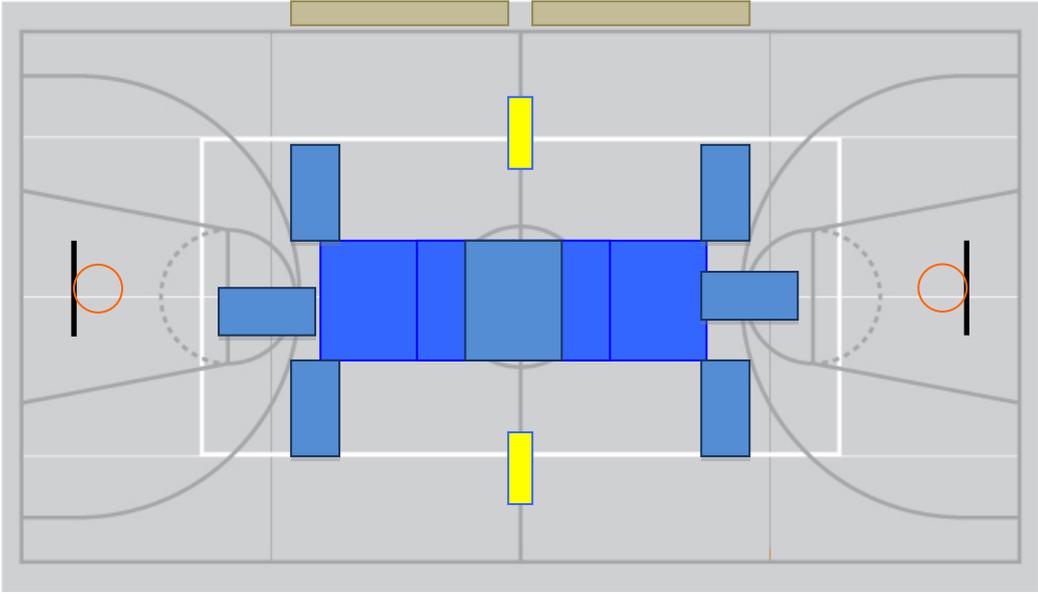
Échauffement/Introduction	Cache-cache à balle camps	NP-NI	Lancer
Salle	Jeu	Durée : 5-10'	
<p>Former deux équipes de même taille. Une équipe se place à l'intérieur du terrain de jeu, l'autre se répartit aux deux extrémités du terrain de jeu (délimité par les lignes de fond du terrain de volleyball). Placer un caisson suédois au milieu du terrain de jeu ; l'équipe qui est à l'intérieur du terrain de jeu peut se cacher derrière. L'équipe qui est à l'extérieur vise les joueurs à l'intérieur du terrain avec des balles en mousse et tentent de les toucher. Seuls les tirs directs comptent (pas de « frapper contre le mur » ou « frapper au sol »). Les joueurs touchés quittent le terrain (s'asseyent par ex. contre le mur). L'équipe qui reste le plus longtemps à l'intérieur du terrain a gagné. Un E. de l'équipe qui lance, a le droit de se mêler aux adversaires ; il ne peut toutefois que rouler les balles aux lanceurs.</p>			
			
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Les E. touchés peuvent revenir dans le jeu, quand un E. de leur équipe a attrapé une balle.- Les E. touchés sortent, les E. lanceurs qui ont fait une touche, vont à l'intérieur. Pour cette variante les E. ne sont pas dans une équipe, mais jouent individuellement. C'est un jeu qui ne finit pas. Au coup de sifflet final, celui qui est à l'intérieur fait partie des gagnants.			
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">Banderole de marquage1 caisson suédois2-4 balles mousse			

Partie principale I	Lancer frappé	NP-NI	Lancer
Salle	Jeu	Durée : 10-15'	
<p>Pour commencer on exerce principalement le mouvement de frappe. Le moniteur dispose quatre cônes de circulation à une distance d'env. 5 mètres devant un mur si possible libre, lisse et répartit les E. en quatre colonnes derrière les cônes. Les premiers E. ont chacun une balle de tennis.</p>			
<p>1. Les E. frappent la balle sur le sol de sorte qu'elle vole loin vers le haut et contre le mur et se placent à la fin de la colonne. Le prochain E. prend la balle et fait de même.</p>			
<p>2. Indiquer que le pied opposé doit être devant en position de marche (droitiers – pied gauche devant).</p>			
<p>3. Organiser un concours entre les quatre E. Quelle balle rebondit le plus haut contre le mur?</p>			
<p>4. Une petite estafette: les E. lancent la balle directement contre le mur et le deuxième essaie de la rattraper etc. L'estafette est terminée dès que le premier E. a à nouveau la balle.</p>			
<p>Remarque méthodologique : À partir du deuxième point, le moniteur fait attention que les E. aient le bon pied devant en lançant.</p>			
<p>Matériel : Balles de tennis 4 cônes de marquage</p>			

Partie principale II	Lancer sans élan (Rollmops)	NP-NI	Lancer
Salle	Jeu	Durée : 5'	
<p>Les deux équipes de l'exercice précédent sont regroupées. Un team se place de chaque côté de la salle et dispose de plusieurs balles de gymnastique, de handball ou de tennis. Un gros ballon de physio est placé au centre. Au signal du moniteur, les E. essaient de toucher le gros ballon et de le faire franchir la ligne de l'autre côté. Un E. par team peut dépasser la ligne de délimitation pour renvoyer en roulant les balles éparpillées à son team.</p>			
			
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poser plusieurs grosses balles de gymnastique au centre ou utiliser des ballons de basketball. - Augmenter ou diminuer la distance entre les teams et le ballon. 			
<p>Remarque méthodologique : La ligne de élimitation devrait être adaptée au niveau des E.</p>			
<p>Matériel : Balles de gymnastique, de handball ou de tennis Gros ballon de physio</p>			

Partie finale	Viser	NP-NI	Lancer
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5'	
<p>Les enfants tirent en position de marche sur une balle de gymnastique posée sur le panier de basket. Ils essaient de faire descendre la balle de gymnastique avec des ballons ou de petits anneaux. La forme de compétition se déroule sur deux installations, la première équipe faisant descendre la balle obtient un point.</p>			
<p>Remarque méthodologique : La distance vers la cible devrait en tous les cas être supérieure à la hauteur de la cible.</p>			
<p>Matériel : 2 balles de gymnastique (pour 2 installations) Ballons de handball ou balles de tennis</p>			

Leçon 2 :

Échauffement/Introduction	Balle-panthère	NI	Lancer
Salle	Jeu	Durée : 10-15'	
<p>La salle est divisée au milieu. Un obstacle est construit au milieu (tas de tapis) ; on peut l'utiliser pour aller de l'autre côté. De l'autre côté on n'a le droit d'être que sur les tapis. Si on tombe des tapis, on est attrapé (joueurs attrapés s'asseyent sur le banc suédois). Celui qui est touché (avec une balle mousse) par le team adverse est également attrapé. On peut libérer les coéquipiers en touchant le panneau de basketball opposé avec la balle de tennis. Le team qui a attrapé tous les adversaires en premier a gagné.</p>			
			
Variantes : Si le jeu dure trop longtemps, on peut placer de chaque côté des tapis minces à proximité du gros tapis; le team adverse peut s'y rendre. Les E. sont ainsi plus proches de l'adversaire.			
Matériel : Gros tapis et tapis minces (disposition en principe libre, plus les E. sont âgés, plus l'obstacle construit au centre peut être haut) Banderoles de marquage			

Partie principale I	Lancer bloqué	NP-NI	Lancer
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 15-20 lancers	
<p>Les E. lancent d'abord des balles de 200g ou de tennis en position de marche sur une cible en hauteur. Il est possible d'exécuter cet exercice en salle ou à l'extérieur. Former 4 groupes qui lancent l'un à côté de l'autre. Lorsque tous les E. ont lancé, ils recherchent les balles et se préparent à relancer dans le même ordre.</p>			
			
<p>Remarque méthodologique : Les E. déplacent leur poids en arrière et pivotent le haut du corps. Le bras de lancer est tendu en souplesse loin derrière au-dessus des épaules. Le bras opposé montre en direction du lancer. Au lancer ils bloquent par-dessus la jambe avant tendue, pivotent le corps en avant et amènent le coude en direction du lancer. Fléchir légèrement le bras qui lance, au moment du lancement il est à nouveau complètement tendu. La balle est lancée en hauteur à env. 45° (év. par-dessus un but de football comme exercice).</p>			
<p>Matériel : Balles de 200g ou de tennis Une cible en hauteur</p>			

Partie principale II	Lancer avec un élan de 3 pas	NP-NI	Lancer
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 8-10 répétitions	
<p>Quand le pas bloqué est maîtrisé, on continue avec un élan de 3 pas et plus tard de 5 pas. Même organisation que pour le lancer bloqué. Exercer d'abord sans balle, seulement les pas et le rythme y relatif. Le rythme « Jaaamm-Ta-Damm » est central. Il est important que le pas d'impulsion (avant-dernier pas) ne soit pas seulement exécuté comme pas chassé! Utiliser des cordes à sauter pour faciliter l'orientation.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Quand le lancer est exécuté avec 3 pas, les E. peuvent essayer un élan de 5 pas (voir Lancer NS – Leçon 2 – Partie I).</p>			
<p>Matériel : Balles de 200g ou de tennis 12 cordes à sauter</p>			

Partie finale	Tir aux pigeons	NI	Lancer
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5'	
<p>Le moniteur lance une balle de gymnastique en l'air derrière le chariot de tapis. Les E. essayent de la viser en l'air. Un coup réussi donne un point. Qui en obtient le plus ?</p>			
<p>Remarque méthodologique : Dans les grandes classes, ce jeu devrait être organisé en combinaison avec un autre exercice, car au maximum 5-6 E. devraient lancer en même temps. Comme alternative on peut aussi construire plusieurs installations, sur lesquelles les E. jouent l'un après l'autre le rôle du moniteur.</p>			
<p>Matériel : 1 balle de gymnastique Ballons de handball ou balles de tennis</p>			

Bibliographie

- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R., Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 1 – Laufen/Sprinten. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2005.
- Bader R., Chounard D., Eberle F., Kromer R., Mayer G. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, Leichtathletik in der Schule Klasse 3 bis Klasse 6. Band 2 – Springen/Werfen. Deutscher Leichtathletikverband. Stuttgart, 2001.
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Sprint L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Disponible en ligne sur <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingsprintl3.html> [État mars 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Weitsprung L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Disponible en ligne <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingweitsprungl3.html> [État mars 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Wurf L3 vom Sportamt der Stadt Zürich. Disponible en ligne <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingwurf3.html> [État mars 2014].

Annexe

Nous avons encore établi une liste d'exercices en complément ou remplacement de certains exercices. Il est également possible de les utiliser en cas de problème de matériel ou d'infrastructure. Ces exercices sont répartis en Échauffement/Introduction, Partie principale, Partie finale.

Introduction/Échauffement :

Échauffement/Introduction - Sauter	Saisir les anneaux	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu	Durée : 5'	
Sur un élan en ligne droite (3-5 pas), les E. sautent sur une jambe vers le haut et saisissent les anneaux des deux mains. La même chose est possible avec les paniers de basketball (sans se tenir). Cet exercice oblige les E. à engager énergiquement les bras et la jambe d'appel.			
Remarque méthodologique : Pour différencier il faudrait mettre les anneaux à différentes hauteurs. Attention à : - angle du genou de la jambe d'appel fixé - réception sur les deux pieds/en souplesse			
Matériel : Anneaux À la rigueur paniers de basketball (réglable en hauteur ou en essayant simplement de sauter le plus haut possible) À la rigueur cônes pour marquer l'élan			

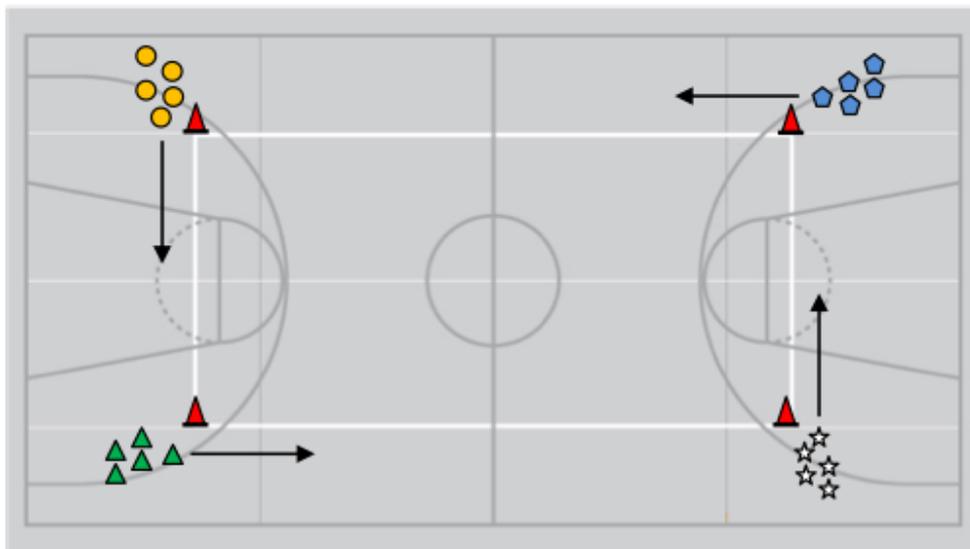
Échauffement/Introduction - Sauter	Glissade en tapis	NP-NI	Saut en longueur
Salle	Jeu	Durée : 5-10'	
Deux teams se préparent derrière un cône de marquage. Deux gros tapis (pour les petits E., qui prennent leur élan seuls, utiliser les tapis moyens) se trouvent à environ 8 mètres des cônes, partie antiglisse vers le haut. Un E. court vers son tapis, saute dessus et glisse aussi loin que possible. Il frappe dans la main du suivant pour le faire partir. Quel team amène en premier la tapis de l'autre côté de la salle ?			
Variante : Prendre l'élan à deux ou plus (les E. doivent s'organiser eux-mêmes et ne doivent plus frapper dans la main pour s'élancer).			
Matériel : 2 cônes de marquage 2 gros tapis ou 2 tapis de 16			

Échauffement/Introduction - Lancer	Passé en longueur	NP-NI	Lancer
Installation extérieure	Jeu	Durée : 5-10'	
Les E. forment des groupes de 2. Les couples se tiennent à une distance d'env. 5 mètres. Les E. se lancent une balle de tennis. S'ils la rattrapent quatre fois de suite, les deux E. font un pas en arrière etc., si la balle tombe une fois par terre, ils se rapprochent à nouveau de 2 pas.			
Matériel : Balles de 200g ou de tennis			

Partie principale :

Partie principale - Courir	Concours de dés 1	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5-10'	

Les E. sont répartis en quatre groupes. Au signal, chaque groupe s'élance depuis un coin et court un tour ensemble. Quand tous les E. du groupe sont revenus dans leur coin, un E. lance le dé; le chiffre obtenu est additionné après chaque tour au chiffre précédent. Après avoir jeté le dé, le groupe part pour le prochain tour. Quel groupe obtient un certain nombre de point en premier ? Le nombre de points à atteindre doit être adapté à la longueur de l'exercice.



Variante :

1-2 E. par groupe peuvent toujours se reposer dans le coin.

Remarque méthodologique :

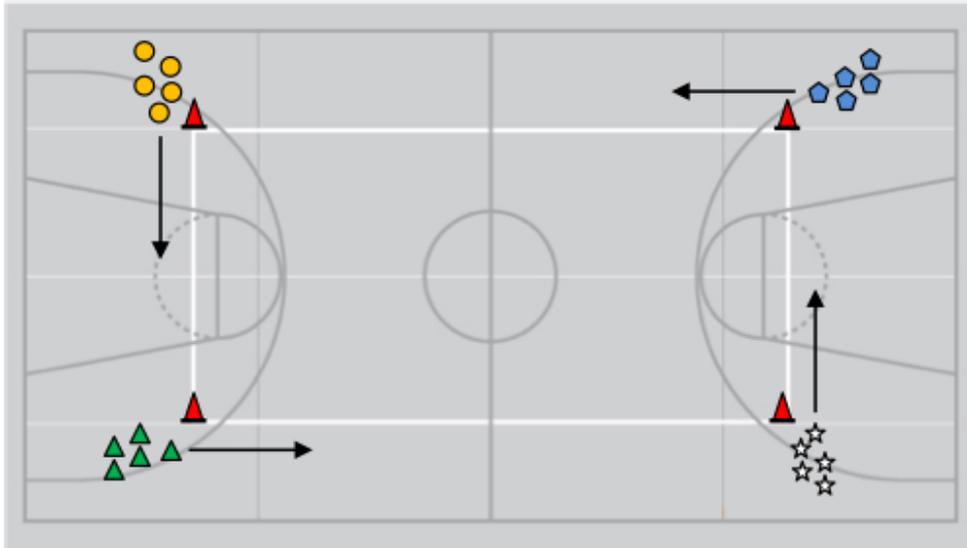
Aide pour l'évaluation du temps: un tour de terrain de volleyball en jogging et jeter le dé prend env. 20 secondes. On obtient en moyenne 3.5 points par tour. On devrait obtenir env. 70 points en 7 minutes.

Matériel :

- 4 dés
- 4 cônes de marquage
- 4 sautoirs différents

Partie principale - Courir	Concours de dés 2	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5-10'	

Ce genre d'estafette de relève constitue en fait l'exercice principal de la vitesse. La première compétition de dés sert principalement à préparer cette forme plus intensive. Le premier E. d'un groupe lance le dé, prend le dé dans la main et court un tour. De retour vers son groupe, il donne le dé au prochain E. qui fait la même chose. Les chiffres sont toujours additionnés. Le groupe qui obtient en premier un certain nombre de points a gagné. Il faut nettement moins de temps pour faire un tour qu'au premier concours.



Matériel :

- 4 dés
- 4 cônes de marquage
- 4 différents sautoirs

Partie finale :

Partie finale - Courir	Vol de sautoirs	NP-NI	Sprint/courir vite
Salle	Jeu	Durée : 10' – chaque enfant 4-5x	
<p>La classe est divisée en 2 groupes qui se placent sur une ligne de la salle face à face. Numérotent les membres de chaque groupe. Un sautoir est déposé au milieu de la salle. Le moniteur appelle un numéro et l'E. correspondant de chaque groupe court pour voler le sautoir. Si un E. arrive à rapporter le sautoir dans son camp sans se faire toucher, il peut garder le sautoir. Si les deux E. attrapent le sautoir en même temps, ils doivent le reposer. À la fin on compte le nombre de sautoirs de chaque team. Celui qui a le plus de sautoirs a gagné.</p>			
			
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none">- On met assez de sautoirs au milieu pour que plusieurs numéros puissent être appelés.- les E. sont toujours couchés face-à-face et au signal du moniteur tous les couples s'élancent pour voler le sautoir.- Différentes positions dans la zone de départ : les E. marchent à quatre pattes dans tous les sens jusqu'à ce que le chiffre soit appelé. Les E. sautillent sur une jambe, jusqu'à ce que le chiffre soit appelé, et ainsi de suite.			
<p>Matériel : Beaucoup de sautoirs</p>			