

Leçons modèles pour l'enseignement – niveau secondaire (NS)



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 : De la course ludique rapide au sprint

Buts : Faire les premières expériences de concours de course
Vivre le thème du sprint en s'amusant

Niveau : Niveau supérieur

Volume : 2-3 leçons

Conditions préalables : Aucune condition

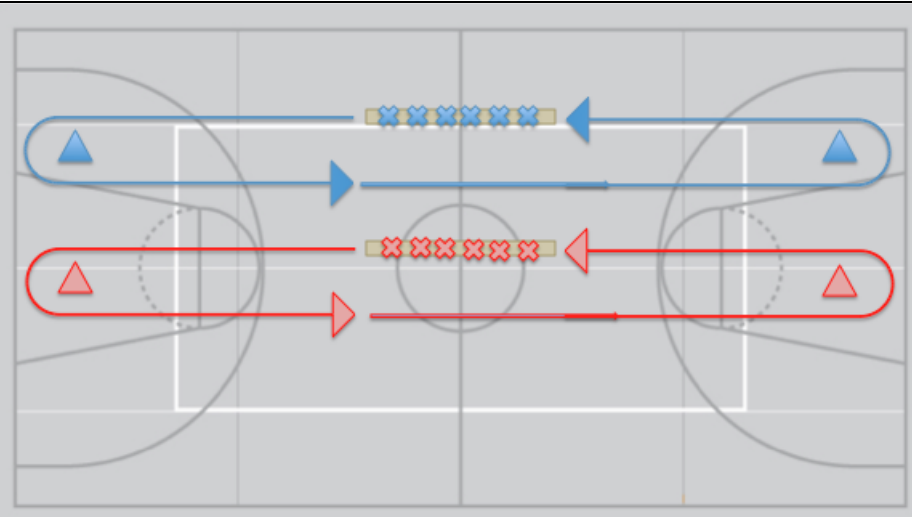
Mots-clés : Sprint, vitesse, estafettes, réaction

Leçon 1 :

Échauffement/Introduction	Tape-appuis faciaux	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5'	
Désigner 4 chasseurs dont le but est d'attraper tous les E. Celui qui est attrapé exécute 5 appuis faciaux et reste en position d'appui facial haute (fessier comme point le plus élevé) jusqu'à ce qu'un autre E. le libère en passant sous lui. Tous les E. sont une fois chasseurs.			
Matériel : Sautoirs pour les chasseurs			

Partie principale I	Exercer la réaction	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Effort : 6-8 départs	
Les E. sont couchés en position couchée ventrale sur le sol. Au signal de départ ils sprintent jusqu'à la marque d'arrivée fixée. (20 mètres).			
Variantes : La position de départ peut être modifiée à volonté. Par exemple assis en tailleur, à genoux, avec toutefois toujours le regard en direction ou à l'opposé de la direction de la course.			
Matériel : À la rigueur des cônes pour marquer l'arrivée			

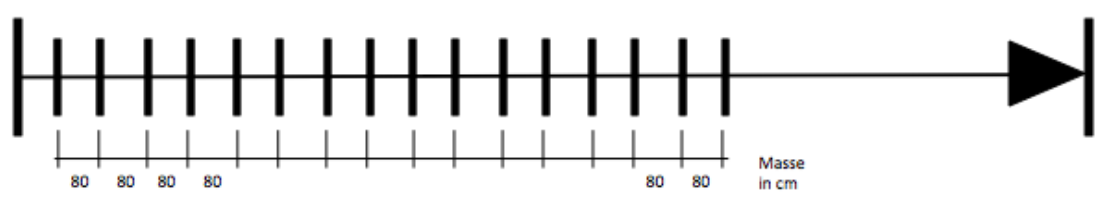
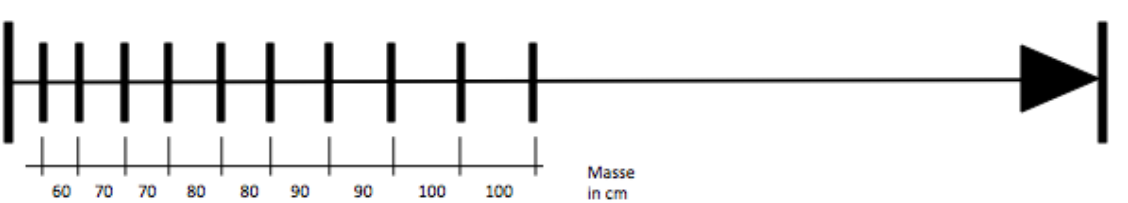
Partie principale II	Courir dans les cerceaux	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 10-12 courses	
<p>De la position de départ debout, les E. traversent en courant les lignes de cerceaux. La course ressemble à une accélération avec vitesse maximale à la fin de la ligne de cerceaux. On exerce la longueur des pas. 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.</p>			
<p>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.</p>			
<p>Matériel : 16 à 36 cerceaux de gymnastique</p>			

Partie finale	Estafette avec banc	NS	Sprint
Salle/Installation extérieur	Jeu	Durée : 3x 2 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, construire 3 installations.</p>			
<p>Matériel : 2 bancs 4 cônes de marquage</p>			

Leçon 2 :

Échauffement/Introduction	Chasse au ballon	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5-8'	
<p>Les E. forment des couples ; une balle par couple. Un des E. se met debout sur la « ligne de départ » et regarde droit devant lui. L'autre E. se place quelques mètres derrière lui et fait rouler le ballon à côté de lui. L'E. qui est devant part en sprintant dès qu'il voit le ballon et essaie de le rattraper avant la ligne d'arrivée.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Il faut dire aux E. qu'ils ne doivent pas lancer/rouler la balle de toutes leurs forces dès le début. Les coureurs doivent pouvoir augmenter progressivement la vitesse.</p>			
<p>Matériel : Différents ballons Éventuellement cônes de marquage pour la ligne d'arrivée</p>			

Partie principale I	Départ debout	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 5-6 départs	
<p>Les E. sont debout sur la ligne de départ en position de marche étroite (environ 1 pied d'écart). Au commandement „À vos places“, les E. descendent un peu en position de départ debout. Au signal de départ ils sprintent jusqu'à l'arrivée marquée.</p>			
<p>Remarque méthodologique : En position de départ, les E. sont sur l'avant-pied. Pour que les sprints soient équilibrés, les meilleurs E. peuvent partir avec un handicap.</p>			
<p>Matériel : À la rigueur des cônes pour marquer la ligne d'arrivée.</p>			

Partie principale II	Courses de fréquence	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 5-6 départs	
<p>Les E. sprintent à fréquence élevée sur des pistes jonchées de petits obstacles (par ex. triangles en carton ou dés en mousse). Les E. font un pas par obstacle. Il faut les placer de sorte à obliger une fréquence élevée tout en pouvant encore sprinter vite. Après les obstacles, les E. peuvent d'abord faire un retour au calme. Lorsqu'ils se sont habitués à l'exercice, ils peuvent essayer de courir jusqu'à l'arrivée sans obstacles (maintenir le déroulement du mouvement).</p>			
 <p>Masse in cm</p>			
<p>Variante : Augmenter les distances entre les obstacles.</p>			
 <p>Masse in cm</p>			
<p>Remarque méthodologique : Les mesures de distance sont des exemples. Il faut les adapter pour que les E. puissent courir avec punch sur l'avant-pied. Il est donc impératif de construire plusieurs pistes</p>			
<p>Matériel : Dés en mousse Triangles en carton Autres marquages</p>			

Partie finale	Estafette avec banc	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 3x 2 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, construire 3 installations.</p>			
<p>Matériel : 2 bancs 4 cônes de marquage</p>			

Leçon 3 :

Échauffement/Introduction	Échauffement	NS	Sprint
Installation extérieure	Entraînement	Durée : 10-15'	
<p>Les E. s'échauffent sur env. 800 mètres. Toute la classe court cette distance ensemble soit sur le stade, la pelouse ou sur une grande place. Le moniteur présente une des formes de course suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging lent - Pas sautillés - Courir de côté (des deux côtés) - Courir en arrière - Petites accélérations - etc. 			
<p>Matériel :</p> <p>-</p>			

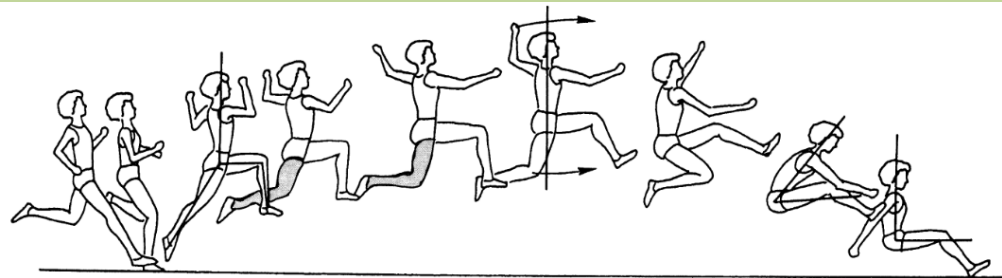

Théorie	Départ accroupi	NS	Sprint
<p>Le départ est une partie importante du sprint. À l'UBS Kids Cup, les E. ont le droit de prendre le départ debout. Il est toutefois intéressant pour tous d'exercer une fois le départ accroupi. Au départ accroupi il faut faire attention à ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réglage des blocs de départ: placer le bloc avant 2 pieds, le bloc arrière 3 pieds derrière la ligne de départ. Le bloc arrière devrait être un peu plus incliné que le bloc avant. Essayer une fois avec le pied gauche et une fois avec le pied droit devant pour voir comment on se sent le mieux. - Position « À vos marques » : <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus, à la verticale, largeur des épaules - Regard vers le bas - Pouces et index devant la ligne de départ - Position « Prêts » : <ul style="list-style-type: none"> - Lever les hanches - Fessier plus haut que les épaules - Pieds appuyés sur les blocs - Pression des jambes vers l'arrière contre les blocs - « Partez » : <ul style="list-style-type: none"> - Poussée explosive - Impulsion depuis la jambe arrière (reste donc plus longtemps dans le bloc) - Engagement énergique des bras - Course sur l'avant-pied 			

Partie principale	Départ accroupi	NS	Sprint
Installation extérieure	Entraînement	Effort : Total 6-8 départs	
<p>Cet exercice se base sur les déroulements décrits ci-dessus. Organiser de préférence l'exercice du départ accroupi comme suit :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regarder tout d'abord les 2 premières positions séparément et exercer et corriger sans départ, 2. Ensuite seulement intégrer le départ (séparément et sans commandement), 3. Départ seul avec commandement, 4. Départ avec commandement en groupe. <p>En exerçant le départ, les E. doivent courir 15-20 mètres.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Il est avantageux de pouvoir diviser la classe. On peut certes laisser les E. s'exercer sur différents blocs de départ, mais il est difficile de donner de bons feedbacks si trop d'E. prennent le départ en même temps. Les autres E. peuvent faire un autre exercice, qu'ils peuvent exécuter correctement sans feedbacks (par ex. courir en fréquence ou pistes de cerceaux de la leçon précédente). Comme alternative ils peuvent aussi faire un jeu à choix.</p>			
<p>Matériel : 3-4 blocs de départ À la rigueur deux cônes de marquage pour « l'arrivée »</p>			

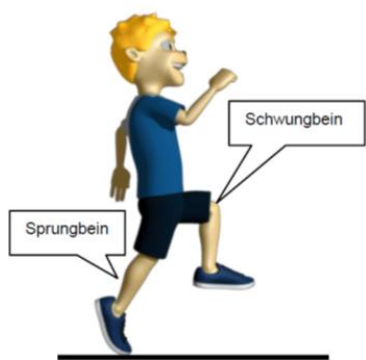
Partie finale	Estafette-navette	NS	Sprint
Installation extérieure	Jeu	Durée : 3x 2 passages	
<p>Les E. sont répartis en 2-3 teams. On divise encore une fois les teams; une moitié se rend d'un côté du terrain et l'autre moitié de l'autre côté. Des deux côtés du terrain on place 2-3 piquets l'un à côté de l'autre (env. 3-4 mètres). Les premiers coureurs sprintent depuis leur piquet de l'autre côté et y transmettent à leur camarade de team. La transmission se fait derrière le piquet. Cela signifie que le 2^e coureur tend sa main de l'autre côté du piquet par derrière, la retire après la transmission et démarre. Ce déroulement est répété de l'autre côté.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Si un team gagne haut la main, on peut légèrement rallonger sa distance.</p>			
<p>Matériel : 4-6 piquets 2-3 témoins (comme alternative on peut aussi transmettre en frappant dans la main)</p>			

Saut en longueur : Acquérir la technique de base

Buts :	Répéter la technique de base du saut en longueur, améliorer la réception
Niveau :	Niveau supérieur
Volume :	2-3 leçons
Conditions préalables :	Aucune condition
Mots-clés :	Athlétisme, saut en longueur, technique de saut

Théorie	NS	Saut en longueur
<p>La performance en saut en longueur dépend fondamentalement 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>Ab sprungposition 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 lors 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	Formes de course et saut	NS	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Durée : 10'	
<p>Différentes formes de course et de saut peuvent être utilisées 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'aillent pas à l'amble.</p>			
<p>Matériel : -</p>			

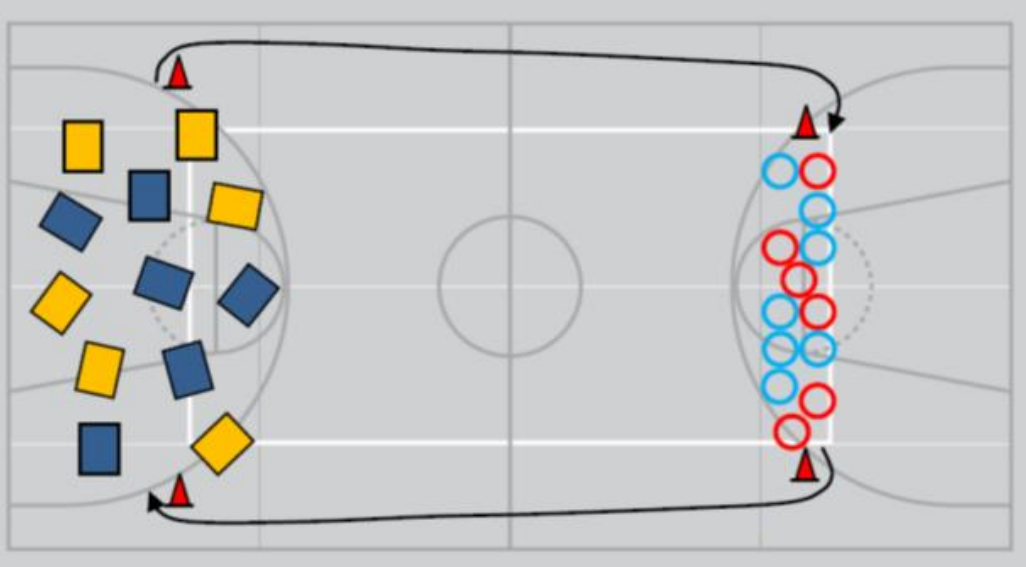
Élan	Définir l'élan	NS	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 4-5 contrôles de l'élan	
<p>L'élan devrait être une accélération, c'est-à-dire que la vitesse de course devrait être la plus élevée juste avant l'appel. À ce niveau on peut utiliser 6-8 doubles pas comme valeur indicative. Pour mesurer, on prend son élan en sens contraire depuis la poutre.</p>			
<p>Suite : Quand l'élan est quelque peu défini, on peut faire remarquer aux E. qu'il est possible de raccourcir un peu le dernier pas. Le centre de gravité du corps est alors plus haut à l'appel, ce qui rallonge la phase de vol.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Il est avantageux que les E. mesurent une fois la distance (quand elle est juste) vers la zone (avec la chevillière ou le nombre de pieds), pour ne pas toujours devoir répéter cet exercice. Il est recommandé de construire ici les variantes (2) et (3).</p>			
<p>Matériel : 2-4 tapis minces 2 parties supérieures de caisson suédois 2 gros tapis</p>			

Appel I	Course de sauts	NS	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 5-6 pistes	
En rallongeant les distances entre les cerceaux du sprint (voir Sprint – Leçon1 – Partie principale II, on arrive à la course de sauts. Les E. sautent en permanence dans 8-12 cerceaux.			
Remarque méthodologique : À l'exécution il faut principalement tenir compte des critères suivants : - Extension de l'articulation du pied, du genou et de la hanche de la jambe d'appel, - Fixer longtemps l'angle du genou de la jambe libre. Pour différencier, il est avantageux d'installer différentes pistes.			
Matériel : 8-36 cerceaux Comme alternative, utiliser des tapis			

Appel	Geler de sauts verticaux	NS	Saut en longueur
Salle	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
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.			
Les E. peuvent exécuter la réception des sauts verticaux sous forme de « réception télémark ».			
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.			
Matériel : 1-2 gros tapis 1-2 parties supérieures de caisson suédois pour l'appel			

Partie finale	Jeu ou répétition	NS	Saut en longueur
Salle/Installation extérieure	Jeu/Entraînement		
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	Traverser une rivière	NS	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>			

Réception	Saut en longueur sans élan	NS	Saut en longueur
Installation extérieure/Salle	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Qui saute le plus loin sans élan? En salle il faut sauter depuis un rehaussement (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>Matériel (en salle) : 1-2 gros tapis 2-4 parties supérieures de caisson suédois avec un élément supplémentaire</p>			

Globalement I	Concours de saut en longueur avec la zone	NS	Saut en longueur
Salle	Jeu	Effort : 2x 3 sauts - 2 passages	

Former deux équipes et dessiner au ruban adhésif ou similaire 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. saute trois fois, les points sont additionnés et l'équipe qui a le plus de points gagne.

Remarque méthodologique :

Réception en position assise jambes allongées.

Il est recommandé de construire les variantes (3) et(4).



Critères d'exécution :

- 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,
- Au début, enlever les deux tapis minces et placer le gros tapis presque contre le caisson suédois (pas trop près pour que les E. ne trébuchent pas).



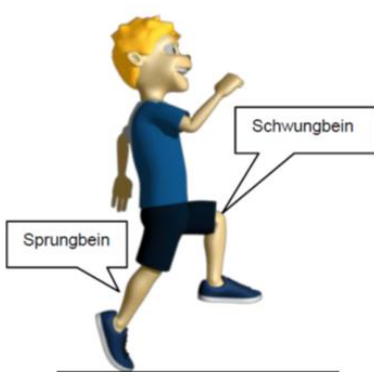
Matériel :

- 2 gros tapis
- 2 parties supérieures de caisson suédois
- 4 tapis minces
- Ruban adhésif

Partie finale	Jeu ou répétition	NS	Saut en longueur
Salle/Installation extérieure	Jeu/Entraînement		

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 3 :

Échauffement/Introduction	Formes de course et saut	NS	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 3x 20 m par exercice	
<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 ou dans la salle.</p> <p>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) - mettre l'accent sur une jambe: pose active de la jambe gauche seulement, saut passif de la jambe droite. 			
 <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'exécutent pas l'exercice à l'amble.</p>			
<p>Matériel : Cônes de marquage</p>			

Appel	Saut en longueur avec obstacle	NS	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Avec un élan raccourci (environ 10-12 pas d'élan), les E. sautent en longueur par-dessus un obstacle. Ils sont ainsi obligés de sauter aussi en hauteur. Placer une haie dans le sable à l'extérieur (faire attention qu'elle puisse tomber, si les E. la touchent).</p>			
<p>Remarque méthodologique : On gagne du temps en mesurant l'élan avant le premier saut ou en le définissant encore une fois (comme dans Leçon 1 – Élan).</p>			
<p>Matériel : 1-2 haies</p>			


Globalement	Saut en longueur	NS	Saut en longueur
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 6-8 sauts	
<p>Les E. exercent la forme globale sur l'installation avec fosse à sable. La longueur de l'élan doit être choisie pour effectuer 6-8 doubles pas. 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. Les E. doivent donc simplement viser la zone d'appel. Un petit concours peut être organisé; on mesure le saut depuis l'appel jusqu'à l'empreinte arrière dans la fosse à sable.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Cet exercice peut aussi être organisé comme concours de saut en longueur avec la zone.</p>			
<p>Matériel : Chevillière</p>			

Partie finale	Jeu ou répétition	NS	Saut en longueur
Salle/Installation extérieure	Jeu/Entraînement		
<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>			

Lancer: Acquérir la technique de base

Buts :	Rafraîchir l'élan avec 3 pas /acquérir l'élan avec 5 pas /augmenter la distance de lancer
Niveau :	Niveau supérieur
Volume :	1- 2 leçons
Conditions préalables :	Aucune condition
Mots-clés :	Athlétisme, journée de sport, lancer en longueur, lancer de balle

Théorie :

Théorie	NS	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 rendre attentif maintes fois 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 :

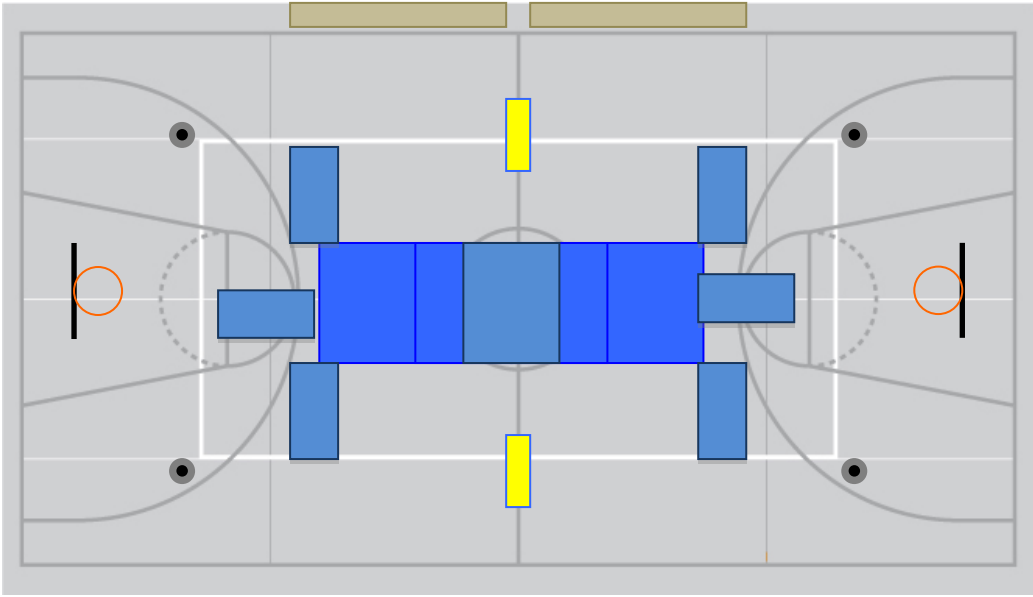
Échauffement/Introduction	Balle à l'entonnoir	NS	Lancer
Salle/Installation extérieure	Jeu	Effort : env. 5'	
<p>Les E. forment des couples. Chaque E. reçoit un entonnoir (cône de marquage) et une balle de tennis. Les E. d'un couple se trouvent dans les zones d'extrémité opposées (par ex. derrière la ligne de fond du terrain de volleyball). Sur un signe du moniteur, ils essaient de faire le plus vite possible un certain nombre de passes. Celui qui reçoit tente d'attraper la balle de son partenaire avec l'entonnoir (un point si la balle reste dedans) et tente de faire une passe. Le jeu se termine dès que la première équipe a réussi à attraper un certain nombre de passes directement en l'air; on peut aussi jouer un certain temps. Il ne faut pas empêcher les passes des autres teams.</p>			
<p>Remarque méthodologique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la distance, si trop facile. - L'exercice peut aussi être exécuté avec un gant de baseball. 			
<p>Matériel :</p> <p>Balles de 200g ou de tennis Entonnoirs (2 par couples) À la rigueur des gants de baseball</p>			

Partie principale I	Lancer avec élan de 3 pas	NS	Lancer
Salle	Entraînement	Effort : 12-15 lancers	
<p>Exercer d'abord sans balle, seulement les pas et le rythme y relatif. Le rythme « Jaaamm-Ta-Damm » est central (voir ci-dessous). 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>Rhythmus:</p> <p>The diagram shows the rhythm 'Jamm Ta Dam'. 'Jamm' consists of three footprints moving from left to right, labeled 'langsam'. 'Ta' and 'Dam' consist of two footprints each, also moving from left to right, labeled 'schnell'. Vertical lines represent a 'Springseile' (jump rope) used for orientation.</p>			
<p>Remarque méthodologique :</p> <p>Quand le lancer avec 3 pas est maîtrisé, les E. peuvent essayer le même lancer avec un élan de 5 pas (Lancer – Leçon 2 – Partie principale I).</p>			
<p>Matériel :</p> <p>Balles de 200g ou de tennis 12 cordes à sauter</p>			

Partie principale II	Jeu de zone	NS	Lancer
Installation extérieure	En traînement	Effort : 12-15 lancers	
<p>Définir et marquer différentes zones cibles (secteurs de distance) sur le terrain de lancer pour répéter l'exercice. Ensuite les E. doivent lancer leurs balles avec un élan de 3 pas dans la zone définie par le moniteur. Qui réussit le plus de coups sans fautes ?</p>			
<p>Remarque méthodologique : Ce n'est pas la longueur mais la technique qui importe ici, il ne faut donc pas choisir les zones maximales. Plus de 1 balle par E. ! Comme alternative on peut aussi définir une cible dans la salle.</p>			
<p>Matériel : Balles de 200g ou de tennis Cônes pour marquer les zones</p>			

Partie finale	Viser la balle de gymnastique	NS	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.</p>			
<p>Remarque méthodologique : La distance vers la cible devrait en tous les cas être plus grande que la hauteur de la cible.</p>			
<p>Matériel : 2 balles de gymnastique (pour 2 installations) Ballons de handball ou de tennis</p>			

Leçon 2 :

Échauffement/Introduction	Balle-panthère	NS	Lancer
Salle	Jeu	Effort : 5-8'	
<p>La salle est divisée au milieu. Un obstacle est aussi construit au milieu (tas de tapis); on peut l'utiliser pour parvenir 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 : <ul style="list-style-type: none">- Si le jeu dure trop longtemps, on peut disposer 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.- Pour terminer plus rapidement le jeu, on peut aussi placer deux piquets de chaque côté sur la ligne de fond de volleyball. Si un piquet est renversé avec la balle mousse ou par son propre team, le team adverse gagne.			
Remarque méthodologique : <p>La construction dure relativement longtemps, il est recommandé d'installer le jeu avant (par ex. pendant la leçon précédente avec une autre ou la même classe).</p> <p>Si le tas est trop haut, il est recommandé par sécurité de placer des tapis minces à côté du grand tas de tapis (il ne faut toutefois pas les utiliser pour passer de l'autre côté).</p>			
Matériel : <p>Gros tapis et tapis minces (disposition en principe libre, plus les E. sont âgés, plus l'obstacle construit au centre peut être haut)</p> <p>Banderoles de marquage</p> <p>4 piquets</p>			

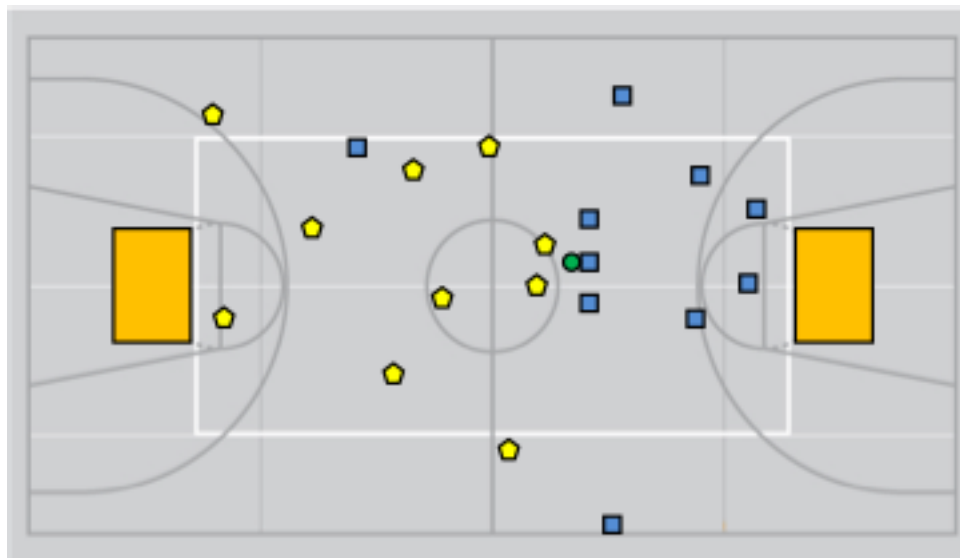
Partie principale I	Élan de 5 pas	NS	Lancer
Installation extérieure	Entraînement	Effort : 10-12 lancers	
<p>2 pas d'approche + 3 pas d'élan (tam-tam-jamm-ta-dam) Faire 2 pas depuis une marque d'élan et ensuite continuer avec l'élan de 3 pas de côté (déjà acquis). Tout d'abord exercer l'élan sans lancer. Quand il est maîtrisé, ajouter la balle.</p> <p>Rallonger l'élan Par la suite on peut rallonger l'élan. Le moniteur fait attention au risque d'essais nuls en mordant et fait remarquer le blocage.</p>			
<p>The diagram shows a sequence of footprints representing the steps of the approach and launch. The first two steps are labeled 'Tam' and 'langsam' (slow). The next three steps are labeled 'Jamm', 'Ta', and 'Dam', with 'Jamm' and 'Ta' labeled 'langsam' and 'Dam' labeled 'schnell' (fast). Vertical lines are drawn under the 'Ta' and 'Dam' steps to indicate the timing of the launch.</p>			
<p>Remarque méthodologique : Quand la technique est maîtrisée, les E. peuvent essayer de lancer le plus loin possible avec un élan de 5 pas. Des formes de concours peuvent ensuite être envisagées.</p>			
<p>Matériel : Balles de 200g ou de tennis Cordes à sauter pour faciliter l'orientation</p>			

Partie principale II	Lancer loin	NS	Lancer
Installation extérieure	Entraînement/Jeu	Effort : 6-8 lancers	
<p>Les E. veulent aussi se mesurer. Pour cela on peut marquer le lancer le plus long de chaque E. et regarder qui a lancé le plus loin après un passage. Des concours éliminatoires peuvent également être envisagés. Deux E. s'affrontent toujours. Celui qui lance le plus loin, est qualifié pour le prochain tour. Répéter jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant.</p>			
<p>Matériel : Balles de 200g ou de tennis Cônes de marquage</p>			

Partie finale	Rugby avec balle de gymnastique	NS	Lancer
Salle	Entraînement	Durée : 5'	

Poser un gros tapis aux deux extrémités de la salle. Pour marquer un point, un des deux teams doit lancer la balle sur le tapis adverse. Deux points peuvent être obtenus en pressant la balle directement sur le tapis. Il est interdit de marcher sur les deux tapis. Les joueurs ne peuvent faire des passes avec la grosse balle de gymnastique qu'en arrière ou taper dans la balle en avant et en arrière. Il est permis de courir dans tous les sens avec la balle dans la main.

Il est interdit de : donner un coup de pied, faire un croche-pied, envoyer dans le mur, mordre, frapper. Seule la personne en possession de la balle peut être attaquée. Si un tas se forme, il faut interrompre et réengager la balle.



Remarque méthodologique :

Choisir un autre jeu s'il n'y a pas de balle de gymnastique. Le rugby ne convient qu'après une introduction assez longue; la balle de gymnastique augmente le facteur plaisir; les éléments techniques et tactiques ne jouent qu'un rôle secondaire.

Matériel :

- 2 gros tapis
- 1 balle de gymnastique

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 L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingsprint.html> [état mars 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Weitsprung L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingweitsprungl4.html> [état mars 2014].
- Praxisbeispiel Sporttagtraining Wurf L4 vom Sportamt der Stadt Zürich. Online verfügbar unter <http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/sport/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/praxispool/sport/sporttagtrainingwurf14.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 - Saut	Glissade en tapis	NS	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	Passe en longueur	NS	Lancer
Salle/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 - Course	ABC de la course	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : chaque exercice 3x	
<p>Les exercices suivants sont exécutés chacun 3x sur une distance de 20m :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping (petits pas sur l'avant-pied avec engagement actif des bras et fréquence élevée. Accompagnement actif des genoux à chaque pas. Après avoir quitté le sol, le pied fléchi monte vers le fessier et redescend. Le haut du corps reste droit/légèrement penché en avant). - Pas sautillés en hauteur (pas sautillés si possible haut et accompagné activement par le bras opposé). - Pas sautillés en longueur. - Cigogne (courir en avant les jambes tendues – pose active sur l'avant de la plante du pied (coussinets)). - Combinaisons 4x talons-fesses/4xSkipping, 5x de chaque 			
<p>Matériel :</p> <p>-</p>			

Partie principale - Course	Lever les genoux	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Entraînement	Effort : 4-5 courses	
<p>Les E. s'élancent sur 4-5 mètres et franchissent les dés en mousse en levant les genoux pour ne pas toucher les dés. Lors de cet exercice, les E. devraient automatiquement tirer la pointe du pied vers le haut.</p>			
<p>Matériel :</p> <p>8-16 dés en mousse</p>			

Partie finale :

Partie finale - Course	Balle brûlée	NS	Sprint
Salle/Installation extérieure	Jeu	Durée : 5-10'	
<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>			
Matériel : 4 tapis 1 ballon 1 cerceau (brûler)			