

## J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 2

# Estafettes

### Auteur

Thomas Zurlinden, expert J+S Athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 5-7 ans  
 Taille du groupe 6-12  
 Env. du cours Salle ou installations extérieures  
 Aspects de sécurité Aucun

### Objectifs/But d'apprentissage

Acquérir de la sûreté lors du passage de témoin; sprinter, sprinter et sprinter encore...

### Indications

Orienter vers les éléments clés de la course de relais

	Débutants	Avancés	Expérimentés
<b>Relais</b>	+ forme basique du passage de témoin/ prise par en dessous + passage rapide	+ sûreté de course du donneur et du receveur	+ passage fluide optimisé et rapide

Dans les estafettes, il s'agit avant tout de veiller à transmettre le témoin avec une grande vitesse de course, le plus possible avec deux enfants qui courent dans la même direction. Après des formes d'introduction avec des estafettes avec passage frontal du témoin (face à face), il faut passer rapidement à des formes de passage dans la même direction de course (depuis derrière).

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs.	Former des groupes: 3-4 groupes de 4-5 enfants	Ruban adhésif
3'	<b>Tape avec sautoirs</b> Formes de tape avec sautoirs à lancer dans le dos pour changer de chasseur. Le moniteur arbitre les lancers réussis. <i>Courir rapidement l'un derrière l'autre.</i>		Sautoirs
3'	<b>Course de chevaux</b> A met une corde à sauter ou un élastique autour du ventre, B est derrière A et donne des consignes (Huu= courir vite, Brrr= freiner, Galop= sautiller...)		Chambre à air ou corde à sauter
3'	<b>La flèche</b> Les deux tiennent chacun un bout de la corde. A court devant et maintient la corde tendue. Si B lâche la corde, A doit aussi immédiatement lâcher la corde et courir pour ne pas être rattrapé par A.	Marquer les limites de terrain! 	Corde à sauter
3'	<b>Passage de témoin</b> Les enfants courent et se transmettent des engins lors d'une rencontre (balles, bâtons, anneaux, etc.).	Le groupe entier court en essaim dans une zone déterminée (1/2 salle). Demander une transmission soignée!	2 / 3 avec engins
5'	<b>Attraper la balle</b> B se tient derrière A et roule la balle entre les jambes écartées de A. Dès que A voit la balle, il essaie de stopper celle-ci le plus rapidement possible. <i>Réaction à un signal visuel</i>		

5	<b>Sprint au rebond</b> Former des groupes de 4; 3 enfants sont sur une ligne avec un regard vers l'arrière. Le 4 <sup>ème</sup> enfant lance une balle en l'air. Lors du premier rebond A prend le départ, au 2 <sup>ème</sup> B part, au 3 <sup>ème</sup> C sprint jusqu'à l'arrivée. <i>Réaction visuelle. Idéal comme forme sociale (les plus rapides partent en dernier)</i>		
---	---	--	--

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<b>Formes d'estafettes avec et sans engins</b>		
5'	<b>Accrocher et décrocher</b> A court un trajet aller et retour. Puis A prend B avec lui sur le trajet, puis les deux accrochent C. lorsque la file est complète, A décroche en premier, puis B et C termine seul.	<p>Faire attention à l'espace entre les groupes!</p>	Piquets
5'	<b>Estafette aller et retour</b> Chacun du groupe va tourner autour du piquet et revient. Le prochain part lorsqu'il a reçu le témoin de l'autre côté du piquet. Forme sociale: l'équipe gagnante allonge son trajet pour la prochaine course.		Piquets Témoins
5'	Variante: <b>Estafette en tournant autour du groupe</b> Il faut tourner autour du groupe et transmettre le témoin depuis derrière. <i>Passage dans le même sens de course</i>		Piquets Témoins
10'	<b>Estafette avec tournant</b> Chacun court autour de deux piquets (le groupe se trouve entre les deux piquets). Transmission du témoin. Variantes: - Départ lorsque le coureur franchit la marque, - Handicap pour les équipes plus rapides en prolongeant le trajet de course.	Salle: utiliser les marquages du terrain de volley! <p>Marque de démarrage la ligne des 3m du terrain de volley</p>	Piquets Témoins
5'	<b>Estafette aux dés</b> Le premier coureur lance le dé et court contourner le cône du numéro jeté. Le prochain coureur lance immédiatement et se tient prêt à recevoir le témoin. - Quel groupe a fait 2 passages en premier? - Quelle équipe a atteint en premier un certain nombre de points (par ex. 40)?	2 groupes utilisant les mêmes cônes! 	4 dés à jouer 12 piquets Témoins 12/24 cônes de marquage

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Construction d'une tour</b> A chaque course, on construit une tour avec chaque fois deux allumettes. Qui construit la tour la plus haute en 3 minutes?		Allumettes Jenga 8 piquets 4 témoins / Anneaux

#### Sources:

- «mobile»: cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- «Kinderleichtathletik» KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- «Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- «Fun in Athletics» VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- «L'enfant et l'Athlétisme», GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- «1003 formes de jeux en athlétisme», MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- «Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen», MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO