

# J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 15

## De l'estafette à la course de relais

### Auteur

Thomas Zurlinden, Andreas Weber, experts J+S Athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8-10  
 Taille du groupe 12-20  
 Env. du cours Salle de sport ou installations extérieures  
 Aspects de sécurité Aucun

### Objectifs/But d'apprentissage

- Gagner en assurance lors du passage de témoin.
- Sprinter et réagir à un signal visuel.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Relais	+ forme basique de transmission depuis le bas + transmission avec une vitesse maximale	+ prise d'élan et accélération sûres	+ passage optimisé et avec une vitesse maximale

La course de relais est l'unique discipline collective en athlétisme. Il faut la soutenir intensivement !

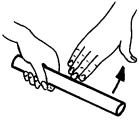
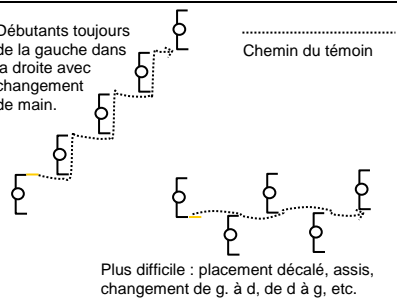


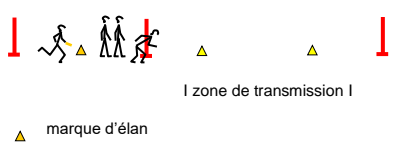
A ce niveau, la transmission du témoin s'effectue toujours par le bas dans la main ouverte. L'amener avec la main gauche et le reprendre avec la droite, avec changement de main durant la course.

### Contenu

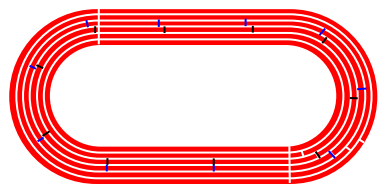
#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs.		
3'	<b>Course poursuite</b> 2 enfants de même vitesse. Pendant 10 secondes environ, le premier sprinter/ la première sprinteuse essaie de se débarrasser du second par de brusques changements de direction gauche et droite, pas en arrière. 20s de pause, changement, 5-6 passages. <i>Sprinter l'un derrière l'autre</i>	Choisir un terrain suffisamment grand pour éviter des collisions	
3'	<b>Position pour la prise d'élan</b> Position optimale lors de la prise d'élan avec regard vers l'arrière, explications et essais individuels Plus difficile : mettre une main au sol.		
4'	<b>Avalanche</b> Les enfants sont dans une position de départ sur une ligne avec le regard vers l'arrière. Lorsque le gros ballon passe une certaine ligne (l'avalanche) tous les enfants doivent partir en sprint. <i>Réaction à un signal visuel</i>		Gros ballon de gymnastique
4'	<b>Ex-æquo</b> Un enfant franchit une ligne en sprint. Les autres, répartis en décalage par niveau, démarrent en sprint. Le but est de passer la ligne d'arrivée tous en même temps. <i>Forme sociale (par équipe).</i>		
4'	<b>Sprint avec bras dans le plâtre</b> Sprint sur une certaine distance avec le bras tendu en arrière, le maintenir le plus tranquille possible. <i>Travailler la sensation du bras bien fixé</i>		8 piquets

## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Event. démonstration</p> <p><b>Transmission du témoin par le bas</b></p> <p>Saisir le témoin à l'extrémité, le conduire dans la main bien ouverte (pouce écarté). Essayer à deux, évent. déjà avec appel et mouvement du bras vers l'arrière.</p>	<p>Réparti librement dans le terrain</p> <p>De la main droite dans la main gauche, puis changement de main</p> 	<p>Témoins</p> <p>Anneaux de caoutchouc</p>
10'	<p><b>Concours de transmission</b></p> <p>Différentes formes de transmission dans le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- debout, (disposé en biais ou en zigzag, env. 1m d'espace)</li> <li>- avec appel de la main</li> <li>- en marchant</li> <li>- en trotinant, le premier laisse tomber le témoin, le dernier le ramasse et recommence</li> <li>- assis, (au sol ou sur un banc) comme compétition, au temps</li> <li>- avec 2 témoins pour plus d'intensité</li> </ul>	<p>Débutants toujours de la gauche dans la droite avec changement de main.</p> <p>Plus difficile : placement décalé, assis, changement de g. à d, de d à g, etc.</p> 	<p>Témoins</p>
5'	<p><b>Estafette de groupe avec demi-tour</b></p> <p>Estafette avec transmission depuis l'arrière en contournant le groupe. Démarrage correct et transmission de gauche à droite avec changement de main. <i>Transmission dans le sens de course</i></p>	<p>Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, cela facilite le passage de g à d</p> 	<p>Piquets</p> <p>Témoins</p>
5'	<p>Variante :</p> <p><b>Estafette avec contour</b></p> <p>Contourner un piquet. <i>Transmission avec plus de vitesse</i></p>		<p>Piquets</p> <p>Témoins</p>
5'	<p><b>Estafette avec contour et zone</b></p> <p>Démarrage lorsque le coureur arrivant se trouve sur une marque. La transmission s'effectue à l'intérieur d'une zone définie. Augmenter la distance piquet / groupe = transmission à plus grande vitesse. <i>Forme de transmission de témoin complète avec adaptation possible de la vitesse.</i></p>	<p>I zone de transmission I</p> <p>▲ marque d'élan</p> 	<p>Piquets</p> <p>Témoins</p>

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Battre le record du club</b></p> <p>2-3 groupes de 6-7 enfants essaient de battre le record du club du 800m ou du 1000m (2 / 2,5 tours). Marquages (et évent. marques d'élan) à répartir sur la piste selon le nombre d'enfants. Chaque enfant repart au deuxième tour depuis la marque suivante. <i>Concours par équipe</i></p>		<p>Témoins</p>

### Sources :

- mobile : cahiers pratiques N°. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' Katzenbogner, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', 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