

# J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 17

## Courir en endurance

### Auteur

Catharina Strähl, Philipp Schmid et Andreas Weber, experts J+S Athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 7-10  
 Taille du groupe 6-12  
 Env. du cours Installations extérieures  
 Aspects de sécurité Attention : par temps chaud, prévoir suffisamment de boissons

### Objectifs/But d'apprentissage

Expériences multiples de course dans le domaine de l'endurance

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Course</b>	+ style de course économique + travail coordonné des bras	+ tenue du corps stable et maintien droit	+ pose du pied active

Ne pas travailler en anaérobie. Combiner de préférence avec des lancers et des sauts.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Salutations, formuler les objectifs		
7'	<b>Jogging de robots</b> Par paire, courir l'un derrière l'autre. L'enfant devant est le robot, celui de derrière est le conducteur. Le robot est dirigé par des commandements tactiles. - tape dans le dos : en avant - tape sur l'épaule gauche : tourner à gauche - tape sur l'épaule droite : tourner à droite - main à plat sur la tête : halte - double tape sur le dos : vitesse supérieure Variante : Un pilote essaie de conduire plusieurs robots vers un but. <i>Oriente dans l'espace</i>		
8'	<b>Attrape-pincettes</b> Tous les enfants reçoivent une pincette. Fixer ensuite cette pincette à l'habit d'un autre enfant. Celui qui a le moins de pincettes à ses habits est déclaré vainqueur. Celui qui n'a plus de pincette, en reçoit une du moniteur/ de la monitrice. Les pincettes que l'on a sur soi doivent d'abord être pincées sur d'autres personnes. <i>Oriente</i>		Pincettes à linge
8'	<b>Jeu de l'atome</b> Courir librement. Quand la musique s'arrête, le moniteur/ la monitrice indique un nombre. Tous les enfants doivent se grouper selon ce nombre. Celui qui ne parvient pas à intégrer un groupe doit effectuer une tâche supplémentaire (coordination, force du tronc, tours de salle, etc.). Laisser la musique suffisamment longtemps. Définir des tâches sensées. <i>Réaction, orientation.</i>		Musique

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Duel de dés</b> Deux enfants jouent aux dés. Celui qui a le plus grand nombre a gagné, le perdant court la différence en tours de salle. Le gagnant joue contre un autre enfant de la colonne. Celui qui revient de la course se remet dans la colonne.		Dés Piquets ou cônes de marquage
8'	<b>Course poursuite</b> Par groupes de 2 ou de 3 avec départ dans chaque angle (distance d'au moins 50m) d'un parcours de course. Chaque dépassement vaut un point, se faire dépasser enlève un point. Durée : 10-20 min. Important : choisir la distance entre les groupes de telle manière que le groupe de devant ne puisse pas être rattrapé par un sprint.  Variante : Courir en groupe ; lors d'un dépassement, on est éliminé et on effectue une tâche supplémentaire.		Cônes de marquage
5'	<b>Estafette avec accrochage et décrochage</b> A court une distance définie (env. 100m). Après un tour, A accroche B pour le trajet, puis ensuite C, D, etc. Lorsque tous sont accrochés, A décroche, puis B ainsi de suite. <i>Performez sur la durée, Mise en place de pauses automatiques</i>		Piquets, bancs suédois, cônes de marquage
8'	<b>Biathlon</b> Un parcours de course est défini (env. 20-30s). A son terme, une tâche supplémentaire doit être réalisée avec succès (par ex. stand de tir avec des quilles à faire tomber). En cas d'échec, il faut d'abord effectuer un tour de punition (10s), avant de courir le parcours normal. Qui réussit en premier 10 tours ? Peut aussi être joué sous forme d'estafette avec départ groupé, jusqu'à ce que toutes les quilles soient tombées. <i>Performez sur la durée combinée avec des lancers</i>		Piquets, bancs suédois, cônes de marquage
8'	<b>Montre humaine avec sauts à la corde</b> Former des paires. Un enfant court 3 tours sur un parcours défini. Pendant ce temps, le deuxième enfant saute à la corde un nombre maximal de fois. Répéter 2 à 3 fois ! Peut aussi être organisé comme concours. Le nombre de tours détermine l'intensité.  Variantes : Au lieu de fixer le nombre de tours, définir un certain temps ; changement après 60 ou 90 s.		Piquets ou cônes de marquage Cordes à sauter

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Course avec estimation du temps (dehors)</b> Courir un tour de piste et être au point de départ le plus près possible d'un temps donné (par ex. 120s.). 2 <sup>e</sup> tour - 10s, 3 <sup>e</sup> tour encore - 10s, 4 <sup>e</sup> tour 1min... Variante : Rythme et chemin à choisir soi-même et être de retour par ex. après 4 min <i>Développer le sens du rythme</i>		Chronomètre (seulement le moniteur/ la monitrice !)

#### 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