

# 4

Manuel 4 Brochure 4



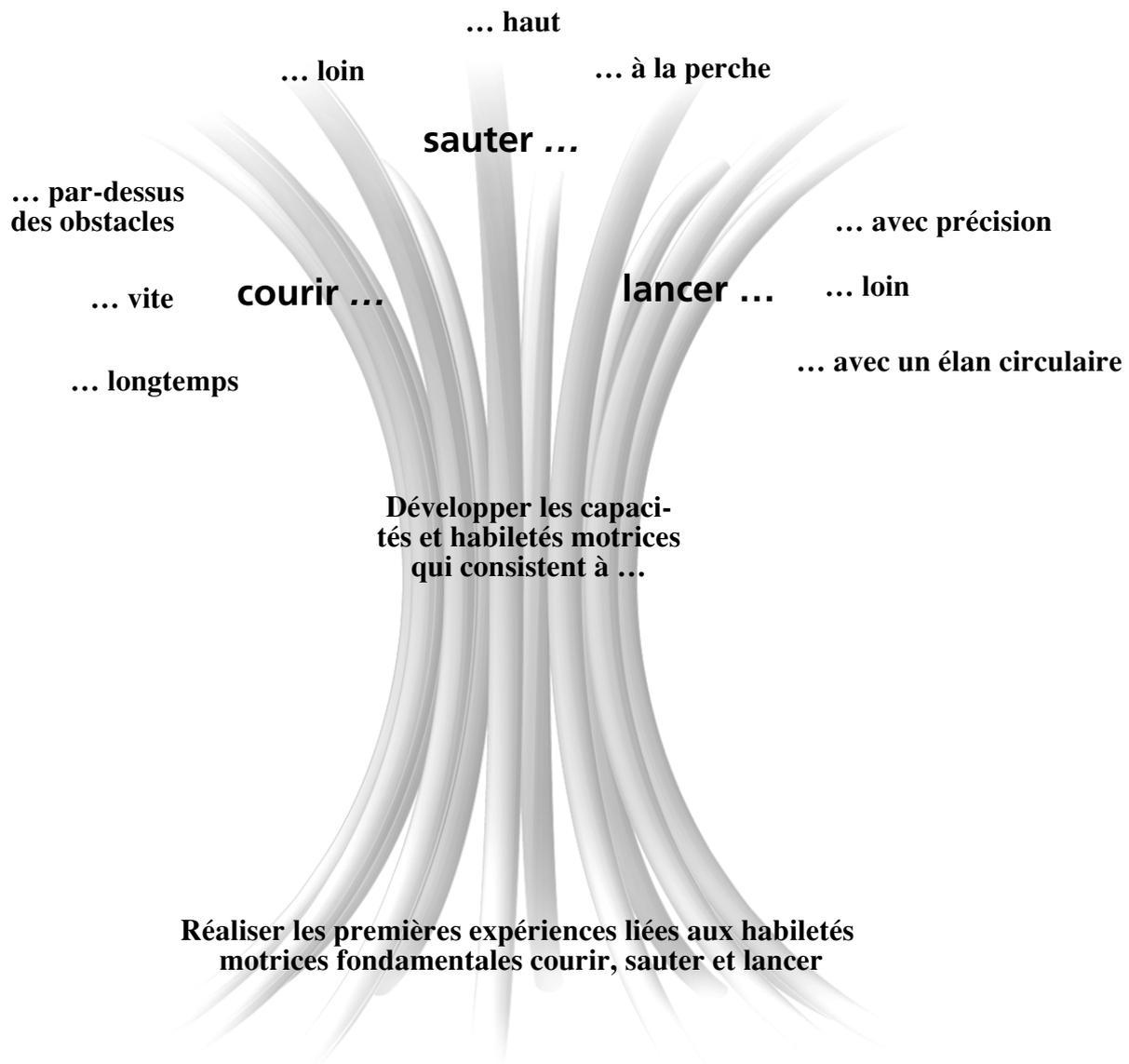
# Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 4 en un coup d'oeil

---



L'approche initiale des activités doit être avant tout ludique. Les mouvements sont ensuite exploités de manière variée et finalement entraînés de façon systématique. Chaque élève devrait suivre une progression individuelle optimale en améliorant ses capacités d'apprentissage et ses performances.

Réaliser une performance et se mesurer sont deux dimensions particulièrement importantes de ce domaine d'activité.

Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6

---

- Vivre de façon variée et ludique la course, le saut et le lancer
- Se déplacer sur des sols et des surfaces de nature différente
- Courir et sauter par-dessus des obstacles
- Courir vite sur une courte distance, lentement et longtemps
- Vivre par l'effort physique les notions de temps, d'énergie et d'espace



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Acquérir les habiletés spécifiques à la course, au saut et au lancer
- Multiplier les expériences de course de vitesse, de course de longue durée ou d'agilité
- Sauter de diverses manières: enchaînement de sauts, impulsions, sauts vers le bas
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur, la distance



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Affiner les techniques de base de course, de saut et de lancer
- Exercer par le jeu et varier les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les similitudes techniques de mouvements



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Exercer et varier les techniques de course, les formes de sprint et de relais, les formes d'endurance et de course de haies
- Varier les phases d'élan, d'impulsion, de vol et de réception du saut en hauteur et en longueur. Sauter à la perche
- Exercer globalement les rythmes d'élan des lancers
- Exploiter les mouvements apparentés (transferts)



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Réaliser des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.

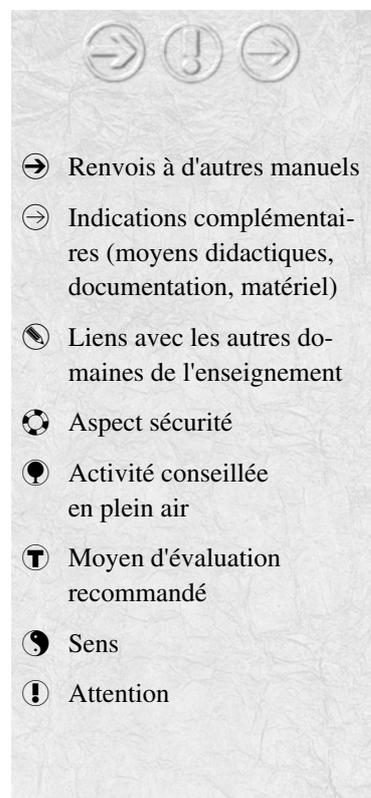


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir vite - mais comment?	4
1.2 Expériences de course avec des journaux	5
1.3 Jeux de course et de poursuite	6
1.4 Jeux de poursuite en coopération	8
1.5 Des expériences à la technique de course	9
1.6 Jeux de réaction	10
1.7 Départ et sprint	11
1.8 Comment réussir les estafettes?	12
1.9 Jeux de course par équipes	13
1.10 Course d'endurance - mais comment?	14
1.11 Apprendre à courir longtemps	15
1.12 Formes de jeux et de concours	16
1.13 Passer des obstacles	18
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Sauter - mais comment?	19
2.2 Expériences de sauts avec la corde	20
2.3 Sauter sur le gros tapis	21
2.4 Du saut en avant au saut en foulée	22
2.5 Du saut en hauteur au fosbury flop	24
2.6 Du balancement à la corde au saut à la perche	26
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Lancer - mais comment?	27
3.2 Jeux de lancer	28
3.3 Concours de lancer avec quatre équipes	29
3.4 Du lancer sans élan au lancer avec élan	30
3.5 Lancer bras allongé, loin et sur des buts	32
3.6 Jeter loin et sur des buts	33
<b>4 Combiner</b>	
4.1 Combiner la course et le lancer	34
4.2 Triathlon de 24 heures	35
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	36



## Introduction

---

*Courir, sauter et lancer* sont des mouvements naturels. Chaque enfant utilise ces *mouvements de base* lorsqu'il joue. Cette brochure propose des activités ludiques et spontanées qui contribuent à l'évolution physique, intellectuelle et sensorielle de l'enfant dans sa globalité. Les enfants développent leur perception corporelle par de nombreuses expériences motrices et ils augmentent leurs capacités de concentration, de coordination et leur condition physique.

La tendance unilatérale sur les «performances» et la «compétition» (plus rapide, plus haut, plus loin) a diminué l'intérêt pour l'athlétisme chez de nombreux élèves. Il faut stimuler également d'autres sensations par la course, le saut et les lancers. Par exemple:

- exécuter le mouvement du sprint de manière harmonieuse et esthétique;
- faire l'expérience de différentes sensations corporelles et motrices en marchant à pieds nus;
- prendre conscience de sa respiration et de sa fréquence cardiaque durant un effort de longue durée;
- chercher différentes manières de franchir un obstacle;
- apprendre le fosbury flop;
- observer le mouvement d'un camarade selon ses propres critères;
- développer le travail collectif par des jeux de poursuite qui demandent la coopération.

Il faut essayer d'atteindre des mouvements plaisants, exigeants et ludiques dans une qualité personnelle optimale. Par un large spectre et un enseignement varié, on construit les *bases pour de nombreuses disciplines sportives*.

Même si l'accent est mis sur la qualité du mouvement, les performances *mesurables* font partie intégrante de la course, du saut et du lancer. Au centre de l'intérêt reste le *combat contre soi-même*. Il faut essayer d'atteindre une position positive face à la performance et une motivation personnelle. Dans les compétitions pédagogiques (→ *Estafettes avec dés*: voir brochure 4/4, p. 13 ou *saut en hauteur relatif*: voir brochure 4/4, p. 25) ce ne sont pas toujours les plus forts qui gagnent. Les enfants moins performants sur le plan physique ont également des possibilités réelles, car la chance et les prédispositions personnelles entrent toutes en jeu pour la décision.

L'apprentissage des *techniques de base de l'athlétisme* peut s'appuyer sur la base de nombreuses expériences motrices vécues. Il faut toujours penser à varier l'enseignement et à exercer les deux côtés du corps. Il est important d'essayer aussi longtemps que possible de faire les gestes avec les *deux mains*.

☯ Sens et motivations:  
voir bro 1/1, p. 9 ss.

→ Apprentissage moteur:  
voir bro 1/1, p. 61 ss.

Les pages consacrées à la pratique présentent de nombreuses façons de s'entraîner. Elles contiennent des expériences motrices multiples et facilitent un enseignement orienté vers des objectifs. Elles sont divisées en quatre chapitres: *courir*, *sauter*, *lancer* et *combiner*.

- Le chapitre *courir*: jeux de course et de poursuite, la course de vitesse, la course d'endurance et le passage d'obstacles.
- Le chapitre *sauter*: différents sautillés et sauts de course, le saut en hauteur, le saut en longueur et le saut à la perche.
- Le chapitre *lancer*: différentes formes de lancer et de jeter loin sur des cibles avec différents objets.
- Le chapitre *combiner*: idées pour combiner la course, le saut et le lancer.

Des *tests d'athlétisme* ont été créés pour la nouvelle série des manuels. L'accent est mis sur la *qualité du mouvement*. Cette brochure contient le deuxième test sur un total de six. Des exercices de contrôle simples et attractifs (T-exercices, 2.1–2.5) incitent à un entraînement des capacités de coordination. Ils développent les bases des mouvements de la course, du saut et du lancer. Le test de 4e à 6e année contient également une course d'endurance dans le but d'amener un grand nombre d'enfants vers un entraînement régulier.

➔ Tests d'athlétisme:  
voir bro 4/1, p. 11

De la 4e à la 6e année scolaire, un entraînement spécifique de la condition physique (p.ex. entraînement de la force) n'est pas encore nécessaire.

La présente brochure se concentre sur l'apprentissage ludique et varié des *mouvements fondamentaux*, l'acquisition des *techniques de base* et la *comparaison par rapport à soi-même*.



# 1 Courir

## 1.1 Courir vite – mais comment?

### Idée de base

Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La plupart des élèves aimeraient pouvoir courir très rapidement et se mesurer aux autres. Ce chapitre exploite ces prédispositions: passer de la course spontanée et ludique au sprint sur une courte distance.

### Objectifs de l'enseignement

Les élèves

- apprennent la diversité de la course et essaient plusieurs façons de courir;
- améliorent leur temps de réaction et apprennent à prendre diverses positions de départ;
- sont capables de juger la technique d'un ou une partenaire;
- améliorent leurs performances personnelles;
- reconnaissent leurs propres limites et capacités;
- sont capables de courir sur 40 à 60 mètres à une vitesse maximale.

### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il est important, pour les élèves de 4e à 6e année, d'entraîner les diverses façons de courir. Ils doivent *sentir* leur manière de courir, condition préalable pour améliorer leur style personnel. Par des illustrations claires (ex. prises de vues du mouvement de la course, métaphores...) et par des tâches bien orientées et motivantes, les élèves améliorent leur perception de la technique de la course. Des corrections individuelles aident les élèves à trouver leur style de course optimale.

La *vitesse* est le facteur déterminant pour le sprint. On distingue la *vitesse de réaction* et la *vitesse d'exécution*. Elles dépendent des capacités de coordination et de la force. La vitesse peut être facilement entraînée; les progrès des élèves sont liés à l'amélioration de leur *capacité de coordination*. Il faut souvent pratiquer des jeux et des exercices qui demandent une réaction rapide et des courses rapides sur de courtes distances.

### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Durée de la course: 4 à 8 secondes.
- Distance: 40 à 60 mètres.
- Course rapide également avec obstacles.
- Partir en faisant des petits pas et courir avec une intensité maximale.
- Répéter plusieurs fois les exercices.
- Imposer ou laisser trouver des variantes.
- Ne jamais faire les exercices de vitesse quand les élèves sont fatigués.
- Prévoir suffisamment de temps pour récupérer.



➔ Théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p. 34 ss.

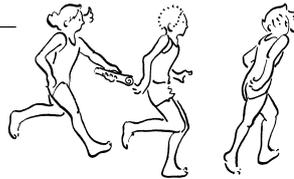
➔ Caractéristiques du sprint: voir bro 4/4, p. 9

## 1.2 Expériences de course avec des journaux

Nous utilisons la résistance de l'air pour faire des expériences de course avec des journaux. Des tâches ludiques incitent les élèves à courir rapidement et de différentes manières. En tenant compte des idées des participants, on découvre toujours des nouvelles formes inattendues.

**Est-ce que je peux courir assez vite pour qu'un journal reste collé contre mon ventre sans être tenu?**

**Poursuite avec un journal:** Un élève est chasseur. Il doit toucher la cuisse des autres avec un journal roulé. Les prisonniers cherchent également un journal et deviennent chasseurs. Qui sont les trois derniers élèves en course?



📍 Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

⚠️ Rester loyal, ne pas taper!

**Iles de journaux:** On dispose des journaux sur le sol (2–3 journaux de moins que d'élèves). Les élèves courent librement dans la salle avec de la musique. A l'arrêt de la musique, elles se mettent sur un journal, les jambes écartées (assis, couchés...). Celles qui ne trouvent pas de journal doivent accomplir une tâche.

- Concours à deux: A se couche sur le dos sur le journal, B s'assoit sur les plantes des pieds de A.



➡ Les élèves cherchent d'autres idées d'exercices.

**Journal sur la poitrine:** Les élèves ont un journal sur la poitrine et se déplacent librement sans faire tomber le journal (résistance de l'air). Après un certain temps, ils plient le journal en deux et continuent la course, etc.

- Sprint avec le journal: tenir le journal sur la poitrine et commencer le sprint. Lâcher le journal à la marque. Qui atteint l'arrivée avec le journal le plus petit? Quelle distance est parcourue avec une grandeur de journal imposée?



⚠️ Regarder devant soi et pas sa poitrine!

**Passage de journaux:** 1-2 élèves tiennent un journal avec les bras tendus. Un élève essaie de passer le journal comme une banderole d'arrivée (env. 10 m d'élan) et de le transporter derrière une ligne désignée sans le toucher des mains.

- Passer plusieurs journaux (haies de journaux).



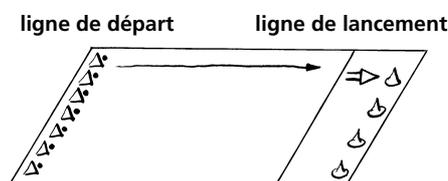
**Journaux en boules:** Chiffonner tous les journaux et former des boules qui peuvent être lancées.

- Qui parvient à lancer sa boule en l'air, faire un tour complet (s'asseoir, se mettre à genoux ...) et attraper la boule avant qu'elle ne tombe par terre?
- A deux: A se tient derrière B. Il lance la boule contre le dos de B. Quand B sent la boule, il peut se sauver en courant. A ramasse la boule, poursuit B et essaie à nouveau de le toucher.



➡ Les élèves s'imposent leurs propres tâches ou imitent les idées des autres.

**Course aux points:** Les élèves partent derrière la ligne de départ. Ils courent jusqu'à la ligne de lancement. Ils essaient de toucher une cible (cônes). Un point par touché. On a le droit de relancer quand on touche la cible, sinon il faut revenir à la ligne de départ. Est-ce qu'un élève atteint 10 points avant l'enseignant?

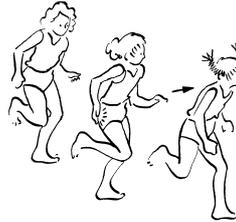


### 1.3 Jeux de course et de poursuite

Les jeux de poursuite sont très attractifs, car leur déroulement et leur issue sont ouverts. Ils développent l'attention et la vitesse d'action et de réaction: est-ce que le chasseur peut attraper quelqu'un? Est-ce que la proie arrive à se sauver par un rapide changement de direction?

#### Attrape-moi!

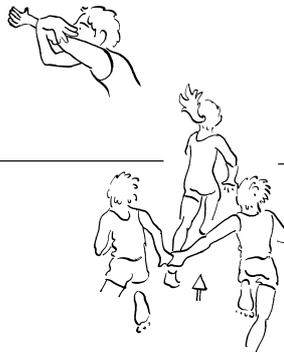
**Poursuite-hôpital:** 2-5 chasseurs. Celui qui a été touché doit tenir l'endroit où il a été touché. Il peut se libérer en touchant quelqu'un d'autre avec la main libre.



→ Les exercices suivants peuvent être utilisés pour la mise en train.

→ Autres formes de jeux de capture: voir bro 4/3, p. 5/6 et bro 4/5, p. 5 ss.

**Poursuite des éléphants:** Les chasseurs sont des éléphants (tenir le nez d'une main et former la trompe de l'autre). Il faut essayer de toucher les autres avec la trompe et les transformer ainsi en éléphants. Le dernier survivant recommence un nouveau jeu.



**Poursuite par couples:** La moitié de la classe se met par couples. Les deux partenaires se tiennent par la main. Ils essaient de capturer un élève de l'autre moitié de la classe. L'élève capturé change de place avec le chasseur qui l'a touché. Le nombre de chasseurs ne change donc pas.



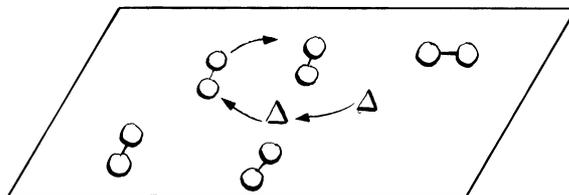
**Poursuite à trois:** Les élèves se mettent par groupe de trois. Ils prennent chacun un numéro de «1» à «3». D'abord, «1» doit attraper «2», puis «2» doit attraper «3», etc. Un élève du groupe est toujours au repos.

- Après 20 secondes, l'enseignant interrompt la chasse. Est-ce que quelqu'un n'a pas été attrapé? Changement de rôle.

! Changer régulièrement la composition des groupes de trois.

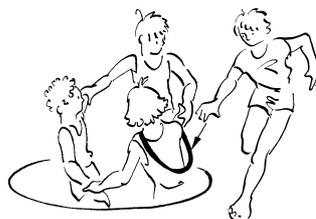
**Poursuite à la promenade:** Les élèves se promènent par couple, bras dessus, bras dessous. Le bras extérieur appuyé sur la hanche. Deux autres élèves les poursuivent. Si un poursuivant parvient à s'accrocher d'un côté, l'élève à l'opposé doit s'enfuir, il y a changement de rôle, si le chasseur touche le fuyard.

- Désigner plusieurs couples de poursuivants.
- Diviser la classe en deux ou trois groupes dans des terrains différents.



**Poursuite en cercle:** 3 à 5 élèves forment un cercle en se donnant les mains. Un des élèves porte un sautoir. Il doit être attrapé par le chasseur qui se trouve à l'extérieur du cercle. En cas de réussite, il y a un changement de rôle et l'élève du cercle devient le chasseur.

- Plus facile pour le chasseur: les élèves du cercle se tiennent par les épaules.
- Plus difficile pour le chasseur: le sautoir est fixé à la taille et il doit l'arracher pour changer de rôle.



**Poursuite par groupes:** La classe est divisée en quatre. Chaque groupe est chasseur durant une minute. Les chasseurs comptent le nombre de touches pendant cette minute. A la fin, on regarde quel groupe a eu le maximum de touches.



**Course sur trois jambes:** 2 élèves se mettent l'un à côté de l'autre. On les attache au niveau des cuisses avec un élastique ou quelque chose de semblable. Chaque couple essaie de parcourir une certaine distance aussi vite que possible.

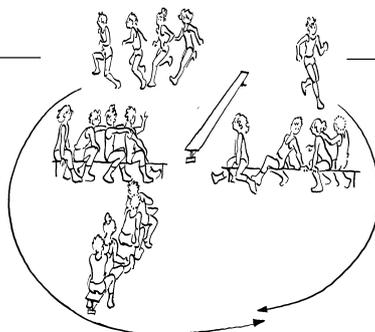
- Les couples de chasseurs attrapent les autres couples.
- Au lieu d'être attachés, les deux partenaires se tiennent à un sautoir, une chambre à air...
- A pieds nus: 2 ou 3 couples de «siamois» jouent au football les uns contre les autres.



⇒ La course sur trois jambes avait été introduite comme compétition officielle au début du siècle.

**Viens-va-t'en:** Les élèves sont assis par quatre sur quatre bancs suédois. Un élève tourne autour. Il touche le dernier élève d'un banc et crie «viens» ou «va-t'en». Tout le groupe court derrière le commandant ou part dans l'autre direction. L'élève qui atteint le banc en dernier devient commandant à son tour et le jeu recommence.

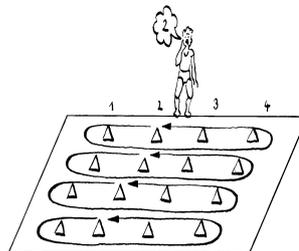
- Possible en dribblant avec des ballons



⚠ Lors du commandement «va-t'en», le commandant a la priorité lors du croisement, c'est-à-dire le droit de passer à l'intérieur.

**Course aux numéros:** Les élèves sont assis en ligne par groupe de 4-6, distants de 3 mètres. Ils portent des numéros. Au signal «2», tous les numéros 2 font le tour de leur groupe et retournent à leur place.

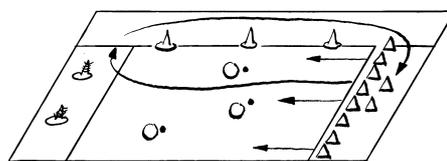
- Classement individuel ou par groupe, donner des points dans l'ordre d'arrivée.
- Avec des engins: dribbler, porter... des ballons.
- Aggrandir le parcours en augmentant les distances.



⇒ Faire attention à ce que la composition des groupes change de temps en temps.

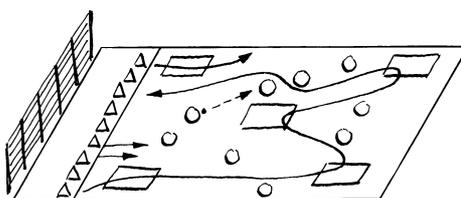
**Douaniers et contrebandiers:** Les contrebandiers courent du départ à l'arrivée. Entre deux se trouvent les douaniers. Ils essaient d'attraper les contrebandiers en les touchant avec des ballons. Les prisonniers retournent au départ en sautant sur une jambe. Celui qui atteint l'arrivée prend un sautoir du «dépôt» (sautoir autour d'un cône, etc.) et retourne au départ par l'extérieur du terrain. Combien de sautoirs chaque contrebandier a-t-il obtenu?

- Est-ce que les douaniers arrivent à défendre le «dépôt» durant 5 minutes?



⇒ Chercher d'autres formes avec les élèves.

**Course des îles:** La classe est divisée en deux groupes. Le groupe A peut marquer des points durant 3 minutes. Le groupe B essaie de l'en empêcher en faisant circuler 1 à 3 ballons pour pouvoir toucher les élèves du groupe A. Les élèves A marquent 1 point quand ils arrivent à toucher du pied 4 des 5 tapis disséminés dans le terrain sans être touchés par le ballon. Pour chaque tour accompli, ils avancent le sautoir d'un échelon de l'escalier. Quelle équipe obtient le plus de points?



⚠ Le contrôle est difficile. Tout le monde doit respecter les règles!

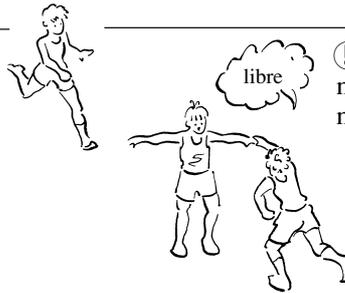
## 1.4 Jeux de poursuite en coopération

Les jeux de poursuite peuvent développer la collaboration des élèves. Il faut simplement donner des tâches qui s'accomplissent plus aisément en collaborant avec les autres.

**Vous avez plus de réussite à plusieurs!**

**Libérer – capturer:** 3–6 élèves sont chasseurs (ex. toucher avec une balle en mousse). Quand on a été touché, il faut rester «figé» sur place et tendre les bras de côté. On est libéré si un élève libre touche le bras.

- Combien d'élèves sont nécessaires pour capturer tout le monde 2–3–4–5?
- Sautiller au lieu de courir.
- Libérer: passer entre les jambes écartées du prisonnier ou à deux, entourer le prisonnier des bras et crier «libre!».



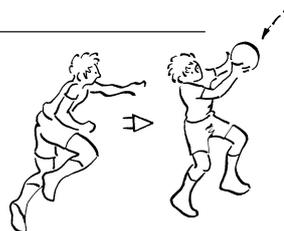
⚠️ Changer les chasseurs qui n'ont pas de succès après une minute!

**Chasse assise:** 3–4 élèves sont chasseurs. Les autres sont protégés aussi longtemps qu'ils sont assis par deux, dos contre dos. De temps en temps, un élève ou l'enseignante donne un signal et les couples assis doivent se séparer.



➡️ Faut-il fixer des règles supplémentaires?

**Chasse au ballon:** 3–4 élèves sont chasseurs. Celui qui tient un ballon ou un autre objet (ex. frisbee...) dans la main est protégé. On n'a pas le droit de garder le ballon plus de 5 secondes. Le chasseur doit abandonner sa proie dès qu'elle tient un ballon.

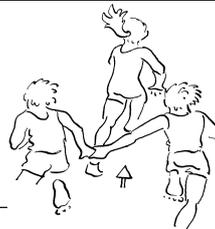


🏀 Passer le ballon uniquement quand il y a un contact visuel.

**Vautour et poussin:** 3–5 élèves se mettent en colonne en se tenant par les hanches. Un autre élève (vautour) essaie de toucher le dernier de la colonne (poussin) qui est protégé par les autres.

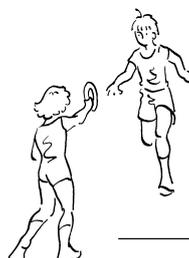


**Poursuite par deux:** Un élève commence la chasse. Dès qu'il touche un autre élève, ils se mettent à poursuivre les autres par deux, puis par trois. Les groupes de quatre se divisent en deux paires. Le dernier rescapé commence un nouveau jeu comme chasseur.



➡️ Convient bien pour former des groupes de deux!

**Bouées de sauvetage:** 3 chasseurs sont distingués par des sautoirs. Ils essaient d'attraper quelqu'un pour lui donner le sautoir. Les autres sont protégés s'ils tiennent un anneau à deux. Il y a 3–4 anneaux en jeu. Règle: si un troisième élève arrive, l'élève qui a tenu l'anneau en premier doit quitter le groupe et se sauver.



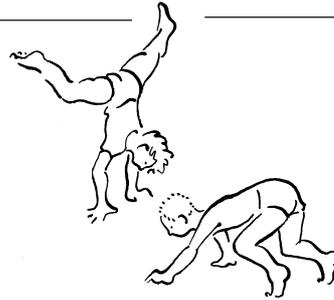
## 1.5 Des expériences à la technique de course

Imiter les différentes façons de se déplacer procure des expériences motrices qui sont importantes pour l'apprentissage d'un mouvement précis. Les exercices contribuent à une exécution du mouvement plus consciente et à une amélioration du style de course.

**Est-ce que tu sens ta façon de courir? Observe bien les autres coureurs.**

**Le théâtre du mouvement:** Les élèves se déplacent dans la salle avec des mouvements librement choisis.

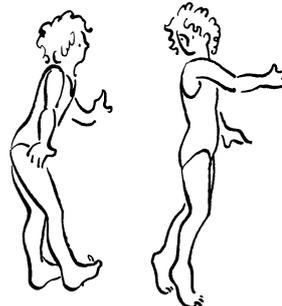
- Se déplacer avec de la musique rapide, gaie, triste ...
- L'enseignant ou une élève impose un rôle à jouer: un homme très fier court vers le train, un enfant se fait tirer par son chien, les joueurs de football entrent dans le stade ...
- A deux: A joue un rôle. B devine ce rôle et imite A.



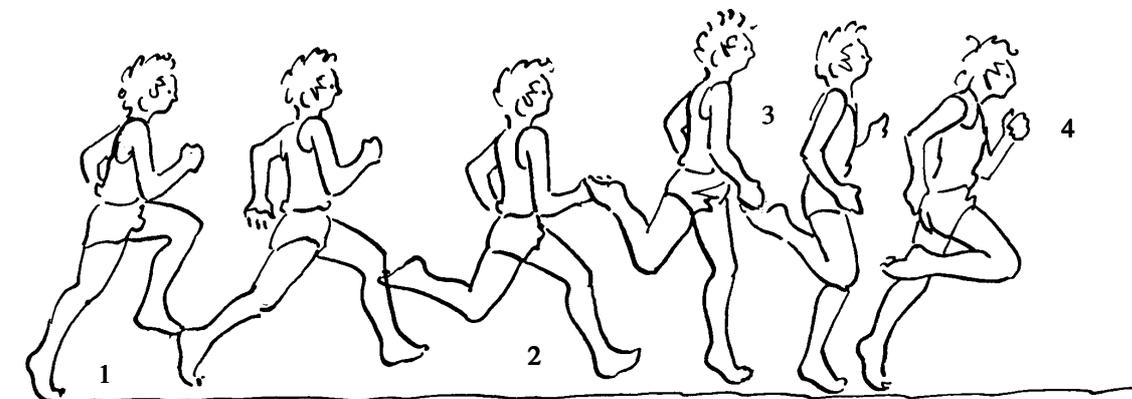
→ Langage corporel: voir bro 2/4, p. 7

### Qui peut courir de cette manière?

- Doucement, en tapant des pieds, de côté, en arrière, en galopant, en se penchant en avant, en arrière ...
- En croisant les bras, en tendant les bras en hauteur, en faisant des cercles avec les bras ...
- Sur la pointe des pieds, en levant les talons (toucher ou ne pas toucher les fesses), en levant les genoux, en faisant des petits pas rapides, en faisant des longs pas sautés ...
- Gracieusement, puis lourdement, sur la pointe des pieds puis sur les talons, penché en avant puis penché en arrière ...
- Exécuter consciemment un des éléments de la technique de course (voir illustration ci-après).
- A deux: 1 élève contrôle si le partenaire respecte un des critères de la technique et note «juste», «pas juste».



### Sprint



**1** courir sur la pointe des pieds («comme une gazelle»)

**2** contact avec le sol court («comme un cheval au trot»)

**3** torse droit («dos droit»)

**4** balancer les bras («souples»)

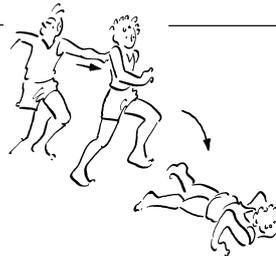
## 1.6 Jeux de réaction

Diverses positions de départ et des signaux variables améliorent la capacité de concentration, le temps de réaction et la vitesse d'action. La plupart des gens réagissent plus rapidement aux signaux acoustiques qu'aux signaux visuels ou tactiles.

**Avec quel organe réagit-on le plus rapidement: les yeux, les oreilles ou la peau?**

**Qui réagit correctement?** A deux: A et B courent tranquillement l'un à côté de l'autre. Ils ont convenu d'une série de signaux qui exigent une certaine tâche à accomplir, ex. toucher le bras droit = se coucher sur le dos, etc. Changer de rôle après cinq signaux.

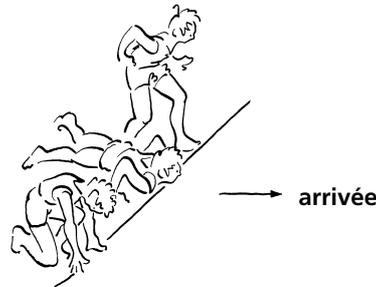
- Les élèves réagissent à divers signaux acoustiques ou visuels par des actions déterminées auparavant.



⇒ Être attentif aux signaux acoustiques, visuels ou tactiles!

**Qui est le plus rapide?** Les élèves sont debout, couchés, assis en ligne. Au signal, ils partent aussi vite que possible et sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Position de départ: appui facial, sur le dos ...
- Le dernier choisit une nouvelle position ou un nouveau signal.
- Les élèves sont répartis sur deux lignes. La deuxième ligne essaie de rattraper la première ligne.
- Poursuite à deux avec handicap: déterminer individuellement la distance entre les deux.



**Vol des sautoirs:** A et B se font face au milieu du terrain. Les deux essaient de prendre le sautoir qui se trouve sur la ligne du milieu. Un point pour celui qui atteint la ligne de fond sans être touché, resp. un point pour celui qui touche l'autre avant la ligne. On est vainqueur avec deux points. Le perdant choisit un nouveau partenaire pour une nouvelle partie.



🏀 Courir en ligne droite dans le couloir attribué. Ne jamais utiliser la paroi comme «ligne d'arrivée». Définir une zone de sortie.

**Papier-caillou-ciseaux:** A deux: A et B se font face sur la ligne du milieu. Au commandement «papier-caillou-ciseaux», ils font un des trois signes. Le signe dominant poursuit le plus faible jusqu'à la ligne de fond. On répète le commandement si les deux font le même signe. Les ciseaux coupent le papier, le papier emballe le caillou et le caillou abîme les ciseaux.

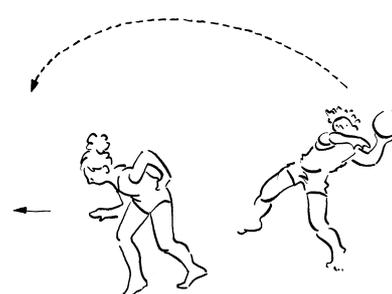
- Peut se faire par groupes. Chaque groupe décide d'un signe commun avant le commandement.



⇒ Ciseaux dominent papier, papier domine caillou, caillou domine ciseaux.

**Par-dessus le partenaire:** A se tient derrière B, les deux regardent dans la même direction. A roule ou lance un ballon par-dessus B à la vitesse qui permet à B de remplir de justesse sa tâche. Dès que B voit le ballon, il essaie de le rattraper avant la ligne.

- A lance le ballon, est-ce que B le rattrape avant qu'il ne touche une deuxième fois le sol?
- Qui arrive à lancer le ballon par-dessus le partenaire B, passer entre les jambes de B et attraper le ballon avant le deuxième contact avec le sol?



⇒ Être toujours loyal, même dans les jeux.

## 1.7 Départ et sprint

La plupart des élèves n'ont pas une condition physique suffisante pour exploiter les avantages du départ en position accroupie. Ils sont plus rapides avec un départ en position debout. Cette position fait suite au départ en se laissant tomber; elle est préférable au départ accroupi.

**Tu es rapide en position debout pour le départ.**

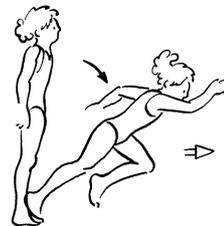
**Roulement de tambour:** Les élèves essaient de faire les pas aussi rapides qu'un roulement de tambour et de courir à travers la salle sans toucher les lignes ou partir aussi vite que possible après un «roulement de tambour» sur place.



➔ Accompagner le mouvement avec le tambourin ou en frappant dans les mains.

**Départ en se laissant tomber:** Se laisser tomber en avant (pieds parallèles) et partir rapidement.

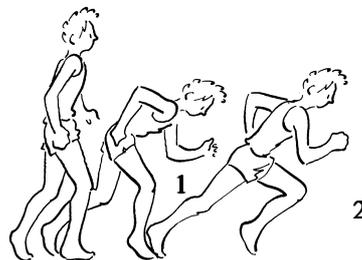
- Se laisser tomber en avant et partir au dernier moment; le faire également avec les yeux fermés.
- Faire le premier pas du pied gauche, puis du droit.
- Partir avec des petits pas, des long pas; sur la pointe des pieds, les talons. Comment est-ce plus facile? Différences?



➔ Améliorer le sens du mouvement par des expériences du contraire.

**Position de départ:** L'enseignante montre la position de départ (év. avec départ) et les élèves essaient.

- A prend le départ et B observe son partenaire et critique sa manière de respecter le critère choisi.
- Départ avec les commandes suivantes: «à vos places» – «prêt» – «hop!». Les élèves sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée, au but de football, au drapeau...
- Essayer avec les deux pieds, c'est-à-dire une fois le pied gauche en avant et une fois le droit. Est-ce qu'on est aussi rapide des deux côtés?
- Faire des sprints de 20 à 60 mètres. Noter les temps et indiquer les progrès aux élèves!

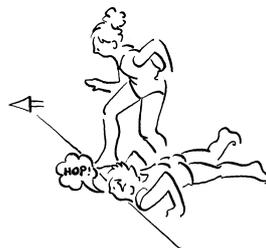


### Caractéristiques

- 1 le bras opposé en avant
- 2 se pencher en avant et commencer par des petits pas; courir sur la pointe des pieds

**Sprint avec handicap:** A et B se mettent derrière la même ligne de départ. Le plus lent est debout, le plus rapide est couché; celui-ci peut-il gagner la course malgré ce handicap? Le signal de départ est donné par A ou B (décider auparavant).

- Le plus rapide doit reculer de deux mètres pour le départ.
- Le plus lent peut choisir le handicap de l'autre.



➔ Rendre possibles des actions autonomes.

Ⓜ Départ et sprint.

➔ Normes d'évaluation: voir bro 1/4, p. 19

### Tablette des points pour le sprint sur 60 mètres

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

**Points:** on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

**Classement en %:** les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge courent plus vite.

## 1.8 Comment réussir les estafettes?

### Comment organiser les relais?

Les enfants aiment se mesurer. Ils ont un sens de la justice très développé. Le déroulement d'une estafette doit être clairement défini et expliqué avant la course. Il faut toucher la main derrière le piquet ou carrément contourner toute la file pour donner le départ au prochain. Il faut exercer le passage d'un témoin de préférence dans de petits groupes et en courant lentement; les compétitions interviennent plus tard. Pour faire un bon passage du témoin, l'arrivant tient le témoin dans la main droite, tourné vers le bas, le dos de la main en avant.

### Comment intensifier une estafette?

- Plusieurs passages en petits groupes.
- Plusieurs enfants courent ensemble, p.ex. en se tenant à un cerceau ou une corde à sauter.
- Tous les équipiers sont actifs en même temps. Au bout de la course, ils accomplissent une tâche supplémentaire qui compte également pour le résultat final.

### Comment rendre les estafettes intéressantes?

Souvent, c'est toujours la même équipe qui remporte toutes les courses. Les mesures suivantes augmentent l'incertitude:

- Après chaque course, un enfant change de groupe.
- Les équipes dont un membre a dû faire le parcours deux fois peuvent choisir un nouveau coéquipier pour la course suivante.
- L'équipe gagnante reçoit un handicap (p.ex. allonger la distance d'une longueur de piquet, un équipier fait le parcours en dribblant avec une balle).

### Quelles tâches supplémentaires sont à éviter?

- Passer en équilibre sur la poutrelle d'un banc suédois: celui qui accomplit la tâche correctement est puni car tenir l'équilibre demande du temps. Les élèves qui quittent rapidement le banc sont donc plus rapides et sont ainsi avantagés. Demander des tâches simples et claires sans danger de chutes ou de collisions (p.ex.: passer par-dessus un caisson).
- Les tâches motrices exigeantes comme la roulade avant: le risque de se blesser à la colonne cervicale est élevé si la roulade est faite en pleine course car on ne fait pas attention à la manière dont le mouvement est exécuté.

### Et les élèves plus faibles?

Les enfants plus faibles sont souvent la risée de tout le monde durant les estafettes, surtout si l'équipe est perdante. Les alternatives suivantes sont possibles:

- D'autres membres du groupe compensent la course des plus faibles.
- Le hasard influence également le résultat.
- Les courses en groupe où tout le monde court en même temps.



Passer et prendre le témoin de la main droite.

➔ Estafette: contrebandiers, loto, boule de neige: voir bro 4/4, p. 13 ss.

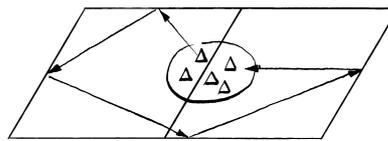
## 1.9 Jeux de course par équipes

Donner l'occasion aux élèves de vivre des situations dans lesquelles ils peuvent se mesurer les uns aux autres et lutter pour une équipe. L'évaluation doit toujours être très claire et loyale!

Que ressens-tu après une victoire ou une défaite?

**Jeu atomique:** Les élèves courent librement dans la salle. L'enseignant crie un chiffre (ex. «5»). Les élèves doivent toucher les quatre murs de la salle et se mettre en groupe avec le nombre correspondant au chiffre annoncé. Ceux qui sont en surnombre doivent faire une tâche supplémentaire.

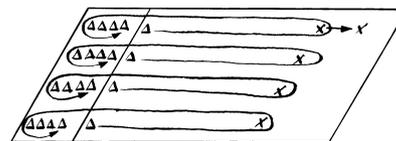
- Faire des groupes de différentes grandeurs.



⇒ Former les groupes au hasard.

**Estafette autour du piquet:** 4-6 élèves forment une équipe. Courir autour du piquet et retour. Toucher la main du prochain coureur. L'équipe gagnante doit avancer son piquet d'une longueur pour la prochaine course.

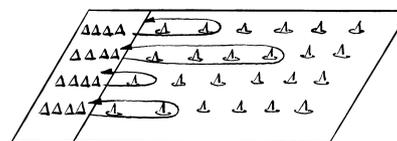
- Varier la manière de courir.
- Chercher des tâches supplémentaires: dribbler un ballon, passer dans un sautoir, une chambre à air...



⇒ Gagner malgré un handicap.

**Estafette avec dés:** 4-6 élèves forment une équipe. Le premier de chaque équipe lance le dé. Ensuite, il doit contourner le piquet correspondant au chiffre. Le chiffre «1» correspond au premier piquet, le chiffre «6» au piquet le plus éloigné. Ensuite, le deuxième équipier lance le dé. Quelle équipe est la première à avoir fait deux passages?

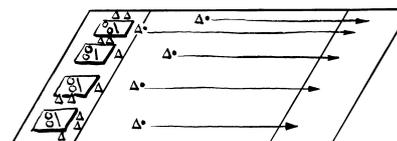
- L'élève qui a lancé le chiffre le plus élevé passe dans un autre groupe pour le prochain passage.



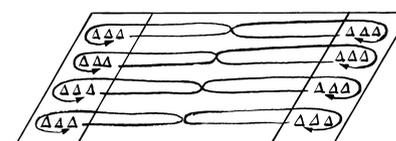
⇒ La chance fait partie du jeu.

**Estafette de porteurs:** 4-6 élèves forment une équipe. Tâche: transporter aussi rapidement que possible tout le matériel (matelas, piquets, ballons, battes...) dispersé derrière la ligne d'arrivée. Transporter un seul objet par trajet.

- Imposer la manière d'avancer (ex. dribbler avec le ballon, porter le matelas à quatre...).



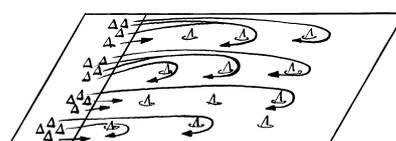
**Estafette de rencontres:** 4-6 équipes. Deux équipiers par groupe partent en même temps. Ils se touchent la main lorsqu'ils se rencontrent et retournent à leur ligne de départ. Changement. Quelle équipe est la première à avoir fait cinq passages?



⇒ Les plus rapides rattrapent le retard des plus lents.

**Course au risque:** Dans un temps déterminé (ex. 6 secondes), tous les membres d'une équipe doivent avoir contourné un des trois piquets. Ils décident eux-mêmes lequel des piquets ils sont capables de contourner dans le temps imparti. 1, 2 ou 3 points pour chaque tour accompli dans le temps. Additionner les points des membres de la même équipe.

- Varier les positions de départ et les manières de courir.



⇒ Compter les points: pour chaque point, on avance le sautoir d'un échelon d'espaler ou on ajoute une allumette dans la boîte.

## 1.10 Course d'endurance – mais comment?

### Idée de base

«Cours ton âge». Les enfants devraient être capables de courir sans interruption leur âge en minutes, c'est-à-dire 10, 11 ou 12 minutes de suite. La distance parcourue n'est pas importante. Le seul critère à respecter: ne pas marcher ou ne pas s'arrêter complètement.

ⓘ Course d'endurance: mieux vaut courir lentement mais longtemps que courir vite mais pas longtemps.

### Conditions préalables

Courir fait partie des caractéristiques de l'homme. La course assure un développement harmonieux. Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La personne capable de courir sur de longues distances est plus performante et moins sujette à des carences (problèmes du système cardio-vasculaire, déséquilibres musculaires ...).

### Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- améliorent leur endurance par des efforts réguliers et adaptés selon la devise: *s'entraîner en jouant - jouer en s'entraînant*;
- apprennent qu'un entraînement régulier apporte des améliorations;
- font des expériences sensorielles en courant et les expriment.

### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Par endurance, on comprend la résistance à la fatigue. Par une capacité aérobie améliorée, la fatigue apparaît plus tardivement. La capacité d'endurance aérobie peut être bien améliorée. Par des exercices ponctuels, les progrès peuvent être facilement reconnus. Ces progrès sont réalisés par des efforts réguliers et continus et, ultérieurement seulement, par une augmentation du rythme. Les enfants ne peuvent pas se surmener durant un effort aérobie; ils s'arrêtent spontanément quand ils n'ont plus envie de courir.

➔ L'entraînement: voir bro 1/1, p. 34

### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Prévoir un enseignement varié avec de nombreux jeux.
- Donner à chacun la possibilité de s'entraîner à sa vitesse individuelle.
- Ne pas prévoir de compétition quand les quantités d'ozone sont élevées.
- Eviter des efforts anaérobies (courses en dessous de 2000 m), les enfants supportent mal un taux d'acidité élevé dans le corps.
- Varier les entraînements: nager, faire du vélo, faire du ski de fond ...
- Être attentif à la respiration, apprendre à bien expirer.
- Apprendre aux enfants à sentir leur pouls et à le mesurer.
- Marcher souvent pieds nus, seulement sur des surfaces tendres (p.ex. gazon).
- Mesures qui entraînent une augmentation de la capacité aérobie:  
*Fréquence:* 3 fois par semaine  
*Durée:* au minimum 10 minutes  
*Intensité:* impression subjective de l'intensité: «moyenne»

#### Plan d'entraînement:

*1<sup>er</sup> but:* courir pendant 10 à 12 minutes

*2<sup>e</sup> but:* parcourir la distance la plus longue en 10 à 12 minutes, se fixer un objectif

*3<sup>e</sup> but:* courses sur de longues distances, par exemple 2000 m et plus.

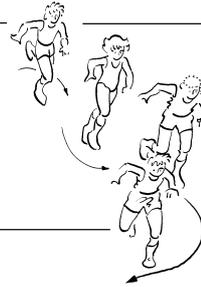
## 1.11 Apprendre à courir longtemps

Les enfants apprennent à courir sans interruption le nombre de minutes qui correspond à leur âge. Cet objectif peut être facilement atteint par des jeux. Les exemples qui suivent sont spécialement adaptés aux enfants et leur permettent un effort sur une durée assez longue selon leur rythme individuel.

**Comment te sens-tu durant la course d'endurance? Essaie de bien expirer.**

**Course de serpents:** 6 à 8 élèves forment un serpent en courant l'une derrière l'autre. L'élève de queue devance tout le groupe et prend la tête. Enchaîner les dépassements.

- Dépasser en slalomant entre les partenaires.
- Les élèves décident de la manière de courir.



🕒 Courir à l'extérieur.

**Passer les vitesses:** Les élèves courent («roulent») librement en 1ère vitesse. Quand l'enseignant annonce «2e vitesse», les élèves augmentent leur vitesse.

- Les élèves («pilotes») changent de vitesse au choix.
- «Course de voitures» avec des bancs pour les arrêts aux stands.
- Qui trouve la bonne vitesse pour rouler 3 minutes sans «faire le plein» (s'arrêter)?



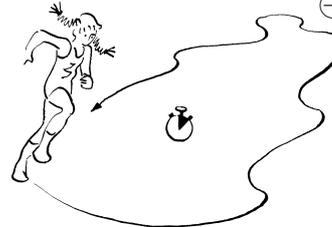
**Course au temps:** Les élèves parcourent une distance au choix. Ils essaient d'être de retour après un laps de temps déterminé à l'avance (1, 2, 3 minutes).

- Les élèves estiment le temps qu'il leur faudra pour parcourir une certaine distance.



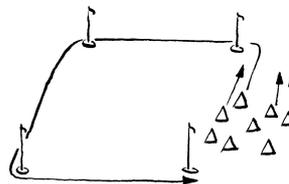
**Estimer ses capacités:** Les élèves courent sur un parcours connu (piste d'obstacles, circuit...) et mesurent leur temps. Ils indiquent le temps qu'ils aimeraient réaliser pour faire trois tours. Qui est-ce qui s'approche le plus du temps indiqué?

- Les élèves choisissent un objet à l'extérieur. Ils indiquent le temps qu'ils pensent utiliser pour atteindre l'objet et revenir au point de départ.



🕒 Estimer ses propres capacités.

**Compter les piquets:** Les élèves font des tours en comptant les piquets qu'ils contournent durant quatre minutes. Ensuite, ils changent de direction et courent à nouveau pendant quatre minutes en déduisant chaque piquet qu'ils contournent. Qui atteint le chiffre zéro sans devoir sprinter ou ralentir pour y arriver?



🕒 Courir régulièrement.

**Vivre la course:**

- Attitude et motivation *avant* la course: qu'est-ce que tu penses? Comment te sens-tu? Comment se sentent les autres? quel est ton but?
- Les perceptions *durant* la course: qu'est-ce que tu penses? Que sens-tu, qu'entends-tu, que vois-tu? Comment respires-tu? Que ressent ton corps?
- Perceptions *après* la course: comment te sens-tu à l'arrivée, après 5, 10, 30 minutes? Comment respires-tu? Est-ce que tu sens les battements de ton cœur? Combien de battements par minute? Comment se sentent ta tête, tes jambes ...?



159, 160...

🕒 Surveiller ses battements de cœur, constater l'accélération, resp. le ralentissement des battements.

## 1.12 Formes de jeux et de concours

Etre performant en jouant - jouer en étant performant, telle est la devise de ces formes de course. Elles développent l'endurance aérobie des enfants et des adolescents et contribuent à l'obtention du but minimal: «courir son âge» (→ voir «idée de base», brochure 4/4, p. 14).

**En étant son propre arbitre, est-on le plus infallible?**

**Sauter à la corde:** Chaque élève a une corde et court librement dans la salle en sautant à la corde. Tâches motrices:

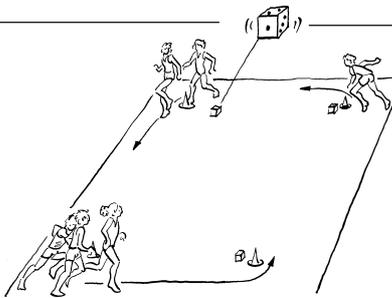
- Sauter vingt fois sans faute.
- A deux: sauter à la corde (avancer).
- A deux: se montrer des formes de sauts et imiter.
- Passer sous la grande corde (nouer év. deux cordes).
- Est-ce possible de passer sous plusieurs cordes placées les unes après les autres?



→ Corde à sauter: voir bro 4/4, p. 20 et bro 2/4, p. 18

**Jeu de dés:** La classe est divisée en quatre groupes. Toutes les élèves sont en mouvement. Après chaque tour, elles lancent le dé. Noter les points. Quel groupe obtient le plus grand nombre de points?

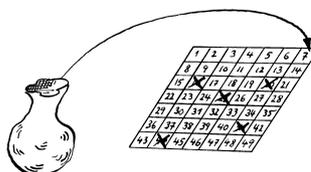
- Chaque chiffre correspond à une autre forme de mouvement: p.ex. 1 = courir de côté; 2 = courir en arrière; 3 = sautiller; 4 = courir et dribbler une balle; 5 = courir et pousser une balle du pied, 6 = libre (joker).
- La classe cherche d'autres formes de jeux avec le dé.



→ Les exercices suivants peuvent se faire également en natation, à vélo, à ski de fond ...

! Seul celui qui a la possibilité de tricher peut apprendre à être honnête.

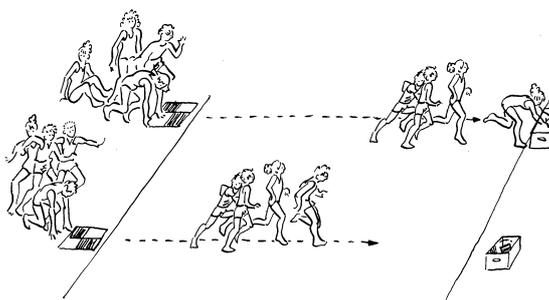
**Loto:** La classe est divisée en plusieurs groupes. Après chaque tour, l'élève peut tirer un numéro dans le sac. Il le dépose sur la carte de son groupe s'il correspond, sinon il le dépose à nouveau dans le sac. Après dix minutes, quel groupe a rempli le plus sa carte?



! Permettre des réussites: augmenter la probabilité de tirer un bon numéro.

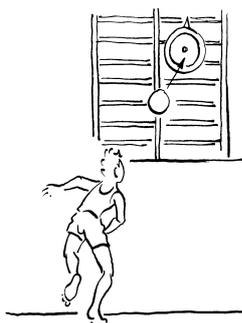
**Scrabble:** La classe est divisée en plusieurs groupes. Tous les élèves courent sur un parcours (év. avec des obstacles). Ils peuvent prendre une lettre du scrabble au tournant et la déposer au départ. On arrête la course après dix minutes. Quel groupe écrit le plus grand nombre de mots avec ses lettres ou la phrase comportant le plus de lettres?

- Chercher des pièces de puzzle à la place des lettres.
- Les élèves cherchent des allumettes, des briques ... quel genre de compétition obtient-on?



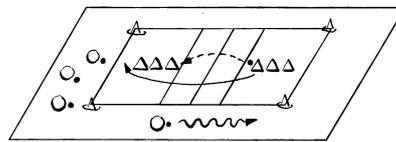
**Course du bonheur:** Après un tour ou un parcours accompli, l'élève lance une balle contre la cible (p.ex. carré désigné du cadre suédois, anneau suspendu aux espaliers, cloche suspendue ...). Il obtient un point si la cible est touchée. Il ramasse la balle, effectue un nouveau tour et lance à nouveau. On arrête après dix minutes. Qui a obtenu le maximum de «points de bonheur» (plus de points que l'enseignant)?

- Après plusieurs entraînements de course et de lancer, répéter la compétition et comparer les résultats.



→ Fair-play!

**Horloge humaine:** Le groupe A fait des passes en suivant le ballon. Le groupe B fait des tours de terrain de volleyball en dribblant une balle. Combien de passes fait le groupe A pendant que le groupe B fait 50 tours? Compter les tours: avec un boulier, avec une craie ou avec des sautoirs qu'on avance aux espaliers.



☛ Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

**Cyclo-jogging:** Par deux, les élèves disposent d'un vélo. Ils décident eux-mêmes qui roule et qui court et quand ils veulent changer.

- Faire le tour du lac, rouler le long d'une rivière jusqu'à un point désigné ...
- Former des groupes de performances dont les membres doivent rester ensemble.



➔ Faire du vélo: voir bro 7/4, p. 10 ss.

**Marathon:** La classe entière ou un grand groupe parcourt les 42 km 195 m du marathon. Par tour, on peut cocher une case sur le protocole. Il faut cocher 201 cases pour une longueur de tour de 200 m. Combien de temps faut-il à la classe ou au groupe pour parcourir la distance?

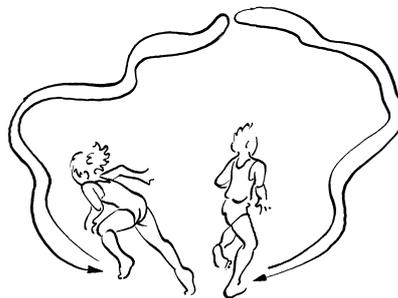
- Par petits groupes: quel groupe y parvient en une semaine? Suspendre les protocoles dans la classe.



➔ Comparaison avec l'élite: (records de suisse, resp. du monde chez les messieurs et les dames).

**Course de rencontres:** Deux élèves courent en même temps sur un circuit (si possible bien visible) dans le sens contraire. Au point de rencontre, ils rebroussement chemin. Ils essaient de revenir au point de départ en même temps. Répéter plusieurs fois pour améliorer la coordination.

- A deux, autour d'un étang: un élève court, l'autre fait du vélo. Au point de rencontre ils changent. Le coureur devient cycliste et le cycliste devient coureur.



🏆 Bien préparer l'organisation. Engager év. des aides, respecter les règles de la circulation.

**Test 2.5 – cours ton âge:** Les élèves courent pendant autant de minutes qu'ils ont d'années. Au début, la distance n'a pas d'importance.

- Le parcours n'est pas important. Il devrait être bien visible pour pouvoir surveiller si les «minutes d'âge» sont réellement courues sans marcher et sans s'arrêter.
- Comme devoirs sportifs pour la maison: qui peut courir trois fois son âge en une semaine, avec les parents, avec les frères et soeurs?



📌 Critères pour «cours ton âge»: effectuer les «minutes correspondant à l'âge» sans marcher et sans s'arrêter.

**Test des douze minutes**

Une comparaison entre filles et garçons de douze ans de toute la Suisse (ZAHND, 1986)

Filles:	très bien:	plus de	2400 m	Garçons:	très bien:	plus de	2600 m
	bien:	entre	2100 – 2400 m		bien:	entre	2250 – 2600 m
	suffisant:	entre	1800 – 2100 m		suffisant:	entre	1900 – 2250 m
	insuffisant:	moins de	1800 m		insuffisant:	moins de	1900 m

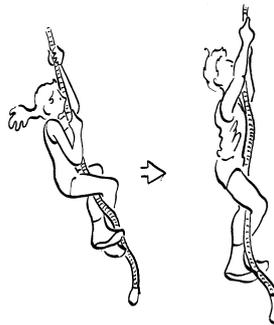
### 1.13 Passer des obstacles

Les obstacles incitent les élèves à les franchir. Les objectifs des exercices et des jeux suivants sont le passage ludique des obstacles, le saut contrôlé, rythmé par-dessus et le comportement de camaraderie et de considération.

**Qui est-ce qui trouve un bon rythme pour passer les obstacles?**

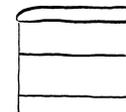
**Chasse aux singes:** Disposer des obstacles dans toute la salle de manière à permettre aux élèves de passer d'un obstacle à l'autre sans toucher le sol. 3 à 6 élèves sont les chasseurs marqués avec un sautoir. Ils peuvent s'en débarrasser en attrapant un autre élève. Celui qui touche le sol («marais»), doit accomplir une tâche supplémentaire.

- Grimper, sauter, courir par-dessus les obstacles.
- Glisser d'une île à l'autre sur la planche à roulettes.
- Courir librement. Au signal, se suspendre, se balancer, se mettre en appui ... aussi vite que possible.
- A conduit B autour des obstacles.
- A essaie d'attraper B.
- A deux, attachés à une corde, traverser la «forêt».
- A (les yeux bandés) est guidé par B.



⇒ Indications pour l'organisation:

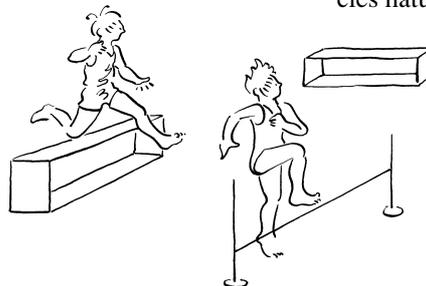
- Faire une esquisse.
- Est-ce que plusieurs classes peuvent utiliser le parcours?
- Peut-on utiliser les engins pour d'autres formes d'exercices ou de jeux?



- Tenir compte des idées des élèves (év. avec une condition: les obstacles doivent faire au moins 1 m de haut).

**Jardin d'obstacles:** Des obstacles bas (éléments de caisson, cordes ou élastiques tendus ...) sont dispersés dans toute la salle.

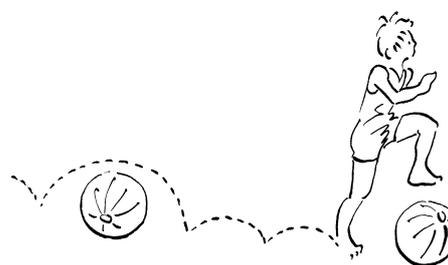
- Les élèves cherchent des manières originales pour traverser les obstacles. Ils montrent leur façon de traverser et essaient de s'imiter.
- Combien d'obstacles sont franchis en 30 secondes?
- Les élèves essaient de passer les obstacles sur la pointe des pieds et de reprendre rapidement contact avec le sol.
- Essayer de faire toujours le même nombre de pas (2, 3, 4) entre les obstacles.
- Jeux de poursuite par-dessus les obstacles.



● A l'extérieur, avec des obstacles naturels.

**Course d'obstacles:** Utiliser différents objets comme «haies».

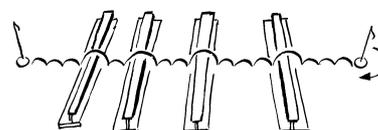
- Essayer de sauter par-dessus des quilles ou des cannes de hockey, disposées à intervalles irréguliers, sur la pointe des pieds.
- Par petits groupes, les élèves disposent des obstacles de manière à pouvoir les franchir en gardant toujours le même rythme (2, 3, 4 pas). Découvrir et essayer d'appliquer le rythme d'un autre groupe.
- Disposer des bancs suédois (intervalles 3 pas). Essayer la technique, faire des poursuites, des courses.



❗ Observer: toucher le sol rapidement, courir sur la pointe des pieds, écarter la jambe d'appel de côté durant le saut.

❗ Soutien du rythme par la voix: «saut – 2 – 3 – 4».

**Test 2.1 – Course par-dessus les bancs:** Course aller-retour par-dessus les bancs (côté étroit en haut): 4 bancs, intervalles deux ou trois pas, aller et retour, élan env. 5 m (piquet). Distances conseillées entre les bancs: 2 m 50 cm, 3 m 50 cm, 5 m 50 cm. Adapter les distances à la taille des enfants. Ev. disposer les bancs en arrondi, petites distances à l'intérieur, grandes distances à l'extérieur.



Ⓜ Critères pour la course par-dessus les bancs:

- Suite de pas correcte.
- Courir sur la pointe des pieds.

## 2 Sauter

---

### 2.1 Sauter – mais comment?

#### Idée de base

Faire de multiples expériences de sauts et développer la technique.

#### Conditions préalables

Les sauts adaptés aux enfants sont surtout: sautiller, sauter à la corde, sauter d'un obstacle, sauter sur un obstacle, sauter par-dessus des fossés, sauter de joie, inventer des sauts, etc. Les enfants apprennent à connaître le sentiment de voler. Une épreuve de saut qui demande du courage et une tâche de coordination réussie (p.ex. saut à la perche) procurent un sentiment de satisfaction et augmentent la confiance en soi. Les capacités acquises ainsi permettent un apprentissage rapide de la technique spécifique (disciplines de saut).

➔ Autres formes de sauts: voir bro 2/4, p. 18, 26, 35 et bro 3/4, p. 11 ss.

Les élèves aiment apprendre à connaître leurs capacités. Ils veulent prouver ce dont ils sont capables. Le saut en hauteur et le saut en longueur sont des formes de sauts standardisées que les enfants connaissent. Ils sont motivés pour imiter les idoles vues à la télévision. Il faut leur permettre d'apprendre des techniques de saut connues comme le fosbury flop à l'âge idéal pour l'acquisition de nouveaux mouvements.

#### Buts pédagogiques

Les élèves

- font de nombreuses expériences de sauts; ils améliorent leurs capacités de coordination et de détente;
- apprennent le saut en ciseaux, le fosbury flop (saut en hauteur) et le saut en foulée avec élan (saut en longueur);
- font l'expérience qu'on progresse grâce à un entraînement intense et continu.

#### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il faut développer des *nouvelles aptitudes* (techniques comme le fosbury flop ou le pas sauté avec élan) grâce aux expériences acquises dans les sauts. Cet apprentissage est rapide si on respecte les points suivants:

- Apprendre en premier l'essentiel du saut – *l'appel* – de manière variée. Les caractéristiques de l'appel sont: *corps tendu* et *genou* de la jambe d'élan levé.
- Améliorer la *vision du mouvement* par des tâches motrices adaptées, par des expériences du contraire, par des démonstrations et la visualisation des caractéristiques du saut (p.ex. photos du mouvement prises en série).

⚠ Le moment le plus important dans le mouvement du saut est *l'appel*.

#### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Les *tâches ouvertes* permettent des expériences motrices individuelles.
  - Les *sauts multiples* (enchaîner plusieurs sauts) améliorent les capacités de coordination et créent les prédispositions pour des appels explosifs.
  - Veiller à exercer *les deux côtés* du corps pour assurer un apprentissage global.
-

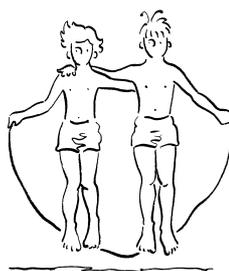
## 2.2 Expériences de sauts avec la corde

Sauter et faire tourner la corde en rythme demande des efforts de coordination. Les élèves expérimentés maîtrisent une grande palette de sauts différents. Ils sont capables de les combiner entre eux.

**Nous essayons de sauter en rythme avec la corde à sauter!**

**Sauter à la corde sur place:** Les élèves essaient de sauter en gardant une bonne position du corps: le torse bien droit, la tête levée, les épaules détendues.

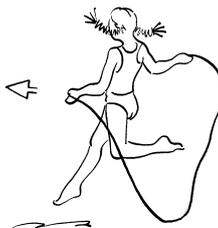
- Varier et adapter le rythme (musique, partenaire).
- Sauter sur un pied, 3 fois gauche/ 3 fois droit, etc..
- Lever les genoux, toucher les fesses du talon, etc..
- Croiser la corde.
- Deux tours de corde pendant un saut.
- A deux avec une corde: sauter l'un à côté de l'autre, se tourner le dos ou se faire face pendant le saut.



📍 Les exercices peuvent se faire à l'extérieur.

**Sauter à la corde en se déplaçant:** Les élèves se déplacent pendant qu'ils sautent à la corde.

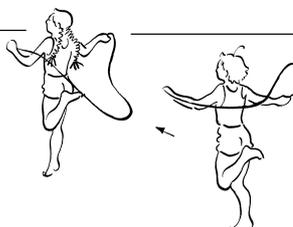
- Avancer, reculer, se déplacer latéralement.
- Varier les rythmes des sauts ou des déplacements.
- Prendre la corde pliée en deux (comme un lasso): tourner la corde une fois au-dessus de la tête puis tourner près du sol. Sauter par-dessus la corde quand elle est près du sol.
- Galoper en accentuant le saut en hauteur.



➡ Développer les capacités de condition et de coordination avec la corde à sauter: voir bro 2/4, p. 19

**Test 2.2 – saut de course avec la corde à sauter:** Courir et sauter à la corde avec un tour de corde par pas. Enchaîner dix sauts rythmés.

- Aide: sauter en tenant la corde pliée en deux dans une main. La faire tourner à côté du corps pendant la course.



📌 Critères du «courir-sauter»:

- 10 fois sans faute
- garder le torse droit
- 1 saut par tour de corde
- net mouvement en avant

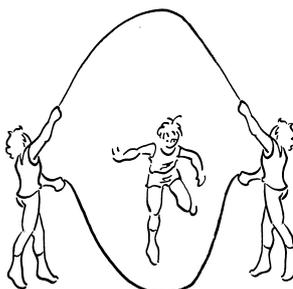
**Sauter à la longue corde:** Par groupe de 5, 2 élèves tournent la corde, 3 élèves sautent.

- Essayer de sauter 10 fois en rythme.
- Quel groupe arrive à sauter sans faute durant 30 secondes?
- Quel groupe effectue le plus de sauts en une minute?
- Passer sous la corde en mouvement.
- Sauter et attraper une balle.
- Introduire les idées des élèves.



**Sauter avec deux cordes:** Entrer et sortir avec une corde. Départ: entrer de biais au moment où la corde a passé devant le corps.

- Exercer les entrées et les sorties depuis les deux côtés.
- Avec deux cordes («Double-Dutch»): entrer de biais au moment où la corde la plus proche a passé devant le corps.
- Sauter dans les deux cordes: sauter sur une jambe (gauche/ droite) dans le rythme des cordes.



⚠ Condition préalable pour le «Double-Dutch»: maîtriser l'entrée et la sortie depuis les deux côtés.

⚠ «Double-Dutch»: faire tourner les deux cordes régulièrement vers l'intérieur.

## 2.3 Sauter sur le gros tapis

Les élèves accumulent les expériences de sauts. Ils découvrent leurs propres formes de sauts. Par des tâches attractives, ils sont stimulés pour sauter intensivement et avec plaisir.

### Le plaisir de sauter.

**Sauts au gros tapis:** Sauter en rythme avec la musique. Toucher le bord du matelas alternativement avec les pieds ou avec le même pied durant un certain laps de temps.

- Sur le dos: poser les jambes sur le gros tapis et faire des flexions rythmées du torse.
- Appui facial devant le gros tapis: monter sur le tapis avec les mains et redescendre.
- Appui dorsal: monter sur le gros tapis avec les pieds et redescendre, garder les hanches tendues.
- Sautiller en rythme sur le gros tapis.

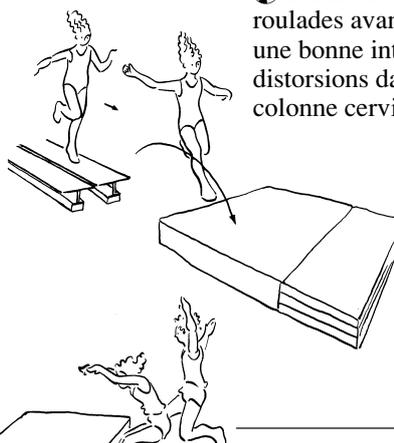


➔ Commencer la leçon par des exercices avec le gros tapis.

➔ Balle sur le tapis: voir bro 5/4, p. 18

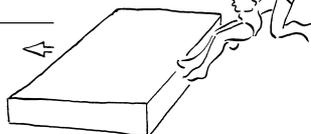
**Sauter sur le gros tapis:** Les élèves cherchent différentes manières de sauter sur un ou deux gros tapis.

- Avec/sans élan, élan de face/oblique.
- Appel d'une ou des deux jambes.
- Accentuer le saut en hauteur/en longueur.
- A deux: montrer et imiter un saut.
- Variations de sauts: sauts avec vrille, sauts spectaculaires avec réception sur les pieds, attraper ou lancer un objet pendant le saut...
- Saut en hauteur et en longueur: poser des tapis minces devant les gros tapis et tendre une corde élastique en oblique. Les élèves sautent devant le petit tapis et essaient de passer par-dessus la corde pour atterrir sur le gros tapis.



⊗ Permettre les sauts avec des roulades avant seulement après une bonne introduction (danger de distorsions dans la région de la colonne cervicale!).

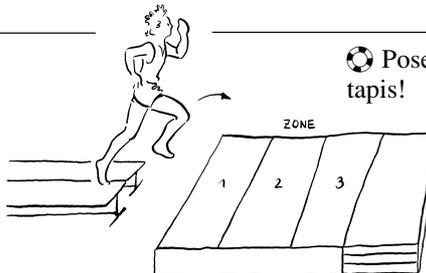
**Sauts de tapis:** Tourner un gros tapis à l'envers. Les élèves essaient de faire avancer le tapis par groupes. Quel groupe arrive le premier jusqu'à une ligne déterminée?



⚠ Le gros tapis glisse mieux si deux élèves sautent en même temps.

**Sauter aux points:** Les élèves sautent depuis un banc suédois sur le gros tapis, divisé en plusieurs zones qui donnent des points.

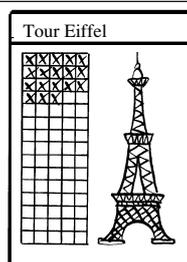
- Qui obtient le maximum de points après deux passages (une fois pied gauche, une fois pied droit pour l'appel)? Important: fixer le tapis pour qu'il reste à la même distance.
- Quelle équipe est la première à obtenir 100 points ?



⊗ Poser des tapis derrière le gros tapis!

**Sauter sur la tour:** Les élèves sautent par-dessus une barre de saut en hauteur (50 à 70 cm) sur le gros tapis. Après dix sauts réussis, ils peuvent biffer une case sur la fiche de contrôle.

- Combien de temps faut-il à la classe pour sauter sur la Tour Eiffel, haute de 350 m?
- Quelle équipe atteint la première le sommet d'une autre tour ou d'un gratte-ciel?



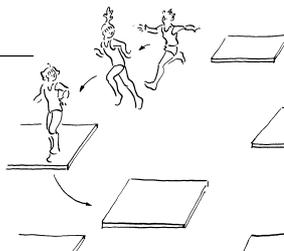
⚠ Se mesurer à une autre classe.

## 2.4 Du saut en avant au saut en foulée

La vitesse de l'élan et l'appel actif sont déterminants pour le résultat du saut en longueur. Le pas sauté est une technique simple et efficace. Le but est la stabilisation du corps durant la phase de vol et une préparation optimale pour la réception.

**L'élan et l'appel sont déterminants!**

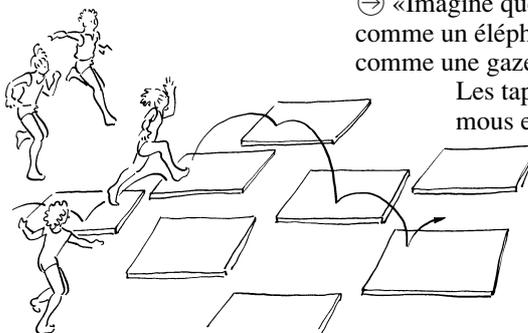
**Poursuite entre les tapis:** L'élève sur le tapis ne peut pas être attrapé. Un seul élève par tapis est admis. Si un deuxième arrive, le premier doit partir et changer de tapis. Celui qui est touché reçoit le sautoir et devient chasseur à son tour.



⇒ Convient comme début de leçon.

**Sauts multiples à travers un champ de tapis:** Les élèves traversent la salle de gymnastique en sautant d'un tapis à l'autre. Ils font le moins de sauts possible. Ils cherchent la vitesse qui leur permet de traverser le champ sans commettre de faute.

- Sur une jambe (droite et gauche!).
- A deux: un élève montre le chemin, l'autre le suit à 1-2 mètres de distance.
- A deux: un élève traverse le champ, l'autre observe. Ensuite, il essaie de prendre le même chemin. Juste?
- Triple saut: sauter g.-g.-d. ou d.-d.-g. avec réception sur les deux pieds.



⇒ «Imagine que tu es lourd comme un éléphant ou léger comme une gazelle.

Les tapis seraient mous et boueux ou brûlants comme le sable en été.»

**Sauts multiples sur la piste de tapis:** Faire les sauts sans élan ou avec un petit élan.

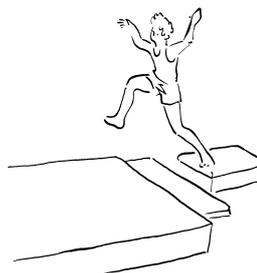
- Cinq sauts: 5 sauts sur une jambe, sur les deux jambes ou alterner les pieds (sauts de course).
- Les élèves se mesurent: sauter le plus loin possible avec cinq sauts, arriver le premier au bout de la piste sur un pied, etc..



⇒ Construire plusieurs pistes parallèles.

**Exercer l'appel:** Les élèves sautent sur le gros tapis depuis un caisson ou un banc suédois.

- Sauter en hauteur, sauter en longueur, sauts d'exhibition, sauts avec vrille, attraper une balle ou lancer une balle durant le saut, etc.
- Essayer de garder la jambe d'élan élevée et atterrir sur la jambe d'appel.
- Sauter en gardant le torse droit, la jambe d'élan élevée dans la position d'un grand pas, atterrir sur la jambe d'élan et partir en courant.



⇒ Apprendre la meilleure façon par des expériences du contraire:

- Elan: rapide / lent
- Pas d'élan: hauts et légers / bas et lourds
- Jambe d'appel: gauche / droite
- Position du torse: droite / pliée, penchée en avant / arrière, etc.

**Saut en foulée:** Montrer, décrire et illustrer le pas sauté à l'aide de photos.

- Les élèves sautent depuis le couvercle de caisson sur le gros tapis.
- Exercice sur place: retenir les caractéristiques du saut, (⇒ photos prises en série: voir brochure 4/4, p. 23) faire le mouvement les yeux fermés.
- Sauter depuis le couvercle du caisson en pensant à chaque saut à un détail.
- A deux: observer mutuellement si le détail est respecté.



⇒ Acquérir une image claire du mouvement; faire le mouvement dans des conditions allégées.

**A l'extérieur, saut d'obstacles:** Disposer des cerceaux, des cordes... sur le gazon. Les élèves traversent le terrain en sautant d'un objet à l'autre (év. pieds nus).

- A deux: se tenir par la main.
- Faire des sauts originaux.
- Comment cela va-t-il le mieux? Tâches: ➔ apprendre l'appel: voir indications p. 22.



● Tous ces exercices de préparation pour le pas sauté peuvent se faire à l'extérieur.

**Sauts multiples dans le sable:** Cinq pas d'élan et réception dans le sable.

- Sauts de grenouille, en hauteur, sur les deux pieds.
- Sur un pied: gauche-gauche, droit-droit, etc..
- Pas sautés: gauche-droit-gauche ...
- Triple saut: sauts (g.-g.-d. ou d.-d.-g.) et réception sur les deux pieds dans le sable.



**Elan compliqué:** Poser des cerceaux sur la piste d'élan. Les élèves sautent par-dessus et atterrissent sur les deux pieds dans le sable.

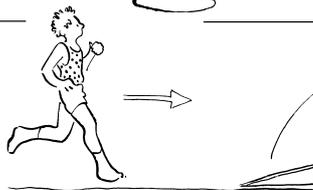
- Sauts de course par-dessus les cerceaux.
- Piste de cerceaux: sauter d'un cerceau à l'autre et réception dans le sable.



➔ Utiliser, dans la mesure du possible, la fosse du saut en longueur dans le sens de la largeur. Ainsi plusieurs élèves sautent en même temps!

**Saut en foulée avec aide:** Apprentissage méthodique: ➔ voir bro 4/4, p. 22.

- Saut en foulée dans la zone d'appel (sans aide pour l'appel).
- Allonger l'élan et mesurer éventuellement avec l'aide d'un partenaire. Ensuite, sauts de performance.



Ⓜ Saut en longueur

➔ Critères: voir bro 1/4, p. 19

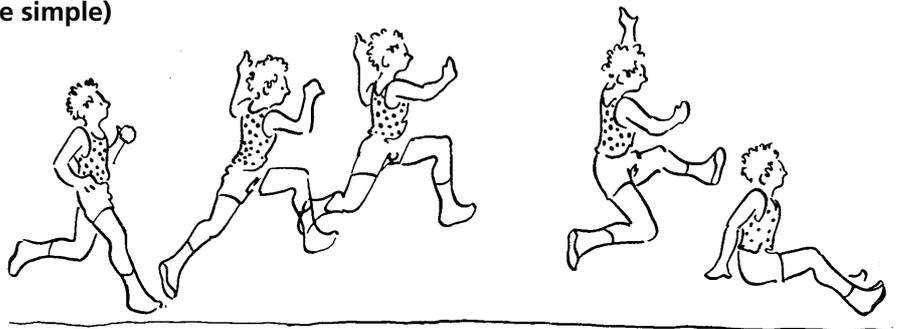
**Table des points pour le saut en longueur**

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

**Points:** on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

**Classement en %:** les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus loin.

**Saut en foulée (forme simple)**



**Elan:**  
accélérer sur la pointe des pieds («cheval au trot»)

**Appel:**  
jambe d'appel tendue, torse droit («regarder devant soi»)

**Phase de vol:**  
position d'un grand pas («attraper devant»)

**Réception:**  
les deux jambes en avant («lancer les jambes en avant»)

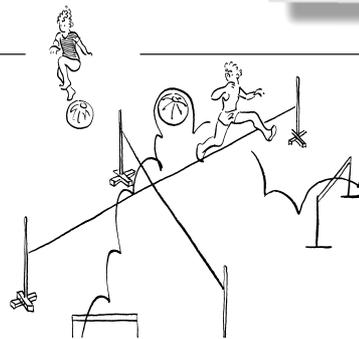
## 2.5 Du saut en hauteur au fosbury flop

Les élèves accumulent de nombreuses expériences de saut. Le fosbury flop (nommé ainsi en souvenir de Dick Fosbury qui a utilisé cette nouvelle technique pour devenir champion olympique aux Jeux de Mexico en 1968) est apprécié par les élèves. On le développe en apprenant d'abord la technique du saut en ciseaux.

De quelle manière sautes-tu le plus haut?

**Sauts multiples dans le jardin de sauts:** Former un jardin de sauts avec des cordes, des élastiques, des haies, des caissons, des balles médicales, etc.:

- Passage libre des obstacles.
- Un élève suit son partenaire.
- Poursuite en passant par-dessus les obstacles.
- Les élèves créent leurs propres formes de sauts.
- Sauter en faisant un, deux, trois pas entre deux sauts.
- Sauter en ciseaux, avec vrille, sur deux pieds.



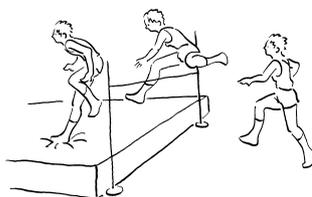
**Toucher des objets suspendus:** On suspend des chiffons, des cordes, des anneaux ... dans la salle.

- Les élèves essaient de toucher ces objets.
- Toucher autant d'objets que possible en 20 secondes.
- Poursuite dans la surface du terrain de volley-ball avec 2-3 chasseurs. Le prisonnier prend le sautoir du chasseur. Il devient chasseur à son tour dès qu'il a touché quatre objets suspendus en dehors des limites du terrain.



**Sauts sur le gros tapis:** Depuis une marque, les élèves prennent l'élan et sautent par-dessus l'élastique. Appel d'une jambe.

- Saut en hauteur libre: les élèves créent leurs propres sauts.
- Saut en hauteur-longueur: la hauteur est imposée, sauter aussi loin que possible.
- Saut en hauteur avec cible: comme ci-dessus, mais réception dans une chambre à air.
- Sauter à travers la «fenêtre» formée avec un deuxième élastique.
- «Cirque»: réceptions en position assise, sur le dos ...

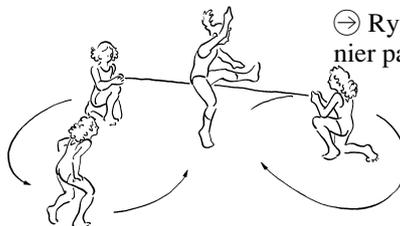


⊙ Les expériences du contraire améliorent le sens du mouvement. Exemples:

- élan court/long
- contact avec le sol court/long au moment de l'appel
- appel avec/sans mouvement des bras
- jambe d'appel gauche/droite
- pencher le torse en avant/arrière durant l'appel.

**Préparation du saut en ciseaux:** Travailler à quatre avec une corde à sauter.

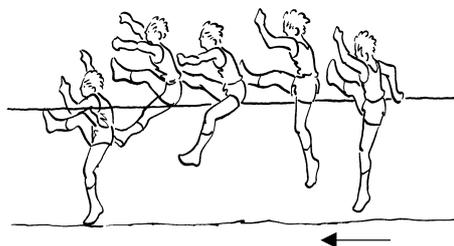
- Une élève fait tourner la corde autour d'elle. Les autres sautent par-dessus.
- 2 élèves tiennent la corde à hauteur des genoux ou des hanches. Les deux autres sautent par-dessus la corde en prenant l'élan de biais. Leur déplacement forme un «8». Changement de rôle.



⊙ Rythme durant l'élan: le dernier pas est court (tam-ta-tam).

**Saut en ciseaux:** Deux installations avec des élastiques à différentes hauteurs (gros tapis ou sable). Les élèves font cinq pas d'élan depuis la marque et sautent en ciseaux par-dessus les élastiques.

- Les élèves essaient de respecter les critères techniques du saut.
- Variantes: saut avec rotation, saut en ciseaux avec la jambe d'élan fléchie, réception assise, etc.

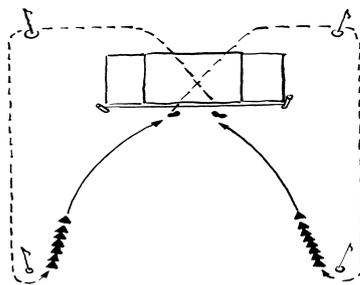


⚠ Caractéristiques:

- course accélérée
- dernier pas court
- tenir le torse droit durant l'appel
- la jambe d'appel est tendue pendant l'appel.

**Du saut en ciseaux au forbury flop:** Cinq pas d'élan:

- Ciseaux avec la jambe d'élan fléchie. Attention: se pencher vers l'intérieur durant l'élan («motard»).
- L'enseignante montre le flop, le décrit, montre une image. Les yeux fermés, les élèves imaginent de faire le saut (l'enseignante commente).
- Les élèves essaient le forbury flop depuis les deux côtés. Prendre les marques.

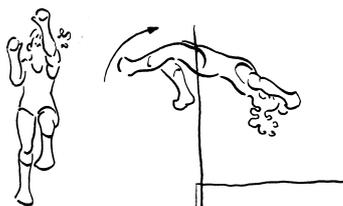


ⓘ Rythme de l'élan:  
«Tam - tam - tam - ta-tam!»

➡ Pour remplacer la latte, utiliser la corde ou l'élastique.

**Aides d'apprentissage et de construction:**

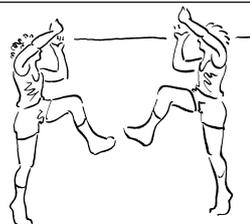
- Saut avec 1/4 de tour en position assise sur le tapis.
- Sauter en hauteur pour attraper des objets: travail des bras et de la jambe d'élan.
- Dessiner la courbe de l'élan avec des cordes, marquer le point d'appel.
- Réception sur le dos: appel sur les deux pieds, réception sur le dos.
- Flop sans élan avec 1/4 de tour en l'air.



🏀 Pour les sauts jusqu'à 1 m 40 cm, un gros tapis est suffisant pour les réceptions. Pour sauter avec la latte, il faut la fixation avec le système de déviation de la latte.

**Compétitions:**

- Qui atteint la meilleure hauteur d'ensemble avec deux sauts en ciseaux et deux forbury flops? Faire chaque sorte de saut une fois de la jambe gauche et une fois de la droite!
- Saut en hauteur relatif: Qui saute la hauteur la plus proche de sa taille? Qui arrive à sauter sa taille?



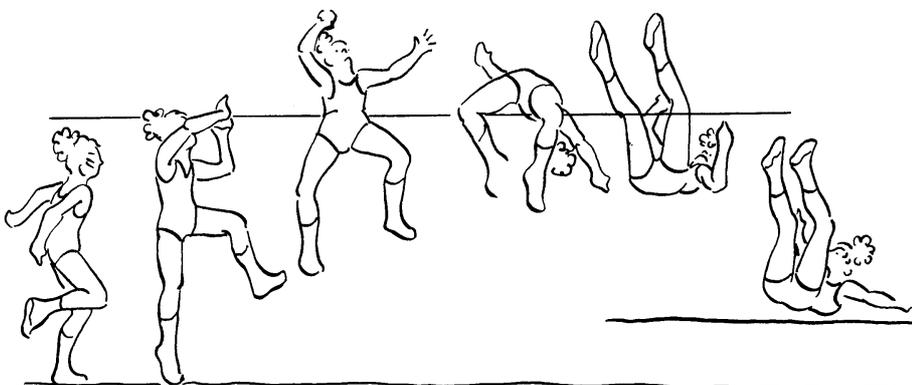
**Table des points pour le saut en hauteur**

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

*Points:* on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

*Classement en %:* les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 pourcents veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus haut.

**Fosbury flop**



**Elan:**  
course arrondie  
(«motard»)

**Appel:**  
cuisse de la jambe d'élan horizontale, lever les bras  
(«bras et jambe en haut»)

**Vol:**  
lever les hanches  
(«faire le pont»)

**Réception:**  
jambes à l'équerre de la latte  
(«se coucher en travers du tapis»)

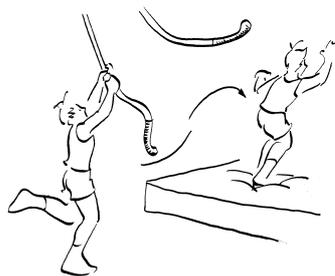
## 2.6 Du balancement à la corde au saut à la perche

La perche accentue et prolonge la phase de vol. Des expériences positives favorisent l'apprentissage du saut à la perche. L'apprentissage passe par le balancement à la corde jusqu'au saut avec la perche.

**Sauter à la perche prolonge la phase de vol!**

### Se balancer aux cordes (anneaux):

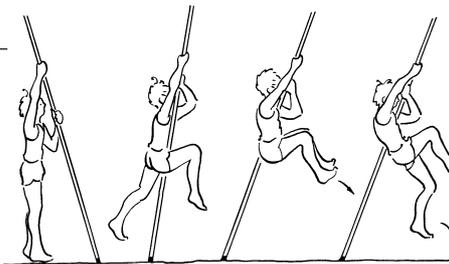
- Tenir la corde aussi haut que possible. Prendre l'élan et se laisser porter. Atterrissage sur le gros tapis.
- S'élancer depuis un élément supérieur de caisson et atterrir sur le gros tapis.
- Augmenter la hauteur du caisson jusqu'à 5 éléments.
- Essayer différentes manières de tenir la corde: bras tendus, bras fléchis, corde entre les jambes ou à côté des jambes.
- Atterrir dans une zone définie (p.ex. chambre à air).
- Tenir un ballon entre les jambes. Lancer le ballon à un partenaire ou le déposer dans un caisson durant la phase de vol.
- Faire un demi-tour avant d'atterrir.



🕒 Aux Pays-Bas, lors de fêtes populaires, on saute par-dessus les ruisseaux à l'aide de perches!

**Marcher avec la perche:** Tenir la perche verticalement. La tenir à hauteur de la tête avec la main gauche et aussi haut que possible avec la main droite (pour les droitiers). Prendre un léger élan et passer à droite de la perche en se balançant avec le bras droit tendu.

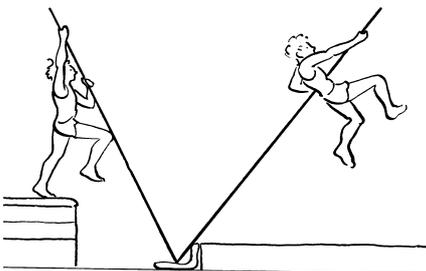
- Augmenter petit à petit la hauteur des prises.
- «Cavalcade de sorcière»: la perche entre les jambes.
- Franchir des obstacles, des fossés, des tapis ...



➔ Perches possibles: perches en bois de 2–3 mètres de long et env. 4 cm de diamètre; vieux mâts de planches à voile; vieilles perches à sauter en aluminium.

**Sauts en profondeur:** Depuis le caisson, tenir la perche aussi haut que possible, la perche entre les jambes, sans élan.

- Sans élan, passer à côté de la perche. Quand la main droite est plus haute, appel de la jambe gauche et passer à droite de la perche.
- Deux pas d'élan.
- Essayer de lever les pieds à la hauteur de la tête durant la phase de vol.
- Diminuer la hauteur du caisson.
- Augmenter la hauteur des prises sur la perche.
- Saut avec un demi-tour avant la réception.

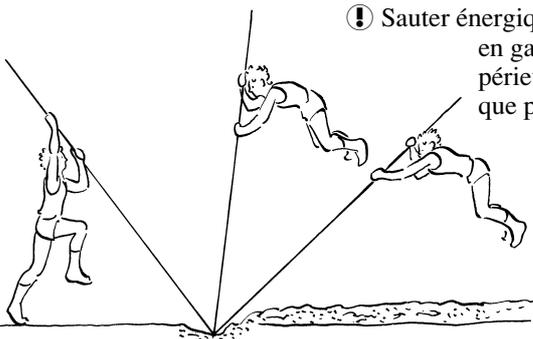


🕒 L'enseignant stabilise la perche latéralement, les élèves ne doivent pas lâcher la prise.

🕒 A l'extérieur: sauter dans le sable.

**Saut à la perche en longueur dans le sable:** Élan en poussant la perche par terre. Saut à la perche en longueur avec pose de la perche dans le sable. Attention: hauteur des prises = hauteur atteignable plus 20–30 cm.

- Porter la perche (pointe un peu en dessus du sol).
- Augmenter la vitesse d'élan et la hauteur des prises.
- Réception sur deux pieds avec 1/2 tour, regard vers le point de départ.
- Sauts par-dessus un élastique.
- Réceptions dans des cibles (chambres à air).
- Concours: sauter aux points par groupe.



⚠ Sauter énergiquement en avant en gardant le bras supérieur aussi tendu que possible.

## 3 Lancer

---

### 3.1 Lancer – mais comment?

#### Idée de base

Passer du lancer spontané, ludique avec des objets divers au lancer précis et techniquement correct, aussi loin que possible.

#### Conditions préalables

Lancer et jeter sont des formes de mouvements naturels. Les sports suivants ont été développés à partir de ces mouvements de base: le handball, le basket-ball, le frisbee ou le javelot, le disque et le poids en athlétisme.

Beaucoup d'élèves ont visiblement des problèmes de coordination en effectuant le geste de lancer. Les raisons se trouvent en partie dans leur environnement. Dans notre monde de technologie, ils ne trouvent plus l'espace nécessaire pour lancer des objets. D'autres formes de mouvements sont prédominantes. De plus, la vie de tous les jours demande de moins en moins d'efforts des bras; la motricité fine des mains est de plus en plus sollicitée. Pour un développement équilibré des enfants, il est pourtant nécessaire d'utiliser toute la région des épaules. Le geste de lancer est d'un grand soutien dans ce domaine.



#### Objectifs de l'enseignement

Les élèves

- font connaissance avec divers objets pour lancer et les essaient,
- vivent le lancer comme une suite harmonieuse de mouvements,
- apprennent le rythme du lancer avec élan,
- reconnaissent les mouvements justes ou faux,
- réussissent des progrès personnels.

#### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Vivre et sentir un mouvement entraînent, avec le temps, une bonne représentation mentale du mouvement qui est importante pour ressentir du plaisir en exerçant un sport. Il est donc important de stimuler les différents organes sensoriels et de vivre le mouvement consciemment. De nombreuses expériences de lancers sont à la base du geste technique du lancer correct.

#### Indications pour l'enseignement

- Lancer avec une multitude d'objets.
- Développer le mouvement bilatéral, lancer des deux mains.
- Prendre des mesures de sécurité: franchir la ligne de départ pour aller ramasser les objets uniquement après le signal de l'enseignant. Respecter toujours les distances de sécurité.
- Permettre de nombreuses répétitions.
- Essayer d'atteindre l'autocritique et la correction par le partenaire.

➔ Caractéristiques du mouvement de lancer:  
voir bro 4/4, p. 31

## 3.2 Jeux de lancer

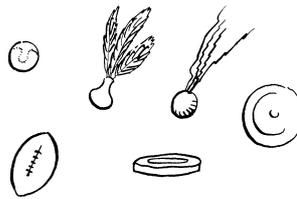
Les élèves cherchent et vivent les différentes possibilités de jeux de lancer et viser. Lancer de la main droite et de la gauche, en longueur, en hauteur, sur une cible. Lancer différents objets à partir de différentes positions.

**Comment volent les différents objets?  
Qui atteint une cible?**

**Se lancer des objets:** A deux en position debout: se lancer différents objets (balles, frisbee, balles en chaussette, anneaux, indiacas, ballons de rugby...).

Bien viser et attraper les objets de manières variées.

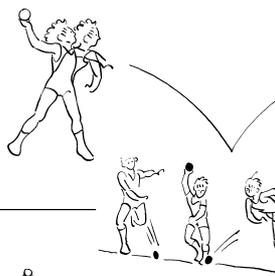
- Varier la position de lancer: en position assise ou couchée, le dos tourné au partenaire, en courant...
- Varier le geste de lancer: lancer avec une main, à deux mains avec une rotation et les bras tendus, en longueur, en hauteur ...



➔ Les élèves cherchent leurs propres formes pour lancer et attraper les objets.

**Rebond:** Lancer la balle aussi fort que possible sur le sol pour la faire rebondir très haut.

- Qui atteint le plafond, une certaine marque?
- Est-ce qu'on atteint la même hauteur en lançant avec la main droite ou la main gauche?
- Est-ce possible de faire un tour d'adresse avant que la balle ne retombe par terre?



⚠ Utiliser différents ballons qui rebondissent bien.

**Rollmops:** Les élèves sont divisés en deux groupes qui se font face derrière deux lignes. On met deux balles médicales ou ballons de basket au milieu. Le but est de les faire passer la ligne de l'adversaire à l'aide de balles de tennis.

- 4 équipes derrière 4 bancs suédois, disposés en carré.



⚠ On n'a pas le droit de rouler sa balle!

🏐 Faire attention en ramassant les balles!

**Cible mouvante:** Les élèves visent une cible qui bouge: une balle de physio qui roule lentement, un cerceau qui roule, un gong ou une cloche suspendue, un tapis porté par des élèves, un caisson (des élèves font le «moteur») ...



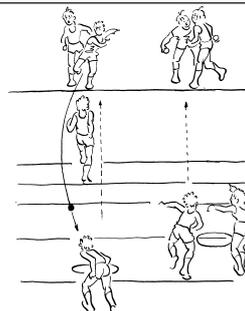
🏐 Faire attention aux autres même durant la compétition!

**Stand de tir:** Chaque élève a une balle. Il la lance sur des cibles depuis le terrain de volley-ball. Les cibles sont des objets suspendus aux espaliers: chambre à air, cerceau, éléments de caisson, quilles, panneaux de basket-ball, des carrés marqués au cadre suédois, l'espace entre deux perches, etc.

- Circuit (changement après deux minutes).
- «Combien de fois atteins-tu la cible en une minute?»
- Qui bat l'enseignante?



**Avancer après chaque point:** Par groupe de 3 à 5, les élèves utilisent un cerceau comme cible. Au départ, les cerceaux sont placés à distance égale d'une ligne de départ. Les élèves visent leur cerceau avec des balles. Après chaque essai, ils vont chercher leur balle (év. un élève retourne les balles en les roulant) et la passent au suivant. Après deux touches, le cerceau est avancé d'un diamètre. Quelle équipe atteint la ligne d'arrivée en premier?



🏐 Sur gazon: combiner la course et le lancer.

🏐 Garder une distance latérale suffisante entre les groupes.

### 3.3 Concours de lancer avec quatre équipes

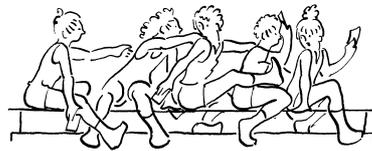
Quelle équipe accomplit le mieux les tâches?

#### Indications pour l'organisation:

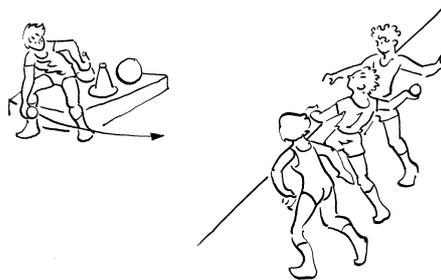
- Toutes les équipes font la même épreuve en même temps.
- Pour chaque épreuve, on distribue des points selon le rang obtenu. Le vainqueur est l'équipe avec le plus petit nombre de points à la fin du concours.
- La formation des équipes compte pour le concours.
- Chaque équipe compte ses points à haute voix durant l'épreuve.
- Faire un essai avant le concours.
- Surveiller les résultats et assurer la sécurité.

**La formation des équipes:** Tous les élèves grimpent sur les espaliers. Ils doivent toucher avec un pied l'échelon du haut. Ensuite, ils reviennent et prennent chacun une carte. Les élèves avec les cartes de la même couleur se mettent sur le même banc suédois, dans l'ordre des valeurs de leurs cartes. Quand ils sont prêts, ils crient: "Terminé!" Est-ce que l'ordre est juste?

➔ Matériel: jeu de cartes.



**Viser les objets:** Quatre tapis sont placés au milieu de la salle. Sur chacun sont placés 2 cônes, 2 ballons de basket et 2 ballons de handball. Les membres d'une équipe se placent en face du tapis, sur la ligne désignée, avec des balles de tennis dans les mains. Un élève par équipe roule les balles à ses coéquipiers. Quelle équipe est la plus rapide à faire tomber tous les objets du tapis? Les élèves qui ont terminé s'entraînent avec la main la plus faible.



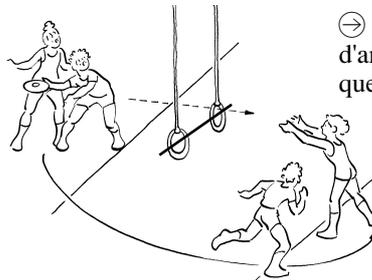
➔ Matériel: 4 tapis, balles de tennis, 8 cônes, 8 ballons de basket et de handball.

**La balle dans le sac:** Les élèves lancent des balles de tennis dans un sac en plastique tenu par un coéquipier placé de l'autre côté de la salle sur un tapis. Il essaie de les attraper avec le sac. Il doit toujours garder un pied sur le tapis. Il ne peut attraper que les ballons qui arrivent directement sans toucher le sol. Un autre coéquipier retourne les balles. Quelle équipe attrape le plus de balles en 2 minutes?



➔ Matériel: 4 tapis, balles de tennis, 4 sacs en plastique ou sacs de poubelle.

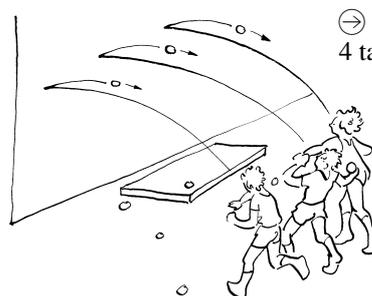
**Passes avec le frisbee:** Les élèves essaient de faire des passes à leur partenaire en faisant passer le frisbee entre les cordes des anneaux. Un point pour chaque passe réussie et attrapée par le coéquipier en face. Après avoir lancé, l'élève suit le frisbee et se met à la queue de la colonne opposée. Quelle équipe obtient le plus de passes réussies en deux minutes?



➔ Matériel: 4 frisbees, 4 paires d'anneaux, 4 bâtons de gymnastique.

**Ricochets contre un mur:** Chaque équipe pose un tapis à trois mètres du mur. Le but du jeu est de lancer les balles contre le mur pour qu'elles retombent sur le tapis. Quelle équipe obtient le plus de touches?

- Faire tomber les ricochets dans un caisson.
- Un point de bonification pour trois touches.



➔ Matériel: balles de tennis, 4 tapis, év. 4 caissons.

### 3.4 Du lancer sans élan au lancer avec élan

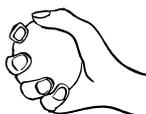
Les élèves apprennent le mouvement correct du lancer. L'objectif est d'acquérir un mouvement harmonieux.

Jan Zelezny, le champion olympique du javelot en 1992, avait une meilleure performance de 100 m environ. Il lançait étonnamment à 70 m avec le bras gauche!

#### Qui peut aussi lancer de la main gauche?

**Lancer en position debout:** Les élèves se mettent face à un mur, à 4 à 5 mètres. Une jambe devant l'autre, les bras tendus, décontractés; une balle dans la main droite (= position de départ); mettre le poids en arrière (= position de lancer); pousser les hanches en avant (= tendre le corps comme un arc) et lancer la balle. Alternativement lancer de la main droite et de la gauche.

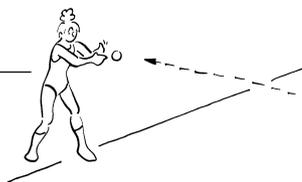
- Attraper la balle quand elle rebondit.
- Lancer la balle depuis le centre de la salle, une fois à droite, une fois à gauche contre le mur.
- Combien de balles attrapées en une minute? Qui s'améliore durant la deuxième série? Qui est le premier avec 20 réussites?
- Poser un cordeau sur le sol en l'éloignant de plus en plus du mur (év. dessiner une ligne avec de la craie). Jusqu'à quelle distance est-il possible de faire tomber le rebond derrière ce cordeau?
- Lancer la balle contre le panneau du panier de basket. S'éloigner d'une ligne après chaque réussite. (Sécurité: former plusieurs groupes, déterminer l'ordre de lancement, lancer tous en même temps, etc.)
- Qui arrive à lancer la balle contre la moitié supérieure du mur d'une distance de 10, 15, 20, 25 m?



⇒ Méthode d'enseignement: montrer le lancer sur place, décrire le mouvement, montrer une image. Les élèves essaient le mouvement. Lancer lentement et prendre conscience de la position (év. avec les yeux fermés). Du lancer lent et doux au lancer rapide et vigoureux.

⚠ Avant de lancer:

- Tourner le corps.
- Mettre le poids sur la jambe arrière.

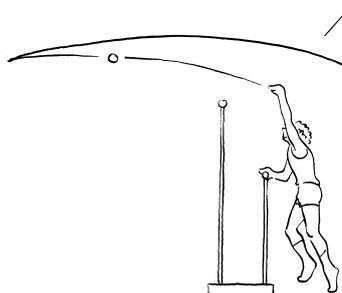


**Lancer vectoriel:** A deux, chacun derrière une des deux cordes posées sur le sol qui s'éloignent l'une de l'autre. Jusqu'où les élèves peuvent-ils avancer le long des cordes et se faire des passes de manière sûre?

- Avec quel objet les passes sont-elles possibles?

⇒ Tendre les cordes en les éloignant l'une de l'autre, la distance augmente ainsi.

**Test 2.3 – lancer par-dessus les barres asymétriques:** Lancer la balle de tennis par-dessus la barre haute contre le mur et la faire rebondir à nouveau par-dessus. Lancer trois fois à droite, trois fois à gauche. La main qui ne lance pas tient la barre basse. Adapter la hauteur avec des tapis, des éléments de caisson si nécessaire. Barre basse: environ hauteur d'épaule, barre haute tout en haut. Distance du mur: garçons 4 m, filles 3 m.



Ⓣ Critères pour le lancer par-dessus les barres asymétriques: la balle doit passer par-dessus les barres asymétriques. 3 fois de la main droite, 3 fois de la main gauche, tous les essais doivent être réussis.

**Etude du rythme:** Préparer ou améliorer le rythme du lancer "tam-ta-tam" qui est très important par différentes formes de mouvements:

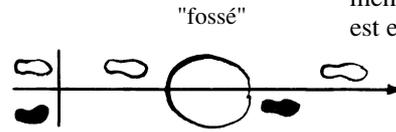
- Suite de pas chassés avec de la musique ou accompagnée par le rythme de l'enseignant.
- Courir et sauter par-dessus des cerceaux (élan à gauche puis deux contacts rapides droite et gauche). Imagination: sauter par-dessus un fossé après un pas d'élan.

⇒ Accompagner le mouvement par un groupe d'élèves qui frappent dans les mains en rythme.

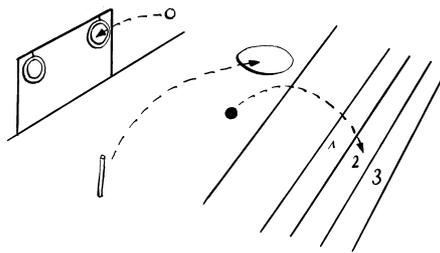


**Lancer avec trois pas d'élan:** Poser un cerceau par terre comme aide pour l'élan. Il ne faut pas marcher dessus ("sauter par-dessus le fossé"). Élan avec le pied gauche avant le cerceau, réception droite-gauche et lancer explosif avec le corps bien tendu.

- Imagination: "tire sur un élastique qui est fixé contre le mur derrière toi".
- Les élèves lancent les balles contre le mur.
- Tous les élèves lancent en même temps. L'enseignante donne le rythme: "et gauche-droite-gauche". Exercer également avec la main la plus faible. Lancer plusieurs balles les unes après les autres.
- Les élèves s'arrêtent dans la position du lancer et contrôlent: le poids sur la jambe arrière, le bras qui lance est tendu, l'autre bras en avant, la jambe avant est presque tendue?
- Parcours de lancer: des postes où il faut lancer avec un élan de trois pas: lancer un ballon de handball à travers un pneu de vélo suspendu, lancer de bâtons dans un cercle, etc.
- Lancer de distance: des points par secteur.



⇒ Observer un des éléments de la série de prises de vue du mouvement ci-après quand le partenaire est en action.



⇒ Est-ce que les élèves ont l'impression que leur mouvement est rythmé et harmonieux? Et avec l'autre bras?

**Lancer et mesurer à l'extérieur:** Comparer le lancer sans élan et avec un élan de trois pas. Objectif: avec élan, la balle devrait être lancée plus loin!

- Quelle longueur atteignent les élèves avec une balle de tennis, une balle de 80 ou de 200 g?
- A quelle distance lancent-ils avec la main droite et la main gauche? Qui a la plus petite différence?
- Qui arrive le mieux à prévoir sa longueur?



Ⓣ Lancer en longueur.

⇒ Normes relatives: voir bro 1/4, page 19

**Table des points pour le lancer (balle de 80g)**

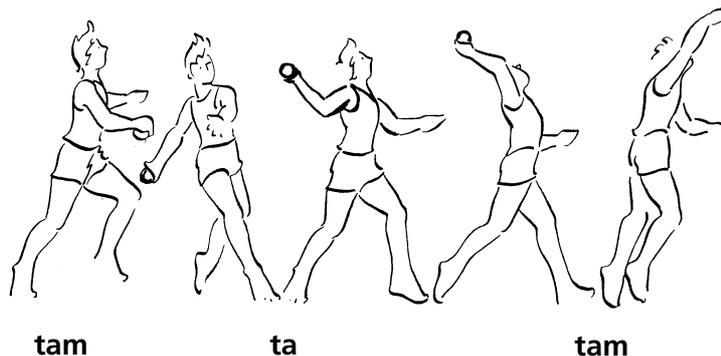
Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

*Points:* on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

*Classement en %:* les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge lancent plus loin.

**Lancer avec trois pas d'élan**

- **Suite de pas:** gauche-droite-gauche au rythme «tam-ta-tam»
- **Pas d'impulsion «tam»:** un pas long et plat ("traverser un fossé")
- **Préparation au lancer «ta»:** mettre le poids en arrière, le bras qui lance est tendu (poids en arrière)
- **Lancer «tam»:** extension du corps, coude en avant (pousser les hanches en avant)



### 3.5 Lancer bras allongé, loin et sur des buts

Lancer après une rotation, de la main gauche et de la main droite, sur des cibles, avec différents objets, dans différentes positions, avec ou sans élan... permet de multiples expériences de mouvements.

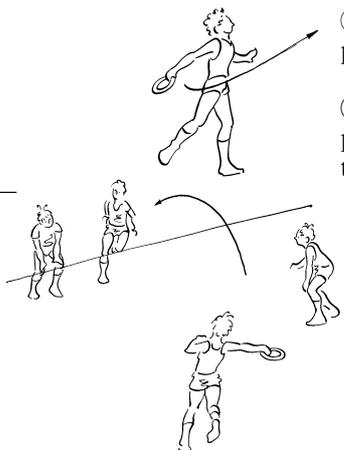
Qui arrive à lancer de la main droite et de la main gauche?

**Lancer esthétique:** Lancer divers objets (anneaux en caoutchouc, bâtons, petites balles, cordes nouées ...) esthétiquement, c'est-à-dire avec une rotation horizontale, sans qu'ils vacillent.

- Les élèves donnent des notes pour les passes. Un dix récompense une passe parfaite.

**Tennis avec des anneaux:** Les élèves se mettent par paire de chaque côté d'une corde tendue. L'anneau de caoutchouc doit être lancé d'une seule main par-dessus la corde. Un point chaque fois qu'il tombe par terre.

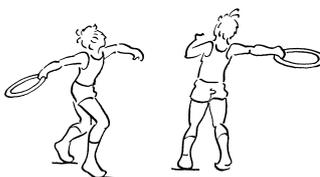
- Déterminer de quelle main il faut lancer (gauche ou droite).
- Jouer à 4 contre 4 avec deux anneaux.



☉ Tous ces exercices peuvent se pratiquer à l'extérieur.

➔ Les enfants apportent leurs propres objets à lancer et montrent ce qu'ils savent faire.

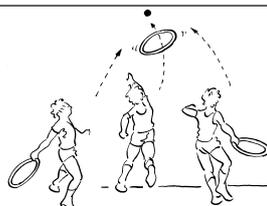
**Lancer avec élan circulaire:** Les élèves sont debout, la jambe gauche légèrement en avant (largeur de hanches). Ils tiennent un pneu de vélo dans la main droite, les deux bras tendus. Prendre l'élan en tournant le haut du corps en arrière, puis, par une rapide rotation des hanches vers l'avant, lancer le pneu avec le bras tendu.



➔ Prendre conscience du mouvement: tourner les hanches, tendre le bras, garder le bras longtemps en arrière, tendre le corps au moment de lancer.

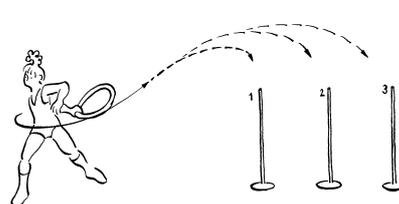
**Boccia:** Une balle de tennis sert de cochonnet comme à la boccia. Celui qui lance sa chambre à air le plus près de la balle de tennis a gagné. Il peut lancer le cochonnet pour la prochaine partie.

- Varier les objets à lancer: anneaux, cordes nouées ...



**Lancer à risques:** Les élèves choisissent la distance courte, moyenne ou longue. Ils peuvent gagner des points à chaque fois qu'ils atteignent le piquet choisi avec leur pneu de vélo (1,2 ou 3 points selon la distance).

- Quelle équipe a le plus de points après 5 minutes ou après 50 essais?

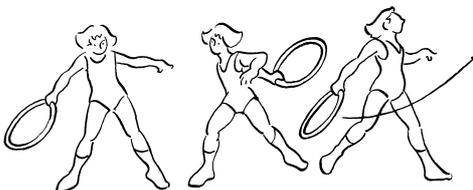


☉ En plein air, les piquets plantés dans le sol ne tombent pas!

**Lancer avec une rotation:** Sans projectile, courir, faire un tour complet en l'air et continuer la course.

- Tourner dans les deux sens.
- Qui arrive à lancer correctement un objet après une rotation complète?
- Regarder dans la direction du lancer, les pieds parallèles. Le bras qui lance est dirigé vers l'arrière. Suite des pas gauche-droite-gauche (pour les droitiers) dans le rythme ("tam-ta-tam") et rotation du corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Qui réussit à lancer sa chambre à air, l'anneau ou la balle de manière sûre?

☉ Mettre les élèves en cercle. Les faire lancer vers l'extérieur du cercle pour que personne ne soit touché par un objet lancé.



⚠ Tourner les pieds et le ventre en premier, les épaules et le bras qui lance suivent avec un petit retard.

### 3.6 Jeter loin et sur des buts

Jeter de la main gauche, de la main droite, en longueur, en hauteur, sur des cibles, avec des objets différents, de différentes positions, avec ou sans élan, enrichit le répertoire moteur des élèves.

**Qui jette à peu près la même chose de la main droite et de la gauche? Qui jette le plus loin?**

**Jeter sans élan:** Les élèves se mettent face au mur, distance de 2 à 3 mètres, les jambes légèrement écartées. Ils tiennent un ballon de basket avec les deux mains devant l'épaule droite (les coudes à hauteur des épaules): tourner le torse en arrière, puis élan rapide en avant en poussant le ballon avec force.

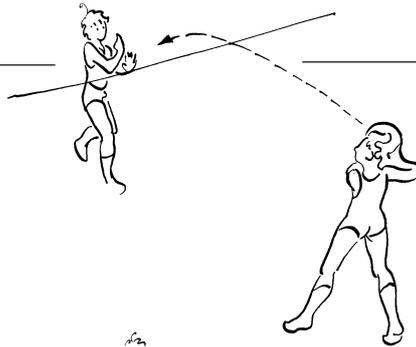
- Alternativement gauche et droite, attraper le ballon.
- Qui réussit à toucher le sol après le moment de pousser et avant d'attraper le ballon?
- Augmenter la distance au mur, jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible d'attraper le ballon.
- Jusqu'où rebondit le ballon?
- Jeter le ballon contre des cibles du cadre suédois. Qui atteint toutes les cases marquées?
- Pousser la balle médicinale.



⚠ La poussée sollicite principalement les jambes. Pour comparer: pousser depuis la position assise!

**Balle par-dessus la corde:** Deux élèves se font face de chaque côté de la corde. Elles se passent la balle en la poussant des deux mains (corps tendu): tendre d'abord les jambes puis les bras!

- Avec une balle médicinale.
- Jeter d'une seule main en mettant une jambe en avant.
- Augmenter la distance.
- Quelle paire obtient 20 passes en 1 minute?
- Un contre un, deux contre deux.

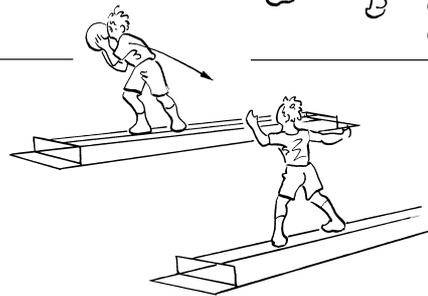


➔ Balle par-dessus la corde: voir bro 5/4, p. 16

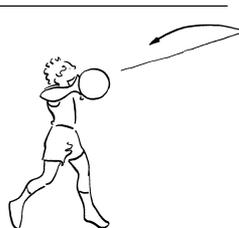
⚽ Exiger de la concentration quand il faut pousser la balle médicinale. Respecter un espace suffisant entre les couples.

**Duel:** Deux élèves se font face, debout sur la poutrelle d'un banc suédois. Ils essaient de se faire tomber du banc en se lançant une balle médicinale.

- Les élèves décident de quelle manière il faut lancer la balle, des deux mains, de la main droite ou de la gauche.



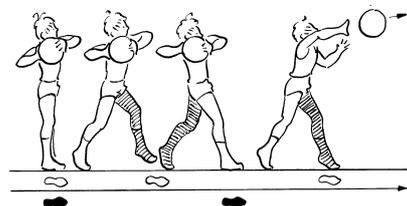
**Test 2.4 – pousser le ballon de basket:** Pousser le ballon de basket, de la poitrine vers le mur, de manière continue et rythmée. Mettre un pied devant l'autre, changer de jambe. Se mettre en position écartée pour attraper le ballon entre deux lancers.



Ⓣ Critères pour le pousser des ballons de basket: position des pieds correcte; 10 fois la jambe gauche, 10 fois la jambe droite devant; attraper le ballon chaque fois.

**Pousser avec élan:** Les élèves se mettent face à la direction du jet. Ils tiennent le ballon de basket ou la balle médicinale coudes levés à hauteur d'épaules. Faire trois pas d'élan et pousser ("tam-ta-tam").

- Qui atteint le premier, le deuxième voire le troisième tapis?



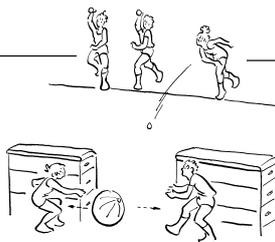
## 4 Combiner

### 4.1 Combiner la course et le lancer

On peut combiner le lancer et la course. Les exigences sont plus élevées. Il existe de nombreuses autres formes de combinaisons.

Qui atteint la cible alors qu'il est essoufflé après la course?

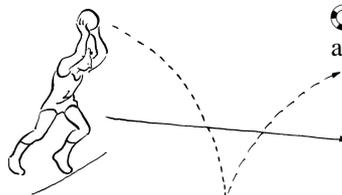
**Viser la balle géante:** Les élèves sont derrière une ligne. Ils visent une balle de physiothérapie avec des petites balles. Deux enfants (protégés derrière deux caissons) se la passent lentement. Après un touché, on peut aller chercher un sautoir de l'autre côté de la salle. Qui obtient plus de touchés que l'enseignant?



☉ Avec un peu d'imagination, on peut réaliser ces exercices à l'extérieur.

**Attraper après le rebond:** Les élèves lancent le ballon depuis une ligne. Elles essaient de le rattraper après un seul rebond.

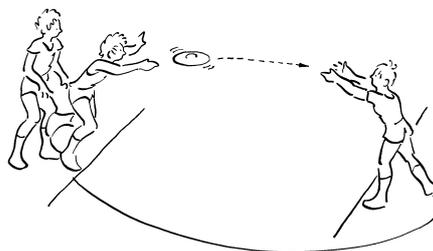
- Lancer le ballon aussi loin que possible. Quelle est la meilleure technique?
- A deux: A lance le ballon et B essaie de le rattraper après un seul rebond.



☉ Décider du chemin du retour avant de courir!

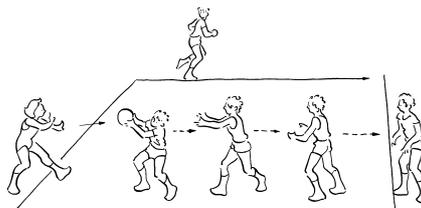
**Lancer le frisbee et courir:** 3 à 5 élèves se font face derrière deux lignes. Ils se passent le frisbee. Après avoir lancé, l'élève court de l'autre côté et prend la queue de la colonne d'en face.

- Par groupes: quel groupe obtient le maximum de passes valables (il faut attraper le frisbee sans qu'il touche le sol? Quel groupe obtient en premier 10 passes à la suite?



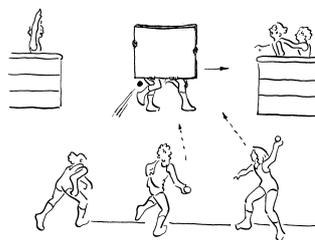
#### Qui est le plus rapide entre le coureur et la balle?

Le groupe A est formé par environ 5 élèves. Ils se mettent en ligne avec quelques mètres de distance. Au signal, ils essaient de se passer la balle aussi vite que possible. En même temps, un élève du groupe B court. Qui est le premier à franchir la ligne, l'élève du groupe B ou la balle du groupe A?



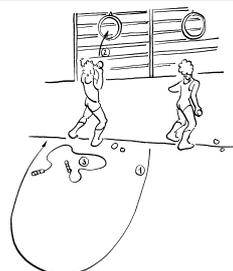
**Monstre:** Le "monstre" est formé par 2 élèves. Ils portent un tapis ou quelque chose de semblable d'un caisson à l'autre dans le sens de la largeur de la salle. Les autres élèves essaient de toucher le monstre avec de petites balles.

- Concours par équipes: le groupe A porte le tapis 20 fois, les porteurs changent à chaque fois. Combien de touchés obtient le groupe B? Changement de rôle.



☉ Après une touche, on peut aller chercher un sautoir dans le dépôt éloigné.

**Biathlon à deux:** Parcourir une distance désignée. Lancer ensuite trois balles sur une cible (chambre à air suspendue aux espaliers). Pour chaque tir manqué, il faut accomplir une tâche supplémentaire (ex. 5 sauts avec la corde à sauter). Frapper dans la main de B qui commence sa course. Quelles sont les trois premières paires à accomplir dix tours?



☉ Les élèves choisissent la tâche supplémentaire.

## 4.2 Triathlon de 24 heures

Le triathlon... une folie! L'idée de combiner plusieurs disciplines sportives est fascinante. Adaptons cette idée à l'éducation physique dans le cadre scolaire et au sport durant les loisirs!

**Est-ce que le groupe est capable de courir, de faire du vélo et de nager durant 24 heures?**

**Idée:** Pendant une journée et par groupes de trois (camarade d'école, amie, grand-père, tante ...) faire du vélo, courir et nager!

**Objectif:** Chaque groupe de trois doit remplir cette tâche dans le délai de trois mois. Chaque membre du groupe devrait faire environ 8 heures. Le départ se fait pendant une leçon d'éducation physique, le reste se fait durant les loisirs.

**Règles du jeu:** Faire au moins des étapes de 10 minutes sans interruption. La distance n'a pas d'importance. Biffer le temps de l'effort sur la feuille de contrôle. Additionner les temps des membres du même groupe jusqu'à ce que la feuille soit complète. Noter seulement le temps de course effective dans la table pour la course.

**Prix:** Toutes les feuilles de contrôle dûment remplies (nous comptons sur le fair-play!) participent au tirage au sort d'un prix.



Ⓜ Planifier, exécuter et évaluer ce projet ou un projet similaire avec toute la classe.

Triathlon de 24 heures					Feuille de contrôle du _____ au _____									
1. Nom: <input style="width: 95%;" type="text"/>					2. Nom: <input style="width: 95%;" type="text"/>					3. Nom: <input style="width: 95%;" type="text"/>				
<b>Natation</b>					<b>Vélo</b>					<b>Course</b>				
1 h					1 h					1 h				
2 h					2 h					2 h				
3 h					3 h					3 h				
4 h					4 h					4 h				
5 h					5 h					5 h				
6 h					6 h					6 h				
7 h					7 h					7 h				
8 h					8 h					8 h				
8 h					8 h					8 h				
10 h					10 h					8 h				
<b>Nous avons respecté les règles:</b>										Date: _____				
1. Signature: <input style="width: 95%;" type="text"/>					2. Signature: <input style="width: 95%;" type="text"/>					3. Signature: <input style="width: 95%;" type="text"/>				

## Sources bibliographiques et prolongements

---

HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
SENNERS, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

### **CASSETTES VIDEO**

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



**Editions ASEP**

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

---