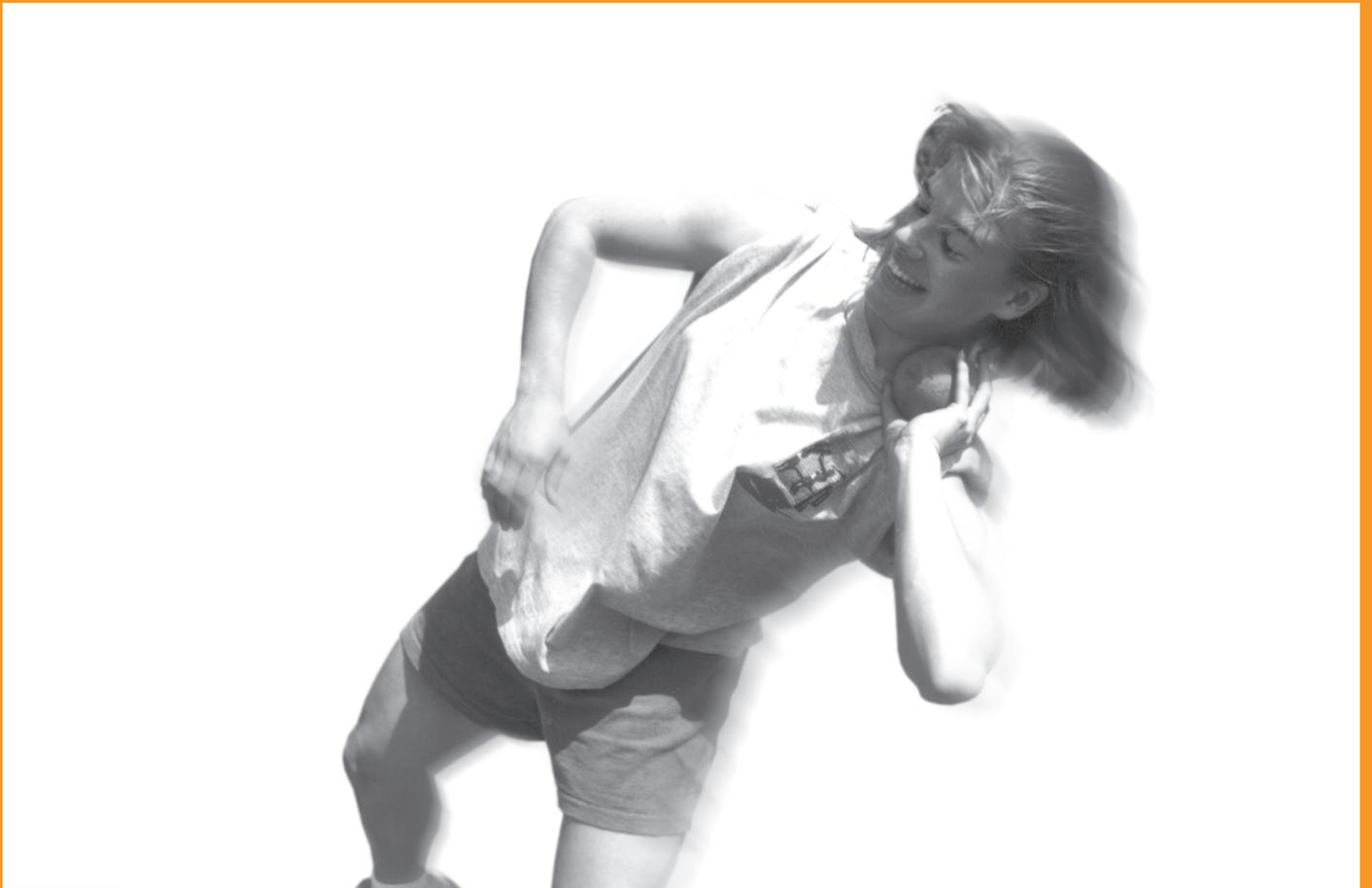


# 4

Manuel 6 Brochure 4



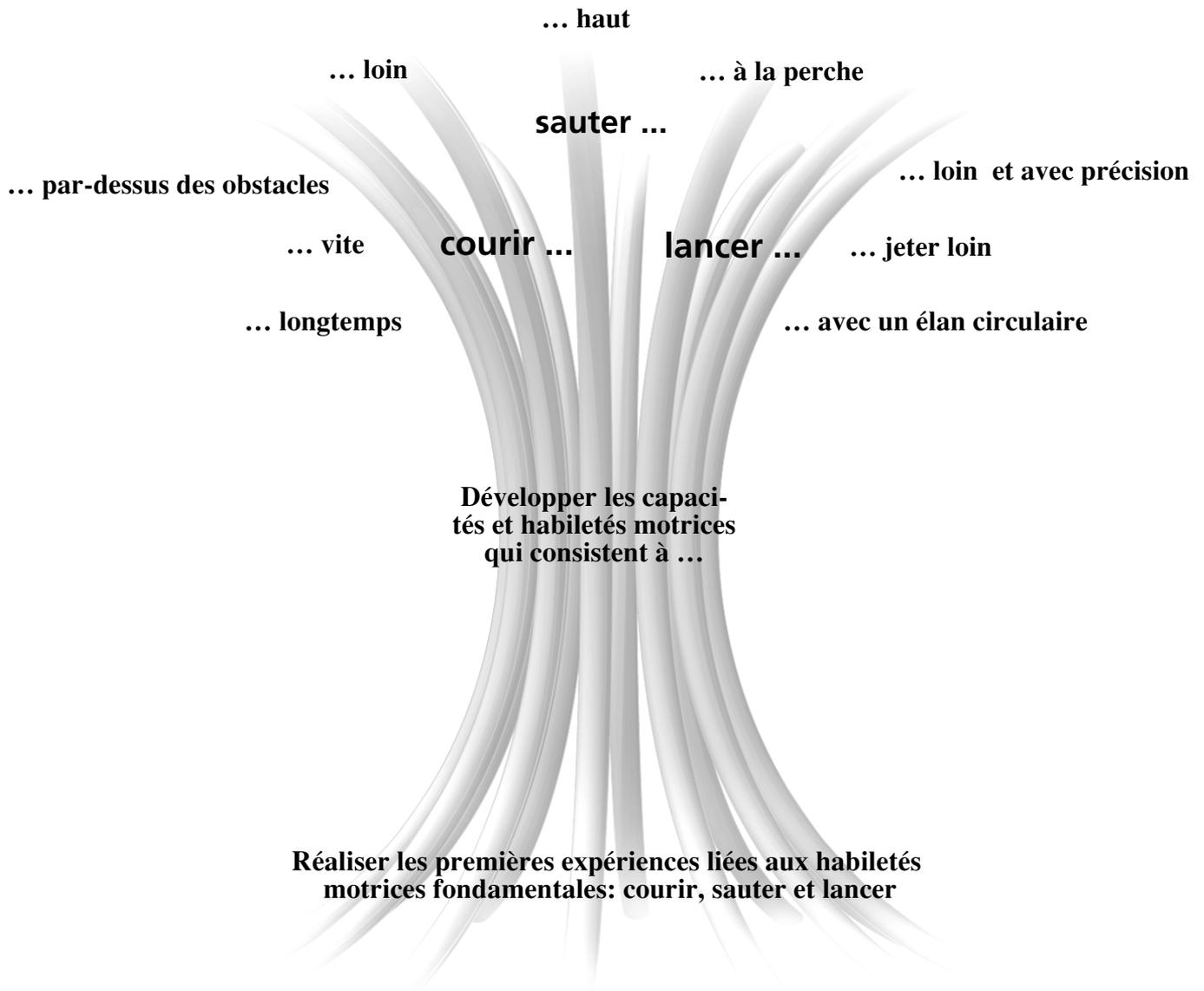
# Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 4 en un coup d'oeil

---



Courir, sauter et lancer sont pratiqués à l'école dans une première approche ludique. Les mouvements sont ensuite utilisés 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 en profondeur
- 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 et 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 utiliser de façon variée les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les familles 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
- Construire et 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
- Rechercher et utiliser les habiletés disponibles (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

- 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.

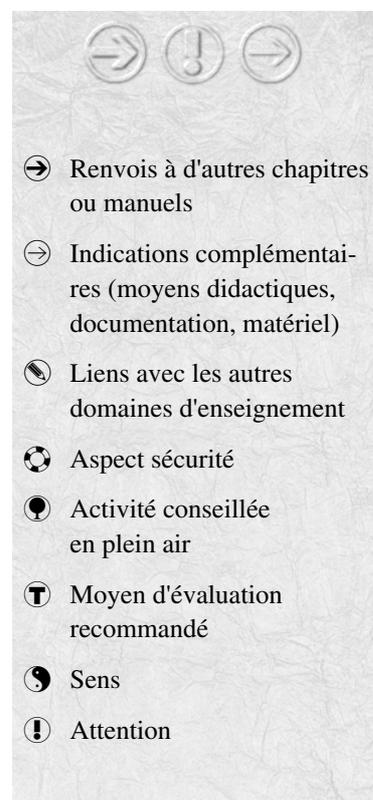


10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir avec style, vite et de manière endurante	4
1.2 Courses variées	5
1.3 Course de haies	6
1.4 Courir longtemps – course d'endurance	7
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Progression dans les sauts	8
2.2 Saut en hauteur	9
2.3 Saut à la perche	10
2.4 Apprentissage du saut et de la coordination	11
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Apprendre à s'entraîner de manière autonome	12
3.2 Technique O'Brien – et lancer du poids avec rotation	14
3.3 Lancer du disque	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



## Introduction

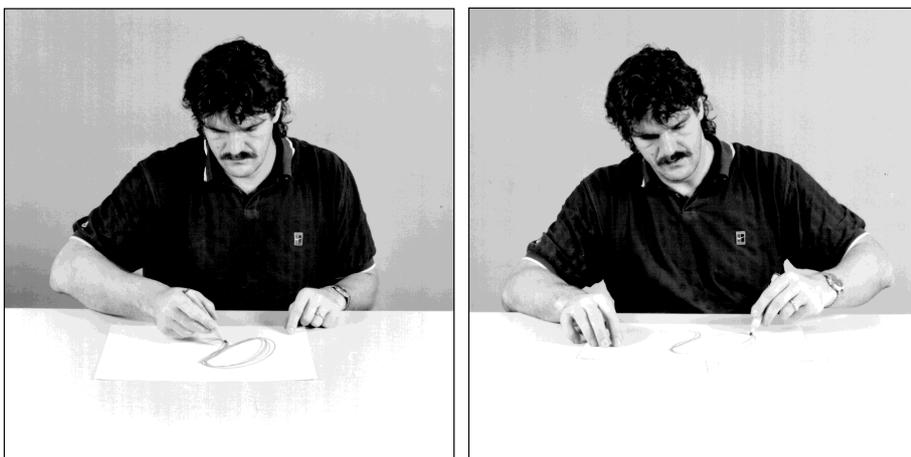
### Poursuivre le développement des habiletés et des capacités

Un grand nombre d'expériences dans les habiletés motrices fondamentales courir, sauter, lancer ont pu être vécues au cours des années de scolarité obligatoire. Les jeunes adultes du degré secondaire supérieur doivent poursuivre le développement de ces capacités et les expérimenter de manière sensée.

### Enseigner avec variété

Une offre élargie, variée et personnalisée de formes de courses, de sauts et de lancers permet, d'une part, l'acquisition de bases techniques dans plusieurs activités sportives et suscite, d'autre part, le plaisir d'accomplir une performance personnelle.

La variété implique aussi la bilatéralité. Le côté droit et le côté gauche ne doivent pas seulement être exercés durant l'enfance. Cette capacité nécessite un exercice perpétuel. Elle favorise l'apprentissage moteur, sensibilise la perception de certains déroulements moteurs et peut être bénéfique à d'autres activités quotidiennes, voire professionnelles (p.ex. dessiner, scier, visser, nettoyer, etc.). Par la même occasion, il est possible de créer des liens avec le thème du fonctionnement des deux hémisphères cérébraux.



🕒 S'entraîner et accomplir des performances:  
voir bro 1/6, p. 6

🕒 "Le succès grâce aux deux côtés": film vidéo abordant le thème "bilatéralité dans le domaine musical, sportif et au quotidien" (comprenant, entre autres, des méthodes d'entraînement de Werner Günthör, champion du monde du lancer du poids):  
voir bibliogr. bro 4/6, p. 16

"Être complet est un but fort louable, autant du point de vue sportif que pédagogique. Le chemin didactique et méthodologique orienté vers l'efficacité d'apprentissage optimale qui y conduit doit être aménagé selon le principe de la polyvalence, qui est souvent et aussi synonyme de bilatéralité."

(Tiré de: "Le succès grâce aux deux côtés"; voir bibliogr. bro 4/6, p. 16)

### Contenu de cette brochure

La présente brochure comprend une description de formes pratiques motivantes pour les jeunes. Le but consiste avant tout à ce qu'ils éprouvent du plaisir dans les courses, les sauts et les lancers et qu'ils expérimentent toutes sortes de combinaisons différentes. Un nombre très restreint de pages disponibles nous oblige toutefois à placer un accent sur des formes exemplaires d'exercices du degré secondaire supérieur, sans pour autant couvrir toute la palette des disciplines athlétiques existantes. Les réflexions méthodologiques et didactiques occupent, quant à elles, une place prédominante.

Exercices progressifs et images en relation avec diverses techniques d'athlétisme:

voir bro 4/5

### Apprendre des mouvements de manière ciblée

L'enseignant doit parvenir à construire sur les acquis des adolescents et les conduire à une qualité motrice individuelle optimale. Un apprentissage moteur ciblé est nécessaire pour cela. La sensation et l'expérimentation d'un mouvement donnent aux jeunes la capacité d'analyse (représentation mentale du mouvement). Cette capacité est importante pour une pratique sportive durable, qu'il s'agisse d'un entraînement individuel ou de l'apprentissage de nouveaux déroulements moteurs.

➔ Apprendre et enseigner:  
voir bro 1/6, p. 16 ss.

### Progrès et contrôles d'apprentissage

La devise des disciplines athlétiques traditionnelles est: Citius, altius, fortius = Plus vite – plus haut – plus fort. La fascination et l'engouement que produit cette philosophie au plus haut niveau est démontrée par la fréquentation élevée des stades lors de meetings d'athlétisme ou des Jeux Olympiques.

Pour certains jeunes avides de performances, un tel but représente une motivation pour un entraînement intensif et systématique de la performance. D'autres, en revanche, éprouvent davantage de plaisir à améliorer l'exécution qualitative d'un mouvement. Cet objectif peut être atteint grâce aux tests d'athlétisme dans lesquels la qualité est exigée et contrôlée.

Ⓣ Tests d'athlétisme:  
voir bro 4/1, p. 11 et  
bro 4/6, pp. 6, 7, 11

### La performance individuelle

Même si une importance particulière est accordée à la *qualité d'exécution*, la *quantité*, à savoir la performance mesurable dans les domaines courir, sauter et lancer, ne doit en aucun cas être négligée. La comparaison avec soi-même est un élément central. Un rapport positif avec la performance peut ainsi être établi. L'exercice du test "Cours ton âge" est p.ex. idéal pour atteindre cet objectif. Les jeunes doivent être capables de courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge, c.-à-d. entre 16–20 minutes. La vitesse de course et la distance ne jouent aucun rôle. Le seul critère est de ne jamais marcher ou s'arrêter. On incitera les jeunes à se fixer des objectifs complémentaires (p.ex. courir 200 mètres de plus que lors du test précédent). Ce test de course permet de placer un accent motivant pour tous les niveaux de capacité et visant à améliorer la capacité d'endurance.

Le livret J+S, un journal d'entraînement quotidien, des grilles de performances, un journal d'apprentissage... permettent de retenir les résultats et de suivre les évolutions de l'apprentissage et de la performance individuels sur plusieurs années.

# 1 Courir

---

## 1 Courir avec style, vite et de manière endurante

### Trouver un style de course individuel

Le style de course est important dans la course de vitesse et dans la course d'endurance. Le style personnel devrait être travaillé durant cette seconde phase de scolarité (technique individuelle optimale). La représentation du mouvement peut être renforcée par une visualisation du déroulement moteur, p.ex. à l'aide d'une série de photographies ou de prises de vue vidéo. Courir à pieds nus et sur différentes surfaces développe la perception du mouvement.

### Courir vite

La vitesse de réaction, de même que la vitesse d'action peuvent aussi être entraînées et améliorées au degré secondaire supérieur par diverses formes ludiques ainsi que par différents exercices nécessitant une prompte réaction sur une distance de course réduite à une vitesse maximale.

#### *Conseils pour la course de vitesse:*

- Réaliser de petits pas au départ; lever rapidement les genoux.
- Courir sur la partie antérieure du pied, prendre de bons appuis, contacts avec le sol rapides et actifs.
- Le mouvement des bras accompagne le travail des jambes.
- Effort court et intensif; durée: 4–10 secondes; distance: 20–80 m

### Courir longtemps

Il est nécessaire d'attacher une grande importance à l'amélioration de l'endurance au degré secondaire supérieur. Au travers de tests tels que l' *objectif minimal*, le nombre d'années de l'âge des jeunes couru en minutes, ces derniers seront amenés à trouver du sens à un entraînement régulier et à découvrir toutes sortes de possibilités d'entraînement de l'endurance. Il est tout à fait possible d'atteindre 16–20 minutes de course par des jeux et des formes ludiques. Ainsi, il est judicieux de former des groupes plutôt restreints dans les jeux de courses, ceci afin de permettre de jouer suffisamment longtemps sans interruption.

#### *Conseils et règles pour l'entraînement de l'endurance:*

- *Respiration:* Respirer régulièrement et expirer profondément. Règle de base: nombre de pas identique pour l'inspiration que pour l'expiration.
- *Charge:* Pour atteindre une amélioration de la capacité de performance, il faut que les pulsations atteignent une valeur minimale sur une durée d'au moins 12 minutes. Règle de base: le nombre de pulsations devrait se situer entre 170–180 par minute moins son âge (à affiner individuellement). Apprendre aux jeunes à évaluer, mesurer et interpréter ces valeurs.
- *Volume:* Au moins 3 unités d'entraînement hebdomadaires.
- *Intensité:* Les jeunes doivent rechercher leur propre tempo de course. Règle de base: courir à une vitesse qui permette encore de parler avec un partenaire.



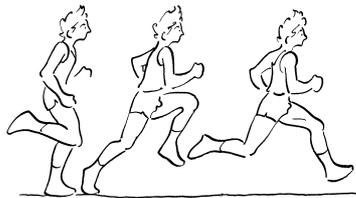
## 1.2 Variations de course

Cette page contient différentes idées pour l'amélioration de la technique et de la vitesse de course. Ces capacités jouent un rôle tout aussi important dans les jeux sportifs.

**Réagir et courir vite sont des habiletés motrices propres à beaucoup d'activités sportives.**

**Styles de course:** L'enseignant ou les élèves démontrent plusieurs styles de course que les autres imitent (différents mouvements de bras, différentes foulées...).

- Par groupes de deux, expérimenter différents styles de course avec informations en retour du / de la partenaire.
- Expérimenter différents styles de course en variant la vitesse de déplacement (vite / lentement).
- Imiter le style d'athlètes de classe mondiale.



⇒ Courir avec discernement: A quel moment de la course est-ce agréable? Quelle est ma foulée à ce moment précis? Quel est mon mouvement de bras? Quelles différences y a-t-il entre la course d'endurance et de vitesse?

**Jeux de réaction:** Par paires, A et B se déplacent librement dans l'espace. Au signal, A s'enfuit. B essaie de rattraper A en l'espace de 5 secondes.

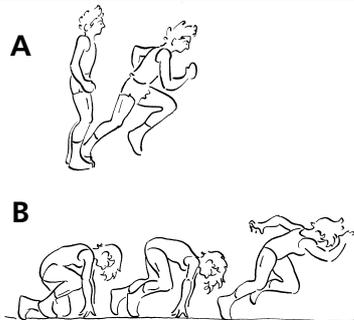
- Courir ou sautiller en musique: 1 coup de sifflet signifie exécuter une forme de course, 2 coups, 2 formes en musique.
- L'enseignante impose différentes démarches.
- Autres formes: se toucher les pieds, les cuisses, les épaules, se saisir d'un sautoir.



⇒ Autres jeux de réaction: voir bro 4 des manuels 3-5

**Départs comparés:** A et B essaient diverses positions de départ et sprintent sur 10-30 m. Ils ne choisissent pas la même technique de départ. Celui qui franchit en premier la ligne d'arrivée obtient 1 point. Après un essai, on échange les positions de départ, puis l'on trouve de nouvelles positions.

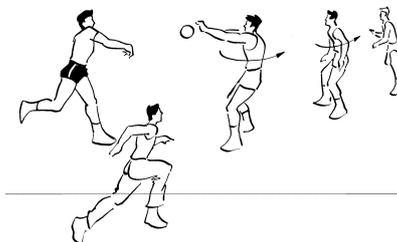
- Positions envisageables: départ debout, accroupi, à plat ventre ...
- Les élèves définissent différents signaux de départ.
- Franchir 1-3 haies après le départ.
- Comparer les différents départs.



⇒ Résumer les critères les plus importants.

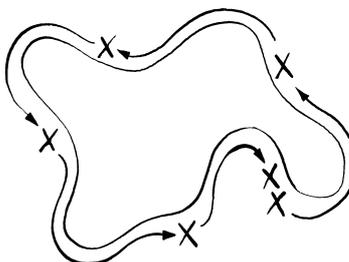
**Balle contre coureur:** Une balle passée d'élève en élève est-elle plus rapide qu'un sprinter? L'estafette des passes ne débute qu'au moment où le coureur a passé le premier élève à pleine vitesse.

- Mettre en jeu différentes balles; les élèves décident quelle balle ils veulent utiliser et à quel moment.
- Les jeunes inventent de nouvelles variantes!



**Estafette en boucle:** Le groupe se répartit librement sur un circuit. Les lers coureurs tiennent le témoin et le transmettent aux suivants en essayant de perdre le moins de temps possible. Quelle coureur franchira le premier la ligne d'arrivée?

- Avant la seconde manche, les élèves ont un temps de réflexion pour améliorer leurs transmissions.
- Courir avec un handicap, p.ex. départ imposé.
- Combiner la course avec le vélo, le Inline-skating.



⚠ 2 élèves doivent se trouver au départ d'une estafette en boucle!

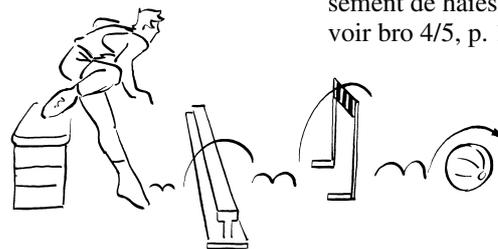
### 1.3 Course de haies

La course de haies peut rendre l'entraînement de la course particulièrement attractif. Le but consiste à améliorer le franchissement de haies des deux côtés.

**Nous essayons de franchir quelques haies en rythme et des deux côtés.**

**Franchir des obstacles:** Par groupes, installer une piste comportant différents obstacles plus ou moins espacés. Les groupes essaient les différentes pistes. Le premier élève du groupe démontre la technique de franchissement, les autres l'imitent. Inverser les rôles. Variantes de franchissement possibles:

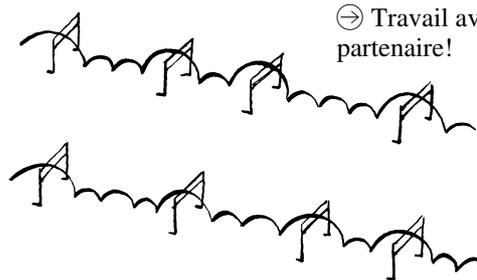
- Ne courir que sur la partie antérieure du pied.
- Franchir les obstacles en pas marcher-sautiller.
- Synchroniser les mouvements: seule la seconde jambe franchit l'obstacle (l'autre jambe passe à côté).
- Les obstacles déjà installés peuvent servir pour un jeu de balle brûlée avec obstacles.



➔ Autres idées pour le franchissement de haies: voir bro 4/5, p. 10 s.

**Franchir des haies:** Franchir des haies plus ou moins espacées avec la jambe gauche et avec la jambe droite.

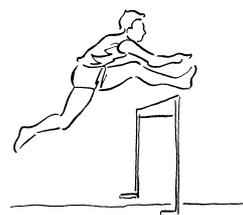
- Rythme de pas régulier (toujours 3 pas) et irrégulier (2, 3, 4, 3, 2 pas).
- Technique: par groupes, installer des pistes de haies et les essayer (courir sur la partie antérieure du pied, contact rapide avec le sol ...)
- Rapidité: seul ou contre un adversaire, p.ex. course parallèle, course-poursuite ...
- Echanger les pistes de haies.
- Laisser les jeunes définir des tâches complémentaires et inventer des formes de compétitions.



➔ Travail avec contrôle du partenaire!

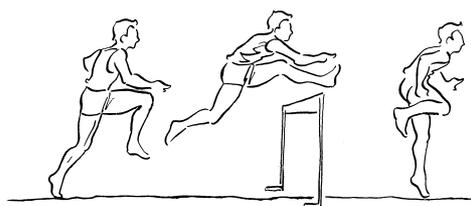
**Différence temporelle:** Nous nous chronométrons sur une distance donnée. Les élèves installent 3–6 haies sur des pistes égales (distances libres). Ils exercent le franchissement des haies et se chronomètrent.

- Qui obtient la plus petite différence de temps sur 4 haies sur un rythme de 3 foulées (droite et gauche)?
- Qui peut franchir 4 haies (distances libres) plusieurs fois de suite en obtenant une petite différence de temps entre chaque essai? Plus difficile: changer de jambe à chaque haie.
- Inventer d'autres concours de comparaison.



**Test de haies:** Franchir 6 haies distantes de 3–3,5 m (environ à hauteur de hanches) de la jambe droite et gauche sur un rythme de 1 foulée. Adapter la distance entre les haies et la hauteur en fonction de la capacité des élèves!

- Effectuer év. le même exercice avec utilisation de la jambe d'attaque et chronométrage. But: amélioration individuelle.



Ⓣ Critères: franchir les haies à plat (le haut du corps penché en avant); ramener la seconde jambe fléchie sur le côté en avant et le pied tourné vers l'extérieur; élever la jambe de franchissement à l'horizontale.

## 1.4 Courir longtemps – course d'endurance

Les jeunes sont préparés à un entraînement de l'endurance varié et autonome au moyen d'idées, d'exemples et de propositions concrètes, seul, à deux ou en groupe.

**Nous découvrons diverses formes d'entraînement de l'endurance.**

**La balle-éclair:** L'équipe A essaie de déposer une balle de rugby sur un gros tapis placé sur la ligne de lancer-franc de basket-ball. La balle peut être transportée jusqu'à ce qu'un membre de l'équipe B touche le porteur du ballon dans le dos. Ce dernier doit alors s'arrêter et ne peut passer la balle qu'en arrière. Il est aussi possible d'utiliser une zone de but au lieu du tapis.

- D'autres jeux de course adaptés en conséquence tels que le football, le basket-ball, le hockey, l'ultimate se prêtent bien à l'entraînement de l'endurance.

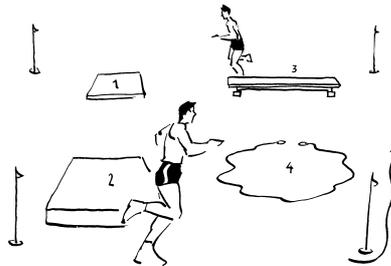


⚠ Utiliser les interruptions de jeu pour un contrôle des pulsations.

➡ Autres jeux de course: voir bro 4/4, 4/5

**Circuit des coureurs:** Installer et organiser 4 postes et un circuit de manière à pouvoir courir 3–6 tours au terme de chaque poste (aussi avec obstacles).

- Groupes de 2: A court et B effectue un exercice jusqu'à ce que A ait couvert la distance de course imposée. Echanger les rôles, puis changer de poste.
- Les élèves organisent leur propre parcours, mais sont néanmoins soumis à quelques contraintes (p.ex. renforcer la musculature abdominale).



⚠ Organiser plusieurs fois un circuit de course; utiliser une grille d'évaluation pour contrôler les progrès.

**Biathlon:** Combiner la course et le lancer de précision dans un concours par équipes: Les membres du groupe essaient, dans un temps donné (p.ex. 10–15 minute), d'emmagasiner le maximum de points pour l'équipe. On obtient 1 point au terme d'une distance courue, si l'on a atteint un objet ou si une distance supplémentaire a été courue après un lancer manqué. Les membres du groupe se suivent à des distances réduites.

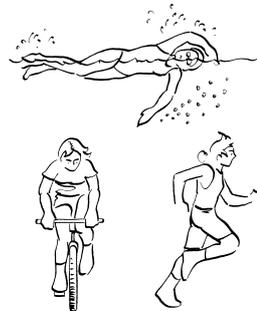
- Handicaps: inclure des obstacles, imposer divers modes de déplacement, différentes manières de lancer, les cibles atteintes avec la main la plus faible valent le double de points, cibles diverses ..., 2 élèves se déplacent, une jambe attachée avec celle du camarade (course à 3 pieds), etc.



➡ Laisser les participants organiser d'autres formes de biathlon.

**Formes de duathlon et de triathlon:** Les élèves trouvent ou complètent des formes de compétition:

- Combiner 2 ou 3 modes de déplacement.
- Combiner avec des Inline-skates, des vélos.
- Combiner avec d'autres disciplines sportives (natation, ski de fond, ski sur roulettes, etc.).
- Seul, à deux ou par groupes.
- En plusieurs étapes journalières, hebdomadaires.



➡ Triathlon de 24 heures, seul ou en groupe: voir bro 4/4, p. 35; triathlon en groupe: voir bro 6/5, p. 16

**Test d'endurance "Cours ton âge":** Les participants doivent être en mesure de courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge.



⚠ Critères: courir sans se mettre à marcher et sans interruption.

## 2 Sauter

---

### 2.1 Progression dans les sauts

#### Des sauts de base aux sauts horizontaux puis verticaux

L'apprentissage du saut s'articule autour d'une progression partant de formes de base en passant par les sauts horizontaux, verticaux, pour en arriver aux sauts sportifs spécifiques.

➔ Apprentissage du saut:  
voir bro 4/5, p. 14 ss.

Un entraînement de la détente avec charges additionnelles n'est pas indiqué au degré secondaire supérieur. Un nombre suffisant de répétitions d'une forme techniquement correcte suffit. Sauter à pieds nus sur un revêtement approprié renforce la musculature des jambes et des pieds et permet une différenciation en phase d'appel.

#### La qualité passe avant la quantité

Un accent particulier doit être mis sur la course d'élan, le rythme, la tenue du corps et spécialement sur la position de la tête. Une forme techniquement correcte passe avant la performance proprement dite, à savoir la longueur ou la hauteur. Les jeunes filles peuvent être sujettes à des stagnations, voire des baisses de performance par rapport à l'âge pré-pubertaire. Il faut tenir compte de cet aspect. Des disciplines telles que le saut à la perche peuvent leur ouvrir de nouvelles perspectives.

🌀 Sens et interprétations possibles:  
voir bro 4/1, p. 3

#### Organisation de l'enseignement

Les différences de performances sont considérables à cet âge. Il est donc indispensable de faire recours à des formes d'apprentissage individualisées et différenciées.

➔ Situations d'apprentissage:  
voir bro 1/6, p. 19

L' *enseignement par ateliers* est une méthode appropriée. Les exemples pratiques illustrant le thème "sauter" sont de ce fait présentés sous cette forme d'apprentissage. Les caractéristiques de l'enseignement par ateliers sont:

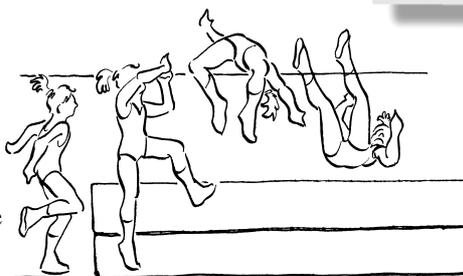
- *Apprentissage individualisé*: Les participants peuvent apprendre, s'exercer et s'entraîner en fonction de leurs capacités.
  - *Moyens didactiques*: Diverses informations sur des déroulements moteurs, des détails techniques importants (vidéo, suite d'images, littérature, etc.) sont à la disposition de l'apprenant.
  - *Autonomie*: Les jeunes choisissent le contenu, l'objectif et le moyen de contrôle de l'apprentissage en grande partie de manière autonome.
  - *Orientation vers des tâches*: Le processus est tout aussi important que le produit.
  - *Dialogue, partenariat entre apprenant et enseignant*: L'enseignant joue le rôle de conseiller à l'apprentissage, de coach.
-

## 2.2 Saut en hauteur

Les étudiantes et étudiants choisissent un exercice dans chacune des étapes 1-4 et s'entraînent de manière autonome. Les exercices sont progressifs. Des formes semblables sont aussi réalisables en saut en longueur.

### Les critères du *fosbury-flop* sont:

- Accélération dans la phase d'élan
- Position verticale lors de l'appel
- Détente énergétique vers le haut
- Engagement des bras et de la jambe d'élan
- Lever les hanches au moment de franchir la latte
- Retour des jambes à la réception



**Exercer certains éléments du fosbury-flop dans des ateliers.**

### Etape 1: l'élan

- Ecrire des mots géants en écriture liée sur le sol. Accélérer la course dans les parties sinueuses.
- Décrire des courbes à gauche et à droite à rayons différents; marquer des accélérations.
- En fin de courbe, sauter à la verticale et se réceptionner de manière contrôlée après avoir effectué un demi-tour selon l'axe longitudinal. Marquer l'endroit de l'appel et de la réception à l'aide d'une craie ou d'un objet quelconque. Effectuer év. une course d'élan en direction d'un partenaire et retomber devant ses pieds après lui avoir tapé dans les mains (celui-ci lève les bras au-dessus de sa tête).



➔ Améliorer la technique du fosbury-flop: voir bro 4/5, p. 18

### Etape 2: l'appel

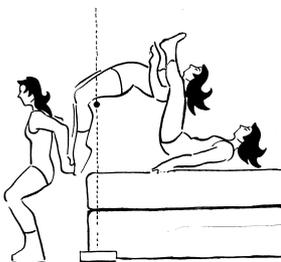
- Toucher un sautoir tenu ou fixé en hauteur avec la tête. Aussi après un élan en légère courbe. Le partenaire observe et corrige selon les critères donnés.
- Exécuter des sauts verticaux avec peu d'élan, mais avec une position d'appel techniquement correcte: position verticale; jambe d'élan levée; aide des bras.
- Sauts-ciseaux sur un gros tapis, avec ou sans latte. Elan droit oblique ou en courbe depuis le côté gauche et droit.



➔ Partenariat d'apprentissage: A donne un critère d'observation, B essaie d'en remplir les conditions. Inverser les rôles.

### Etape 3: le franchissement de la latte et la réception

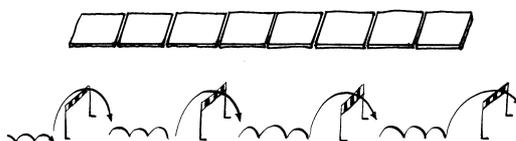
- Fosbury-flop de la station sur un gros tapis, avec ou sans latte selon les capacités des élèves (tenir compte de la taille).
- Appel avec aide didactique (p.ex. tremplin Reuther, élément supérieur de caisson); la phase de vol s'en trouve prolongée.
- Appel et franchissement de la latte après un élan de 3/5/7 pas.



➔ Imiter la position de franchissement correcte à l'aide d'un modèle ou réaliser un dessin.

### Etape 4: l'entraînement de la détente

Divers engins, obstacles (p.ex. haies d'exercice) et installations (p.ex. piste de tapis, gazon, piste finlandaise...) sont à disposition pour exercer la détente. Les jeunes définissent les contenus, les buts à atteindre, l'intensité, la distance entre les obstacles et leur hauteur de manière autonome.



➔ Solliciter les habiletés motrices de base (rythme des foulées, coordination, etc.).

## 2.3 Saut à la perche

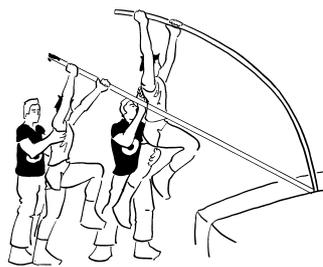
Les exercices qui suivent peuvent faire l'objet d'une progression ou agré-  
menter un entraînement. L'aide et l'assistance du partenaire sont décisives.  
Les participants doivent être soigneusement préparés et correctement  
instruits avant la mise en pratique.

**Nous apprenons  
quelques bases du  
saut à la perche.**

### Etape 1: la position d'appel

Prendre la position d'appel avec l'aide d'un partenaire.  
Caler la perche contre un objet (mur, cavité de saut à la  
perche ou autre). Faire fléchir la perche, décoller de  
quelques dizaines de centimètres puis retour contrôlé à  
la position initiale.

- Sans élan.
- Avec 3–5 pas d'élan.

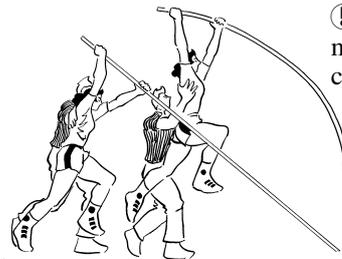


⚠ Prise (pour ceux qui utilisent le  
pied gauche comme pied d'appel):  
tenir l'extrémité de la perche avec  
la main droite au-dessus de la tête;  
la main gauche tient la perche  
env. 50 cm plus loin.

⚠ Attention au phénomène de ré-  
troaction de la perche.

### Etape 2: le planter de la perche

Présenter la perche après 3 pas d'élan, la planter dans  
la cavité en étant soutenu aux omoplates par le parte-  
naire. Tendre la jambe d'appel en recherchant la sensa-  
tion de se faire porter par la perche, corps tendu et dé-  
coller légèrement. Le partenaire fixe le corps, le blo-  
que momentanément puis le guide à nouveau délicate-  
ment en direction du sol.

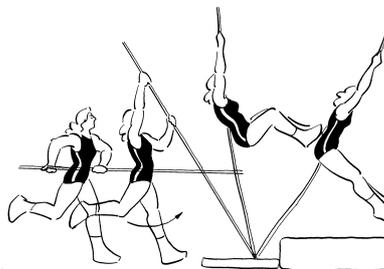


⚠ Pas de phase d'appel active,  
mais se laisser porter par la per-  
che.

### Etape 3: l'appel

Planter la perche après quelques pas d'élan, amener  
l'extrémité de la perche à la verticale au-dessus de la  
tête dans l'axe du corps et s'élancer depuis une marque.  
La jambe d'appel reste longtemps en arrière puis est  
projetée en avant avec le reste du corps. Se réception-  
ner sur les jambes ou assis sur un gros tapis (év. suré-  
lévé).

- Elan, puis transition du présenter au planter de la  
perche.
- Après fléchissement de la jambe d'élan, décoller, ef-  
fectuer un demi-tour, puis retomber sur les pieds (ne  
pas lâcher la perche).

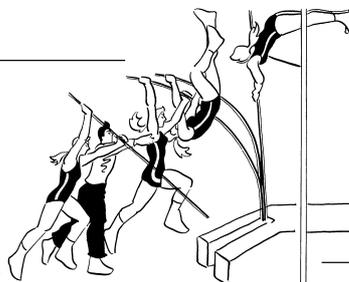


⚠ Position d'aide: soute-  
nir au niveau de la mar-  
que d'appel ou tenir, voi-  
re tirer la perche au mo-  
ment du planter.

### Etape 4: la bascule et l'extension

Elever le pied d'appel en direction de la main supérieu-  
re et effectuer un demi-tour. Réception contrôlée sur  
les pieds ou en position assise.

- Franchir un élastique ou une latte.
- Augmenter la longueur et la vitesse d'élan.

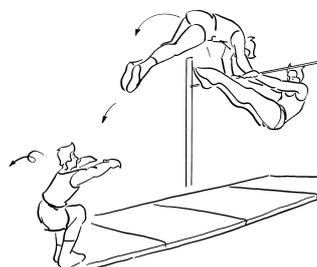


⚠ L'enseignant ou un  
partenaire d'apprentissa-  
ge se tient à côté de la ca-  
vité et saisit la perche au  
moment du planter.

### Etape complémentaire: mouvements similaires

Des formes motrices similaires sont réalisables à di-  
vers engins.

- Barre fixe à hauteur d'épaules: Elancer par-dessous la  
barre, effectuer un demi-tour.
- Corde: S'élancer depuis un caisson suédois, franchir  
un cordeau en effectuant un demi-tour et se récep-  
tionner en profondeur sur un tapis de chute.



➔ Indications détaillées  
pour le saut à la perche:  
voir bro 4/5, p. 19 et Ma-  
nuels de gymnastique et  
sport à l'école, manuel  
"Athlétisme", p. 80 ss.  
(sources bibliographiques  
bro 4/6, p. 16)

## 2.4 Apprentissage du saut et de la coordination

Il est possible d'améliorer la détente de multiples manières, p.ex. lors de l'entraînement des jeux sportifs (block et smash au volley-ball; tirs en suspension au handball; exercices de rebonds au basket-ball, etc.).

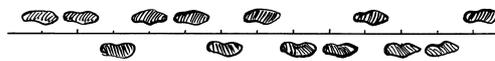
Les exercices suivants font partie intégrante du test d'athlétisme de la SSA pour les jeunes de 16 à 17 ans et peuvent être intégrés à un entraînement de saut, être entraînés régulièrement et servir de contrôle d'apprentissage (test). Dans un premier temps, l'accent sera placé sur une exécution correcte (qualité) et ensuite, seulement, sur la performance (quantité).

**Nous améliorons nos capacités de coordination et nos habiletés motrices de base.**

➔ Des sauts multiples au triple saut: voir bro 4/5, p. 15

### Test 1: suite de sauts rythmés sur une jambe

Exécuter la suite de pas et de sauts suivante: gauche-gauche-droite-gauche-gauche-droite-gauche-droite-droite-gauche-droite-gauche.



*Critères:*

- Suite de sauts correcte
- Poser activement le plat du pied
- Extension de la jambe d'appel et des hanches
- Position de corps verticale
- Travail actif des bras

➔ Développer des combinaisons de sauts individuelles, les montrer aux autres, les imiter.

### Test 2: sauts de course

Après le 5ème saut (pas alternés), réception des deux pieds dans la fosse à sable ou sur un monticule de tapis.

*Critères:*

- Poser activement le plat du pied
- Extension de la jambe d'appel et des hanches
- Position de corps verticale
- La jambe d'élan forme un angle de 90 degrés
- Travail actif des bras



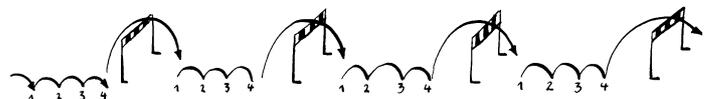
➔ Peut être utilisé pour la préparation au triple saut

### Test 3: franchissement de haies

Franchir 4 haies selon un rythme de 4 pas. L'appel et la réception s'effectuent sur la même jambe. Réaliser un passage sur chaque jambe.

*Critères:*

- Rythme régulier entre les haies
- Poser activement le plat du pied
- Position de corps verticale
- La jambe d'élan forme un angle de 90 degrés
- Travail actif des bras



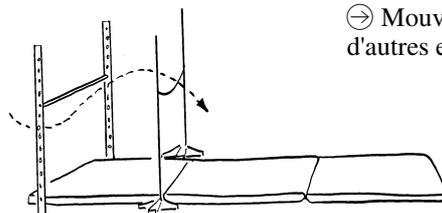
⚠ Hauteur des haies/distance:  
Filles: 76 cm/ 7 m  
Garçons: 84 cm/ 8 m

### Test 4: Elancer sous la barre fixe avec demi-tour

Barre fixe à hauteur de tête, élastique (cordeau magique) à env. 80 cm de distance et à hauteur adaptée (env. 20 cm plus bas que la hauteur de la barre).

*Critères:*

- Le demi-tour s'effectue avant le franchissement de l'élastique
- Faire passer les jambes tout près de la barre



➔ Mouvement similaire à d'autres engins.

⚠ Utiliser un ou plusieurs exercices de cette page comme tests ou contrôles d'apprentissage.

## 3 Lancer

### 3.1 Apprendre à s'entraîner de manière autonome

L'entraînement autonome de la technique individuelle est une forme d'enseignement appropriée à ce degré de scolarité. Un style d'enseignement explicite et riche en conseils peut aussi motiver les jeunes moins intéressés à l'athlétisme.

➔ Lancer (progression): voir bro 4/5, p. 22 ss.

Les indications suivantes donnent des pistes pour la création d'un entraînement par postes au travers de l'exemple du lancer du poids et/ou du disque.

- Fixer des objectifs individualisés: que dois-je atteindre, jusqu'à quand?
- Visualiser les moments-clés (vidéo, séries d'images, photos ...).
- Donner des consignes claires et motivantes (voir ci-dessous).
- Evaluer au moyen de l'observation, la vidéo, l'auto-évaluation, de tests.

<p><b>Buts</b> <i>Optimiser l'élan</i></p> <p><i>Optimiser la position de lancer</i></p> <p><i>Optimiser le mouvement complet</i></p>	<p><b>Lancer du poids</b> Se déplacer selon une trajectoire en ligne avec le pied tourné vers l'intérieur.</p> <p>Lancer sans élan avec introduction active du bras opposé et rotation des hanches vers l'avant, lancer le poids en hauteur, l'accompagner longtemps.</p> <p>Lancer de poids moins lourds, observations réalisées par un(e) partenaire et/ou au moyen de la vidéo.</p>	<p><b>Lancer du disque</b> Réaliser un tour complet, puis sprinter sur quelques mètres dans la direction opposée à celle du lancer.</p> <p>Lancer sans élan avec introduction active du bras opposé et rotation des hanches vers l'avant.</p> <p>Lancer le disque avec amplitude et en accélérant, lancer des objets plus légers (pneus de vélo). Observations réalisées par un(e) partenaire et/ou au moyen de la vidéo.</p>
---	--	---

#### Formes de tests et de compétitions – variantes

- *Compétitions par équipes*: elles sont motivantes, favorisent la réflexion de groupe et permettent une participation active des élèves moins doués.
- *Compétitions avec handicap*: elles donnent aussi une chance aux élèves plus petits et plus faibles et relativisent la performance des plus forts.
- *Tentatives de records du monde*: elles suscitent le défi et rendent les élèves attentifs à des performances peu communes (p.ex. à trois, battre le record du monde de lancer du javelot).

#### La sécurité d'abord

Les aspects de la sécurité doivent toujours être pris en compte dans les lancers. La sécurité s'obtient au moyen de mesures organisationnelles adaptées. Exemples: prévoir des espaces suffisants, lancer tous ensemble et de manière organisée, aller chercher les objets de lancer simultanément, etc.

⊗ Aspects sécurité: voir colonne des renvois dans les pages pratiques.

### Acquérir des conditions de base

Pour lancer loin, une bonne technique ainsi que de la force (fibres rapides) sont nécessaires. Les exercices suivants permettent d'atteindre différents objectifs: le ballon lourd sert à un entraînement global de la force de lancer; les haltères, quant à elles, assurent un renforcement musculaire plus spécifique.

Buts	Avec ballon lourd ou petite balle	Avec haltères ou charges additionnelles
<i>Ext. de la jambe</i>	Lancer énergique de la position accroupie	Flexion profonde (lente) ou demi-flexion (rapide) des genoux (angle pas inférieur à 90°)
<i>Ext. des hanches</i>	Lancer en arr. de la position accroupie	Soulever des charges de la position accroupie, dos droit
<i>Flex. du torse en av.</i>	A genoux, lancer des objets par-dessus la tête; position assise ou debout	Flexions du torse en av. avec charge (les jambes ne sont pas tenues)
<i>Ceinture scapulaire</i>	Propulser un objet des deux mains, par-dessus la tête; d'une main	Appuis faciaux, planche de musculation, développés-couchés, haltères
<i>Bras</i>	Lancers d'une main, variantes de développés-couchés, tractions des bras, divers grimpers	Appuis faciaux, appareils de traction, planche de musculation, haltères
<i>poignets</i>	Avec divers objets de lancer (pierres, etc.)	Enrouler une ficelle lestée (haltère, bouteille de pet remplie, etc.)

### S'entraîner de manière globale

Les exercices de renforcement musculaire efficaces sont ceux qui sollicitent l'ensemble de la musculature nécessaire au mouvement technique. Cela signifie que l'on n'entraîne pas des muscles isolés, mais que l'on renforce des groupes musculaires responsables du mouvement. Les exercices de renforcement musculaire doivent, de ce fait, être aussi techniques que possible.

Les progrès individuels sont au centre de l'apprentissage, aussi pour l'entraînement de la force. La motivation des élèves grandit si l'on parvient à mettre en valeur les qualités prophylactiques (tenue du corps, santé) d'un programme de renforcement musculaire.

Les exercices comme celui de la planche de musculation visant à soulever le poids de son propre corps (ou la moitié pour les filles) sont autant de formes motivantes favorisant un entraînement autonome et régulier de la force.

### Sécurité grâce à une bonne organisation

Le travail avec les haltères doit être introduit et suivi de manière techniquement correcte, avant d'augmenter les charges. Le renforcement musculaire impliquant le propre poids du corps ne présente pratiquement aucun danger s'il est réalisé correctement. L'efficacité en est tout aussi grande et l'activité plus sensée pour un entraînement de la condition physique global, effectué durant les loisirs.

➔ Globalité:  
voir bro 1/6, p. 22

Ⓣ Définir des objectifs individuels et effectuer des contrôles d'apprentissage après un certain temps.

➔ La planche à roulettes comme appareil de musculation:  
voir bro 3/5, p. 16

➔ Renforcement musculaire:  
voir bro 2/6, p. 8

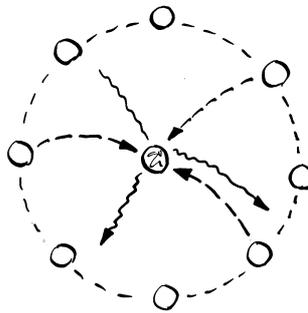
### 3.2 Technique O'Brien et lancer du poids avec rotation

En règle générale, les jeunes sans entraînement particulier lancent en utilisant la technique du pas changé ainsi que la technique O'Brien.

Les techniques de lancer suivantes (O'Brien et lancer avec rotation) exigent une bonne coordination. L'apprentissage moteur, l'observation et l'évaluation mutuelles, le conseil ainsi que l'apprentissage de la bilatéralité (comparaison entre droite et gauche) sont des domaines d'apprentissage fort intéressants. Au début, il est recommandé de travailler avec des ballons lourds.

**Lancer avec rotation:** Deux élèves ont chacun un ballon lourd et sont face à face à une certaine distance. Ils essaient d'atteindre une cible (sautoir, objet suspendu, etc.), placée au centre. Alternier avec des exercices d'étirements intermédiaires partiellement libres, partiellement imposés.

- Technique libre.
- Seulement de la main g., de la d., des deux mains.
- Effectuer un pas tournant à g. et à d.: tam-ta-tam.
- Imiter la technique du / de la partenaire.
- Concours: quelle équipe marque 10 pts en premier?

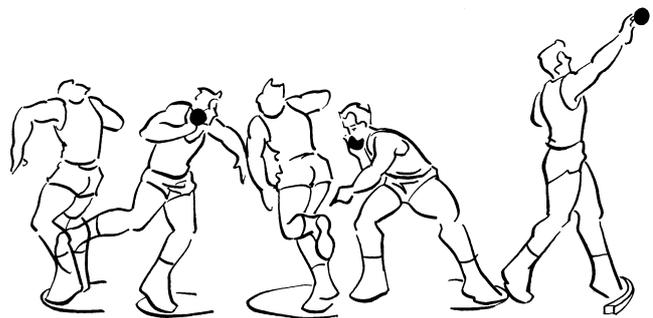


● Idéal sur gazon.

⇒ Lancer par-dessus un cordeau ou en cercle. Diamètre du cercle: 6–10 m. Au besoin, faire une marque à la craie ou au moyen de papier adhésif. Un cerceau ou un autre objet est placé au milieu.

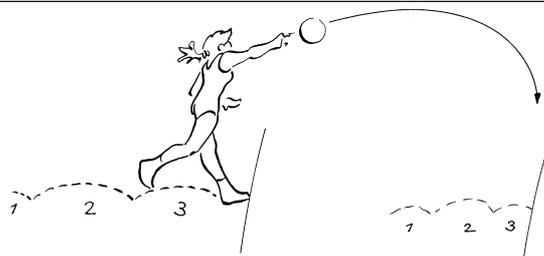
**Techniques de lancer du poids:** Les élèves essaient de lancer et utilisent la technique O'Brien telle qu'ils la connaissent de leur club sportif respectif ou de la télévision. Ensuite, ils apprennent des éléments séparés.

- Elan: position de départ dos à la direction du lancer. Léger pas tombé; poids sur la jambe d. fléchie; haut du corps penché en av. sur la jambe d. Se laisser tomber en arr. et ramener rapidement la jambe d. sous le corps, tourner le pied d. légèrement vers la g., tendre activement la jambe g. vers l'arrière et rechercher rapidement le contact du sol avec le pied g.
- Elan continu sur une ligne (contrôle de la rotation du pied vers l'intérieur de 45°).
- Elan avec contrôle du partenaire (A a le haut du corps penché en arrière; B retient sa main gauche).
- Lancer sans élan de la main g. et d.: maintenir la position finale en équilibre après le lancer.
- De l'élan: position de départ, effectuer un élan. Mouvement de lancer après l'élan (identique à celui du lancer sans élan). Les élèves s'observent et se corrigent mutuellement.
- Formes de concours à deux, utiliser la main g. et d.
- Technique de lancer avec rotation: Les élèves observent une série d'images illustrant le mouvement de lancer et essaient de l'imiter (voir lancer du disque).



#### Formes ludiques de lancers:

- A et B essaient de couvrir une distance (p.ex. sur une grande pelouse, un terrain de football ...) en effectuant le moins de lancers possibles. B lance depuis le point d'impact de l'objet lancé par A.
- Course combinée: A et B lancent sur des cibles (cordeau, cloche ...), pendant que C effectue un parcours. Les élèves définissent les changements.



**Nous apprenons diverses techniques de lancer du poids relativement difficiles.**

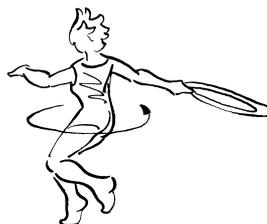
### 3.3 Lancer du disque

L'exécution correcte d'un mouvement de rotation peut produire une "énergie" considérable (lancer du disque, lancer du poids avec rotation, balle centrifugeuse, lancer du marteau). Des moyens très simples (p.ex. pneus de vélo) permettent la découverte et l'apprentissage de ces techniques fascinantes.

**Nous apprenons à propulser des objets après une rotation.**

**Lancer du pneu:** A et B sont face à face à une distance de lancer appropriée. Lancer le pneu sans élan: après une demi-rotation, un tour complet, puis finalement un tour et demi. Veiller à une belle trajectoire de l'objet (pas de mouvements oscillants du pneu).

- Lancer sur des cibles (p.ex. piquets plantés).
- A deux, avec interception du pneu par le partenaire.

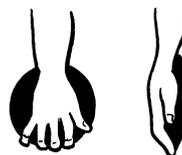


➞ Pour l'échauffement, utiliser des pneus de vélo ou de vélomoteur; ces derniers peuvent aussi se substituer au disque.

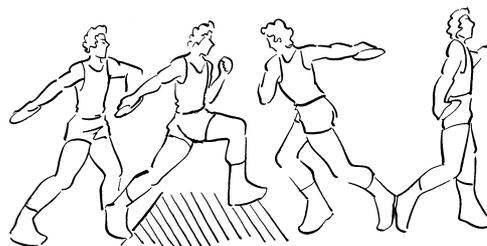
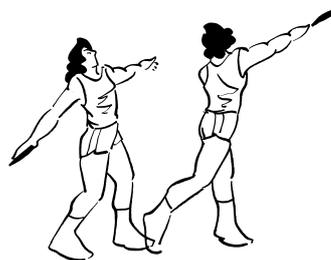
● Idéal sur pelouse.

**Lancer du disque:** Les élèves effectuent des mouvements de va-et-vient sur le côté avec le disque tenu à bout de bras. Lancer le disque en avant, à la hauteur des yeux, en le faisant rouler sur l'index (le disque tourne sur lui-même) et le laisser tomber à terre.

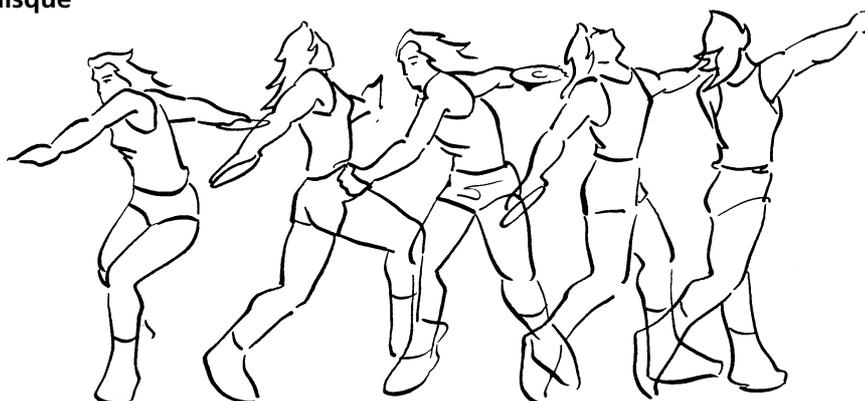
- Qui peut éviter les "oscillations" du disque?
- Faire rouler le disque sur le sol avec un mouvement identique. Quel disque roule le plus loin?
- Lancer sur place: position de départ: de côté par rapport à la direction du lancer. Léger pas tombé avec poids sur la jambe d. fléchie. Le pied g. est légèrement tourné vers la g. Elan rotatif circulaire du bras d. tendu. Poser le disque sur la paume de la main g. (à la hauteur de l'épaule g.) en fin de phase d'élan (soutien). Répéter ce mouvement 2 fois et lancer au terme de la troisième prise d'élan.
- Lancer après un tour complet: position de départ: face à la direction du lancer. Les jambes précèdent le mouvement. Effectuer une suite de pas rapide (gauche-droite, tourner-gauche); "remorquer" le disque et le lancer.
- Plus difficile: lancer après un tour et demi avec position de départ dos à la direction du lancer. Tourner sur la pointe du pied g., poser le pied d. en avant et tourner. Contact du sol avec le pied g. et lancer.



⊙ Prévoir des distances de sécurité suffisantes pour toutes les formes d'exercices (lancer vers l'extérieur d'un cercle)!



#### Mouvement du lancer du disque



## Sources bibliographiques et prolongements

---

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
BUCHER, W.	1000 exercices et jeux par spécialité. Vigot. Paris.
CLOUP, D.:	L'athlétisme au BAC: comment s'entraîner seul. Editios EP.S. Paris.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
SENNERS, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

### CASSETTE VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Le succès grâce aux deux côtés (en allemand!). Macolin 1986.

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

---