

# 4

Manuel 5 Brochure 4



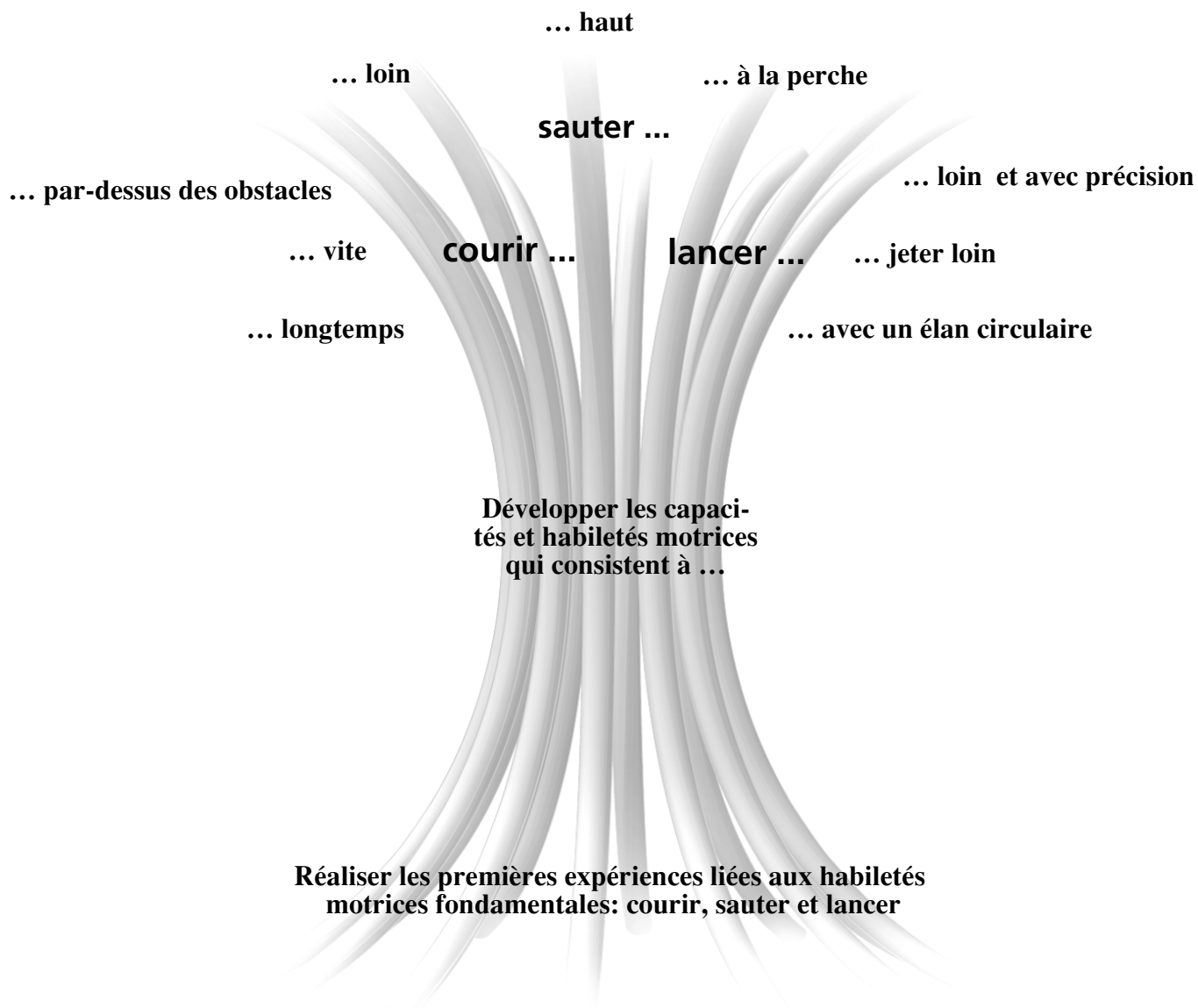
# Courir Sauter Lancer

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)



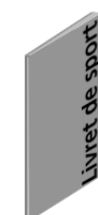
6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- 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



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.

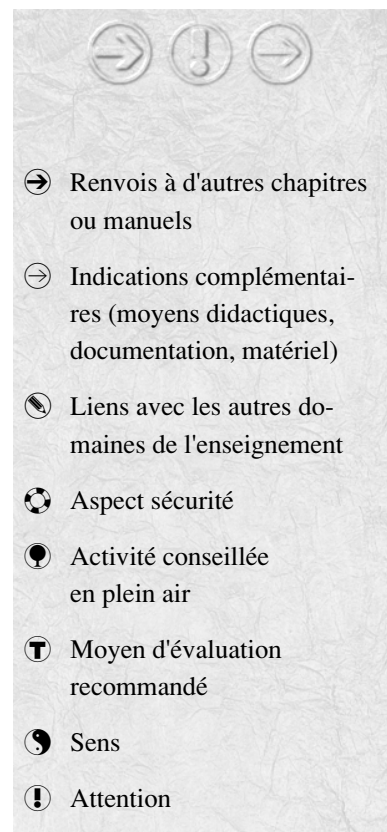


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir bien, rapidement et longtemps	4
1.2 Jeux de courses, de poursuites et de sprints	5
1.3 Formes d'estafettes et de relais	6
1.4 Apprendre en partenariat éducatif	7
1.5 Courir mieux, plus rapidement et plus longtemps	8
1.6 Partir et courir vite	9
1.7 Du franchissement des obstacles à celui des haies	10
1.8 Courir longtemps – plus longtemps – course d'endurance	12
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Sauter et voler	14
2.2 Des sauts multiples au triple saut	15
2.3 Du saut en avant au saut avec appel	16
2.4 Du saut avec élévation à la technique du saut ventral	17
2.5 Améliorer la technique du fosbury-flop	18
2.6 Sauter à la perche perche	19
2.7 Formes de jeux, d'entraînement et de concours	20
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Exploiter les similitudes des mouvements	22
3.2 Du lancer d'objets divers au lancer du javelot	23
3.3 Du lancer sans élan au lancer avec rotation	25
3.4 Du lancer du ballon au lancer du poids	27
<b>4 Combiner</b>	
4.1 Concours multiples sous forme de jeux	29
4.2 Se mouvoir en aveugle	30
4.3 Informations concernant les tests d'athlétisme	31
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	32



# Introduction

---

## Passer des activités élémentaires aux aptitudes sportives

Courir, sauter et lancer sont des activités élémentaires. Les enfants les exercent spontanément et font ainsi de nombreuses expériences motrices qui sont importantes pour l'acquisition des capacités sportives. En variant ces trois actions, ils acquièrent des capacités nécessaires à la maîtrise de nombreuses disciplines sportives.

La leçon d'éducation physique est l'occasion de donner du sens à la course, au saut et au lancer. Pour y arriver, il ne suffit pas de mettre l'accent sur la performance et la compétition, qui n'ont aucun intérêt pour certains adolescents, mais d'intégrer dans son enseignement d'autres perspectives, comme la santé, la collaboration ou encore la créativité. L'athlétisme peut également contribuer à satisfaire le besoin qu'ont les adolescents d'accomplir certaines choses, d'en ressentir les effets et de recevoir de l'estime.

➔ Les sens:  
voir bro 1/5, p. 3 ss.  
et bro 1/1, p. 2 ss.

## Amélioration individuelle de la technique et des performances

A ce degré, il s'agit d'améliorer les compétences techniques déjà existantes. En variant les tâches et en travaillant systématiquement la bilatéralité, les adolescents progressent également sur le plan des performances.

## De la théorie à la pratique

La brochure 4 est divisée en trois parties: *courir*, *sauter* et *lancer*.

- *Le chapitre courir*: jeux de poursuites, de courses; technique; départ; sprint; courses d'obstacles; haies et course d'endurance.
- *Le chapitre sauter*: nombreuses formes de sauts simples et de sauts composés; saut en longueur; saut en hauteur et saut à la perche.
- *Le chapitre lancer*: nombreuses formes de lancers, de poussées et de projections de divers objets; lancer en longueur et lancer de précision.

➔ Contenu et objectifs:  
voir bro 4/1, p. 4

Les formes jouées facilitent l'apprentissage de la course, du saut et du lancer. Elles favorisent la répétition de certains gestes, permettent de *nombreuses expériences* et *l'amélioration des performances*.

Les premiers exercices des pages pratiques servent à l'introduction d'un sujet. Le principe d'apprentissage passe du «simple au complexe». Une fois la technique de base acquise, il faudrait l'exercer et la pratiquer pendant un certain temps de *manière variée*, en tenant compte des idées des élèves.

Pour certaines formes de jeux ou d'exercices, la colonne de droite comporte des indications concernant l'organisation, la sécurité et le matériel dont on a besoin.

⊗ Indication concernant la sécurité.

---

### Mettre des accents – améliorer l'endurance

Dans le domaine de la condition physique, on met l'accent sur l'amélioration de l'endurance. Durant l'adolescence, l'endurance peut très bien être améliorée.

"Courir ton âge" est une idée qui devrait permettre à un bon nombre d'adolescents d'améliorer leur performance en endurance. Elle consiste à courir sans interruption autant de minutes que son âge, c'est-à-dire 12, 13, 14 ou 15 minutes. Au début, la distance parcourue et la vitesse de la course sont peu importantes. Le seul critère est de courir, de ne pas marcher et de ne pas s'arrêter. Même les adolescents moins performants devraient pouvoir répondre à cette exigence minimale. Sur le chemin de cet objectif, il faut montrer aux jeunes les progrès qu'ils ont fait depuis le début.

Ⓣ «Cours ton âge»

Grâce à «courir ton âge» les élèves devraient faire des progrès tout au long de leur scolarité. Le but est de motiver les jeunes à s'entraîner régulièrement.

Des *entraînements sous forme de jeux* sont motivants pour un grand nombre d'adolescents. Les pages consacrées à la pratique contiennent une foule d'exemples.

### Progrès dans l'apprentissage et contrôles

Tout apprentissage exige des *contrôles* systématiques. La représentation *mentale* est aussi importante que la représentation *externe*. Durant la phase d'acquisition, les mouvements doivent être réalisés consciemment et répétés souvent. En tenant compte des différents sens, on améliore et développe un bon *sens du mouvement*. La perception consciente du mouvement favorise la représentation mentale indispensable à la pratique du sport.

➔ Perceptions par les sens:  
voir bro 1/5, p. 9

Une série de tests d'athlétisme, dont le critère central est la qualité du mouvement, participe au développement d'une qualité optimale du mouvement. Elle contribue également à une pratique diversifiée de l'athlétisme.

Ⓣ Contrôles et tests:  
voir bro 4/5, p. 31  
et bro 4/1, p. 11

Cette brochure comporte les tests 3 et 4 tirés d'une série de six tests d'athlétisme. Les exercices sont simples et contrôlables. Ils donnent aux adolescents et à l'enseignant une information précise sur le déroulement de l'apprentissage et des capacités. La qualité du mouvement est primordiale dans ces tests. «Cours ton âge» fait partie intégrante de ces tests.

Le livret d'éducation physique, le journal d'apprentissage et les cahiers J+S sont autant de moyens destinés à enregistrer ses résultats et à suivre sa progression.

Une table de performances aide à évaluer les concours d'athlétisme.

➔ Adresse pour obtenir la table de performances: FSA

# 1 Courir

## 1.1 Courir bien, rapidement et longtemps

### Courir économiquement

Une *technique de course* économique favorise le bien-être durant l'effort et la performance. Les adolescents devraient développer et optimiser leur propre style de course, notamment par l'expérimentation des contraires. Grâce à la visualisation du mouvement (p.ex. série de prises de vue), on peut améliorer la représentation du mouvement. Les adolescents devraient percevoir la manière dont ils courent (représentation mentale). On peut améliorer cette perception en marchant souvent à pieds nus et en courant sur différents sols.

### Courir rapidement

Durant l'adolescence, il faut améliorer la vitesse de réaction et la vitesse d'action. Les jeux et les exercices nécessitant une réaction ou une brève course rapide conviennent bien.

#### Indications pour le sprint:

- Partir en faisant de petits pas – ensuite, intensité de course maximale.
- Courir sur la pointe des pieds, bien dérouler le pied et toucher activement et rapidement le sol.
- Soutenir le travail des jambes avec un bon mouvement des bras.
- Courtes durées (jusqu'à 10") et courtes distances (jusqu'à 60 m).

### Courir longtemps

On peut motiver les adolescents à effectuer des efforts de longue durée grâce à des formes ludiques. Il faut les informer sur les effets d'un entraînement régulier qui seul permet une amélioration des performances (journal d'entraînement).

#### Indications pour l'entraînement de la course d'endurance:

- *Respirer correctement*: inspirer et expirer régulièrement. Règle générale: expirer et inspirer sur le même nombre de foulées.
- *Effort adapté à l'individu*: courir à une vitesse qui permet de parler avec un camarade.
- *Contrôler son pouls*: le pouls devrait atteindre 150 à 170 battements par minute durant au moins 10 minutes (règle: 170 battement moins la moitié de l'âge). Prendre le pouls immédiatement après l'effort, puis 3 minutes plus tard.
- *Augmenter les pulsations*: trois fois par semaine, le pouls devrait dépasser les 150 à 170 battements durant au moins 10 minutes.
- *Doser l'intensité*: éviter des efforts intenses entre 15 secondes et 3 minutes. Ne pas se mettre en dette d'oxygène. Entraîner l'endurance anaérobie, c'est-à-dire inspirer assez d'oxygène pour tout l'organisme.
- *Motiver pour la course*: démontrer diverses formes d'entraînement individuel.

➔ Courir:

voir bro 4/1, p. 4 ss.



➔ Indications pour l'entraînement de la vitesse:

voir bro 1/1, p. 36

➔ Indications pour l'entraînement de l'endurance:

voir bro 1/1, p. 37;

## 1.2 Jeux de courses, de poursuites et de sprints

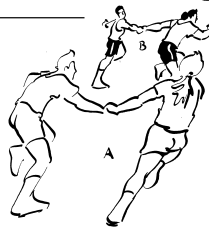
Les exercices et les jeux suivants sont rapidement organisés. On peut les varier et les adapter aux différentes conditions. L'accent est mis sur l'amélioration de la réaction et de l'action. 🎯 Toutes les formes qui suivent peuvent se pratiquer en plein air.

**Dans le sport comme dans la vie de tous les jours, il faut savoir agir et réagir rapidement.**

**L'avalanche:** 1 élève muni d'un sautoir est le poursuivant. L'élève qui se fait toucher prend un sautoir et participe à la poursuite. On recommence le jeu quand il ne reste plus qu'un élève libre.



**Poursuite par couples:** Les élèves se mettent par deux, se dispersent et font office de but. Le couple A poursuit le couple B. B peut se sauver en passant dans un but qui devient alors proie ou chasseur selon le cas.



**Libérer:** 3 élèves essaient d'attraper tous les autres. Les élèves capturés restent sur place, les jambes écartées. Ils peuvent être libérés par un autre élève qui passe entre leurs jambes. Après une minute, on change de groupe. On adapte le nombre des poursuivants si nécessaire.

- Les prisonniers font le mouton. Ils seront libérés si un autre élève fait le saut de mouton par-dessus.
- Avec des ballons: les prisonniers sont libérés en passant un ballon entre leurs jambes écartées.



➔ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 6 à 8

**Le jeu des chiffres:** Les élèves courent dans la salle. Au signal, un élève désigné auparavant montre un chiffre. Rapidement, les élèves forment des groupes correspondant au chiffre indiqué. Recommencer.

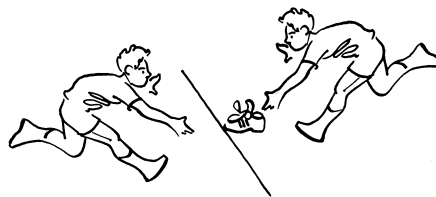
- L'élève ou l'enseignant impose la façon de courir.
- Tâche de groupe: marcher sur six pattes...



➔ Convient très bien pour la formation de groupes.

**La chaussure volée:** Un objet est posé sur une ligne entre A et B. Au signal, A et B essaient d'attraper l'objet sans se faire toucher par l'autre et de se sauver derrière une ligne.

- Jour et nuit: A et B se font face. Si l'enseignant crie «jour», A se sauve, B le poursuit. Si l'enseignant crie «nuit» les rôles sont inversés.



➔ Les élèves peuvent décider de la position de départ et de la distance.

**Le nez devant:** Tous les élèves bougent (courir en avant, en arrière, sautiller etc.). Au signal, ils font une accélération de 10 à 15 mètres. Qui a le nez devant?

- Avant le sprint: à plat ventre, faire une rotation ...
- Sprint ou course en descente, toujours s'arrêter petit à petit, de façon décontracté.
- 60 mètres chronométrés; position de départ libre.

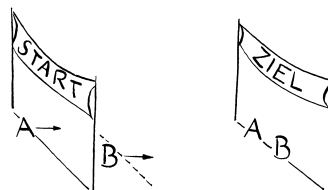


➔ Rapide et décontracté!

🕒 Sprint chronométré de 60 m. Objectif: amélioration personnelle comparée à l'année précédente.

**Sprint avec handicap:** Sprint de 20 à 50 mètres à deux. Au deuxième passage, le perdant part en avance pour pouvoir atteindre l'arrivée en même temps que le vainqueur de la première course.

- Fixer le handicap avant la course. Redéterminer le handicap après le premier passage.



⚠ Etirer la musculature des pieds et des jambes après de grands efforts!



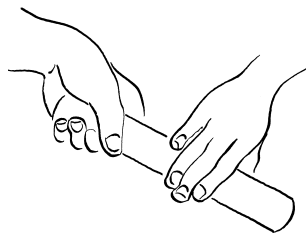
### 1.3 Formes d'estafettes et de relais

Les relais et les estafettes sont des formes de courses très appréciées. Elles trouvent leur origine dans la méthode utilisée par nos ancêtres pour transmettre des messages. Ces exercices de relais visent l'amélioration de la vitesse, le développement de l'esprit d'équipe et l'apprentissage du passage du témoin.

**Courir un relais demande une bonne collaboration, un bon passage du témoin et du fair-play.**

**Les serpents:** Les élèves courent en colonne (serpent, faire des virages) par groupe de 4 à 6. Un témoin passe du dernier au premier. L'élève avec le témoin crie «main». L'élève qui le précède tend sa main en arrière, prend le témoin et crie à son tour «main»! L'élève de tête se met à la queue avec le témoin et tout recommence.

- Au lieu de «main» on crie «gauche» resp. «droite» pour pouvoir passer le témoin de la main gauche dans la main droite ou l'inverse.
- Poursuite avec témoin: 4 à 5 élèves tiennent des témoins avec lesquels ils essaient de toucher les autres élèves. En cas de réussite, il y a passage du témoin.



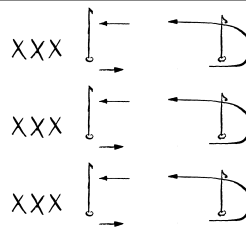
⇒ Les élèves essaient d'abord leurs variantes de passages du témoin. Démontrer - imiter.

! Bras tendu en arrière, pouce écarté.

⇒ Evaluation: quand et pourquoi certains passages sont réussis (resp. moins bien réussis)?

**Estafette autour du piquet:** Courir autour d'un piquet et revenir. Donner le départ au suivant en lui passant le témoin.

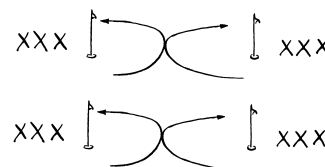
- Estafette avec handicap (le chemin de l'équipe A est plus court).
- Passer le témoin après avoir contourné la colonne.
- Courir de différentes manières avec ballons.



⇒ Grande intensité grâce à de petits groupes!

**Estafette avec rencontres:** Diviser l'équipe en deux groupes qui se font face. On part des deux côtés en même temps. Au lieu de la rencontre, on échange le témoin (sautoir, balle, maillot...). Revenir au point de départ et passer le témoin (objet), etc.

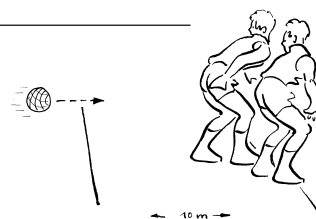
- Egalement en dribblant des ballons.



⇒ Les élèves décident des variantes et des différentes manières de se déplacer!

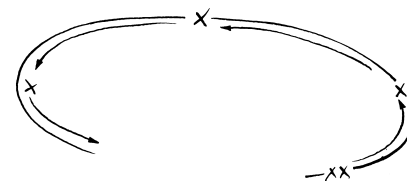
**La balle donne le départ:** Le groupe est sur une ligne, prêt au départ. Un ballon est roulé. Dès qu'il a franchi une ligne à 5-10 mètres derrière les élèves, ils partent et sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Le vainqueur peut rouler le prochain ballon.
- Le perdant décide de la prochaine position de départ.



**Relais circulaire:** Un parcours circulaire sera effectué par petits groupes en relais.

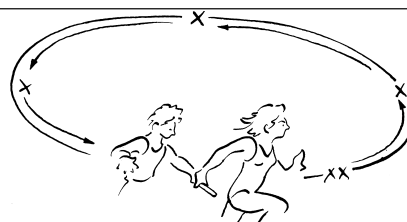
- Exercer le passage du témoin: en trottinant, en courant.
- Annoncer la qualité du passage (bon ou mauvais).
- Poser des marques et tester le passage du témoin.
- Passages du témoin sans regarder en arrière.



! En reculant le bras crier «main» et passer le témoin en avançant le bras.

**Relais sans fin:** Les coureurs sont répartis sur le circuit. Deux élèves au départ. Utiliser le passage du témoin!

- Arrêter quand tous sont dans la position initiale.
- Combien de tours faisons-nous aujourd'hui en 3 ou 5 minutes? Combien deux semaines plus tard?



⇒ A effectuer à l'extérieur. Tenir un protocole pour noter les résultats et les afficher au tableau.

## 1.4 Apprendre en partenariat éducatif

### En partenariat

Le partenariat éducatif est une forme *d'apprentissage par paire*. Durant la phase d'apprentissage en partenariat, les adolescents sont en même temps apprenant et enseignant. Ils participent en réfléchissant. L'enseignant explique l'utilité du partenariat éducatif dans l'acquisition de nouveaux mouvements. En faisant des expériences positives et en réalisant des progrès, les adolescents accepteront volontiers à d'autres reprises un partenariat d'apprentissage.

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/5, p. 15

### Apprendre à observer l'essentiel

Les élèves doivent apprendre à observer correctement. Au début, on se contentera de tâches claires et simples. Les élèves se concentrent sur un critère. Exemples:

- Est-ce que le partenaire court sur la pointe des pieds?
- Est-ce que les talons touchent les fesses?
- Est-ce qu'il lève les genoux jusqu'à hauteur des hanches?

Les adolescents sont souvent des individualistes quand il s'agit d'apprendre de nouveaux mouvements. Ce qui peut être difficile pour certains adolescents est très facile pour d'autres. Aussi faudrait-il qu'ils puissent s'exercer de manière différenciée. Après l'apprentissage d'une forme de base, les élèves devraient pouvoir exercer ce qui les intéresse et ce qu'ils ne maîtrisent pas encore. Leur tâche pourrait être formulée comme suit: nous améliorons notre technique de course pour passer des obstacles. A apprend, B enseigne. Ils décident en commun du rythme et du moment de changer les rôles. Exemples de tâches motrices possibles:

➔ Différencier: voir bro 1/1, p. 85 ss.

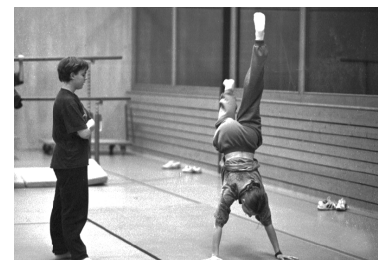
- Est-ce que je cours sur la pointe des pieds entre les obstacles?
- Est-ce que je recherche rapidement le contact avec le sol après le passage de la haie (prise de contact active)?

### On apprend également en commettant des fautes

La prise de conscience des fautes peut donner de nouvelles impulsions aux élèves. Les élèves montrent et reconnaissent mutuellement leurs fautes dans le cadre des tâches motrices apprises. Exemple: A exécute un mouvement de façon inappropriée et B essaie de reconnaître ce qui n'était pas correct. Quelques exemples de fautes faites de manière *consciente*:

- Poser de temps en temps le talon en premier.
- Contact lent et passif avec le sol.
- Sauter par-dessus les obstacles au lieu de les franchir en courant.

Est-ce que les fautes commises volontairement (représentation mentale) correspondent aux observations (représentation externe)? De toute manière, de tels exercices moteurs ou observations demandent une réflexion sur les critères du mouvement. Les adolescents apprennent à se concentrer sur les détails durant l'observation. L'expérience des contraires est très utile pour apprendre un mouvement. Il est important que A et B testent les deux variantes (correcte/faus).



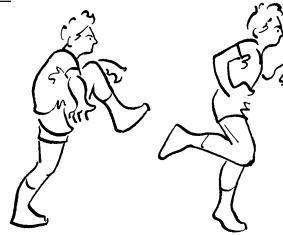
## 1.5 Courir mieux, plus rapidement et plus longtemps

L'amélioration de la technique de course développe petit à petit une sensation agréable pendant la course. L'objectif est d'atteindre un style de course personnel optimal. Une bonne technique se traduit par une course économique et rapide.

**Cours de manière à te sentir bien.**

**Expériences de courses:** Essayez plusieurs manières de courir, démontrez-les et imitez-vous. Cherchez les contraires (expérience des contraire):

- Taper les pieds – courir légèrement, en alternance.
- Courir sur place, en avant, en arrière, en alternance.
- Petits pas – pas longs, sautés.
- Penché en avant – en arrière.
- Bras croisés (derrière ou devant soi).
- Bras tendus – bras ballants.
- Courir une bonne distance sur la pointe des pieds.
- Chercher des combinaisons sans interruption.



⇒ Convient pour l'échauffement. Demander quelles sensations sont éprouvées.

**Observations de courses:** La moitié du groupe court en cercle. L'enseignant donne des critères d'observation. Après l'observation, les partenaires se retrouvent pour discuter des points observés. Exemples:

- Comment pose-t-il le pied?
- L'angle entre la cuisse et la jambe?
- Quelle est la position du corps?
- Jusqu'où montent les genoux?
- L'angle entre le bras et l'avant-bras?
- Est-ce que les bras bougent bien?
- Qu'est-ce qui est faux (ils ont le droit de faire faux)?



⇒ Les coureurs doivent d'abord exprimer leur sentiment (représentation mentale). Ensuite, les observateurs communiquent leurs constatations (représentation externe).

**Essais:** Essayez diverses formes de course.

- Courir sans arrêt en avant, en arrière.
- Sautiller, pas sautés.
- Lever les talons, les genoux, varier les mouvements des bras (tendus, ballants, rotations diverses).
- Toucher les fesses avec les talons, lever les genoux.
- Courir de côté (croiser devant-derrrière).
- Combiner: lever les talons, les genoux, relâcher.



! Courir régulièrement à pieds nus!

⇒ Courir toujours sur la pointe des pieds!

**Où suis-je, sur quoi je marche?** A deux, A guide, B est aveugle. A conduit B sur des surfaces différentes. B essaie de deviner de quoi est constitué le sol et à la fin il essaie de deviner à quel endroit il se trouve. Changer les rôles.

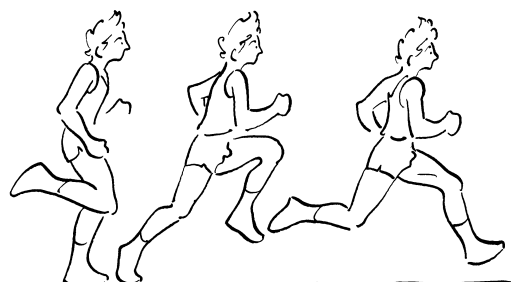
- Sentir comment on pose le pied.



● Courir en plein air, si possible!

**Les caractéristiques de la course rapide:**

- Se pencher légèrement en avant
- Lever les talons / lever rapidement les genoux
- Prise de contact énergique et rapide avec le sol
- Courir sur la pointe des pieds
- Mouvement de soutien des bras énergique



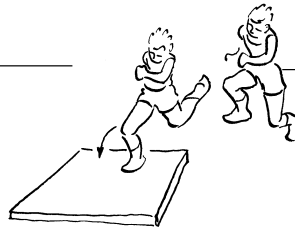
## 1.6 Partir et courir vite

Les exercices de départ et de vitesse motivent les adolescents. Il est possible d'apprendre le départ sans starting blocks. Les jeux et les exercices qui suivent peuvent être modifiés ou variés. Avec un peu de patience, chaque élève trouve une position de départ optimale.

**Cherche la position de départ qui te permet de partir le plus rapidement possible.**

**Poursuite entre les îles:** 3 à 5 élèves essaient d'attraper les autres. On peut se sauver de la capture en stationnant sur un tapis. Dès qu'un deuxième élève arrive, le premier doit quitter le tapis. L'élève capturé prend le sautoir et devient chasseur à son tour.

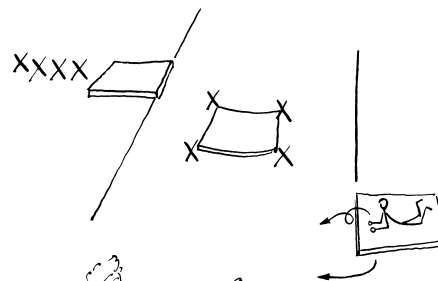
- Ne pas rester plus de 3 secondes sur un tapis.



➔ Formes de course avec un journal: voir bro 4/4, p. 5

**Estafette avec tapis:** Par groupes de quatre, les élèves sont assis sur les tapis derrière la ligne de départ. Au signal, ils soulèvent les tapis, les portent à travers la salle et les déposent sur une ligne désignée. Tous les porteurs font une roulade avant sur le tapis, puis, ils le portent à la ligne de départ.

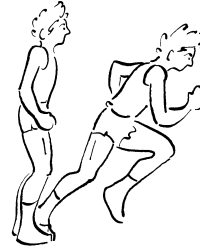
- Soulever le tapis, tout le monde passe dessous.
- 2 tapis par groupe: les 2 tapis et tous les élèves doivent traverser la salle (le marais) sans qu'un élève ne touche le sol (marais).



⚠ Démontrer la façon correcte de soulever et de porter: voir bro 2/5, p. 16

**Départ en tombant:** Position de départ (pieds parallèles), se laisser tomber en avant, sprint sur 20 mètres.

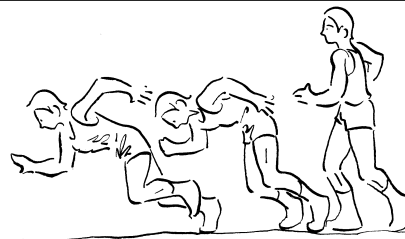
- Course en formation: les élèves se placent les uns à côté des autres. L'élève du bout se laisse tomber, les autres l'imitent (réaction en chaîne).
- N'importe qui peut commencer.



⚠ Avec quel pied commencer? Changer volontairement de pied.

**Départ debout:** De la position correcte (démonstration), courir jusqu'à un endroit indiqué.

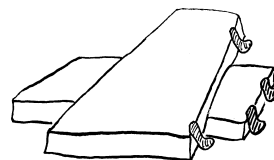
- Partir sur ordre, sur signal...
- Tâche d'observation à deux: position, départ, amplitude de la foulée, travail des bras...
- Concours: collectionner des points (seul, en équipe).
- Fixer les départs pour que tous arrivent ensemble.
- Diverses positions de départ.



➔ Cherche d'abord la position optimale en étant debout.

**Départ accroupi:** Essayer de partir de la position accroupie sur commande, libre, sur touche, quand la balle passe, etc..

- Démontrer et imiter les différentes positions.
- Tâches d'observation en partenariat éducatif.
- A et B partent une fois le pied gauche, et une fois le droit devant. Départ debout ou accroupi plus rapide?



➔ Improviser des starting blocks avec des tapis ou des tremplins.

### Les caractéristiques du départ accroupi

- Se concentrer
- Pousser fortement
- Se pencher en avant
- Passer d'une foulée courte à une foulée plus ample



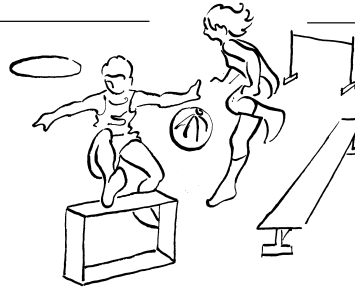
## 1.7 Du franchissement des obstacles à celui des haies

La course de haies est attractive et demande une bonne coordination. L'objectif de cette suite d'exercices est d'être capable de franchir les haies à différents rythmes. Les élèves peuvent développer leur propre formes selon le parcours choisi.

**Nous découvrons une discipline fascinante: les haies.**

**Poursuite par-dessus les obstacles:** 3 à 5 élèves essaient d'attraper un camarade dans le jardin d'obstacles. Ils passent le sautoir à l'élève capturé.

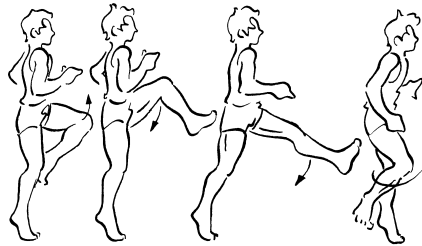
- Il faut contourner les obstacles.
- On peut traverser les obstacles librement ou de la manière imposée.
- Balle-chasseur: chaque élève dribble une balle. 1 à 2 élèves poursuivent les autres. Celui qui se fait toucher ou piquer sa balle devient chasseur à son tour.



⇒ Obstacles possibles: éléments de caisson, boîtes en cartons, élastiques, piquets, bancs, obstacles naturels.

**Courir par-dessus des obstacles:** Les élèves courent par-dessus les obstacles. Chacun démontre sa façon de courir, puis imite celle des autres.

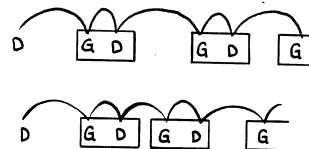
- Quelle forme est la plus rapide?
- Sautiller par-dessus les haies: sautiller sur la pointe des pieds par-dessus les obstacles. Accentuer le mouvement du lever du genou et la prise de contact active avec le sol («gratter»). Ramener la deuxième jambe en la tenant à l'horizontale.
- Exécuter de la jambe gauche et de la jambe droite.
- Rythmé, à deux, en groupe...



⇒ Poser les obstacles librement ou en lignes.

**Courir par-dessus des fossés:** Courir par-dessus des tapis et des fossés sur le rythme: long, court, long (le petit pas se fait sur le tapis).

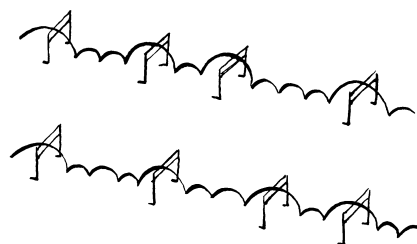
- Accompagné de musique (p.ex. rock'n roll).
- Synchroniser ou varier les rythmes des pas.



⇒ Franchir des obstacles bas, puis plus haut; effectuer des sauts plats entre les tapis.

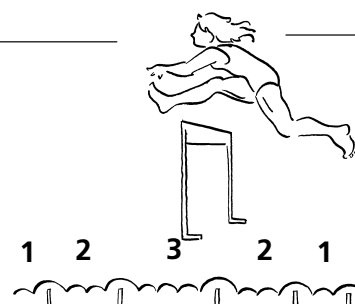
**Poursuite par-dessus les haies:** Franchir des pistes de haies (distances différentes). Essayer du pied droit et du pied gauche en premier. Faire attention de courir sur la pointe des pieds. Passer les haies le plus à plat possible.

- A part en courant. B part au moment où A touche le sol après la 2e haie. Il essaie de rattraper A.
- Course parallèle: 2 à 3 pistes parallèles. Courir au même rythme (synchronisé).
- Sprint et course de haies: donner un handicap au sprinter. Les élèves le déterminent eux-mêmes.
- Estafettes: les élèves fixent les règles.



⚠ Individualiser et différencier. Exemple: parcours de haies avec de différentes distances entre les haies.

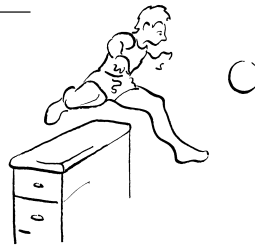
**Test 3.1 – course d'obstacles:** 6 haies ou éléments de caisson (60 à 70 cm); nombre de foulées entre les haies: 1/2/3/2/1. Faire un passage en commençant avec le pied droit et un autre avec le pied gauche. Adapter les distances aux capacités des élèves. Distances recommandées: 2m50 / 4 m/6m/4m/2m50. Faire en plein air ou en diagonale dans la salle. Si la distance est trop courte, supprimer la dernière haie (prévoir un espace pour s'arrêter en douceur, poser un tapis contre le mur).



Ⓣ Critères: le nombre de pas doit être correct. Courir sur la pointe des pieds. Deux essais corrects (gauche et droite).

**Balle brûlée avec haies:** Quel groupe effectue le plus de tours (par-dessus les haies) dans un temps donné.

- Mise en jeu: selon ses propres règles avec 2 balles (ballon de rugby ou frisbee, avec la main, avec le pied, avec une raquette ou une batte).
- L'équipe peut courir jusqu'au coup de sifflet (les 2 balles sont de retour à l'endroit indiqué). Les coureurs doivent s'arrêter immédiatement, ils n'ont pas besoin de revenir au départ.
- L'équipe qui court doit mettre les 2 balles en jeu en même temps.
- Tout le monde peut courir (augmenter l'intensité).

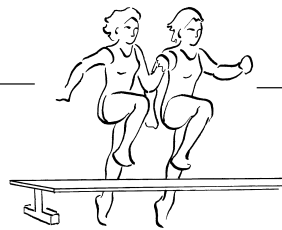


➔ Les élèves adaptent les règles à leurs capacités et à leurs besoins.



**Variantes de traversées:** A précède B et franchit les bancs de différentes manières. B le suit et l'imité. Changement de rôle.

- Prise de contact avec le sol rapide.
- Courir de façon synchronisé en se donnant la main.



➔ Disposer les bancs en cercle: l'extérieur pour les grands, l'intérieur pour les petits.



**Course – ballon lourd:** Accomplir des tâches motrices avec des ballons lourds sur des bancs.

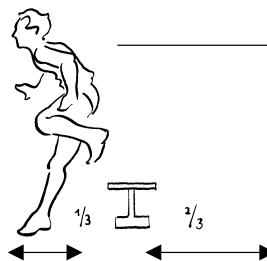
- En marchant: une jambe par-dessus le banc, la deuxième jambe par-dessus le ballon lourd (g.-d.).
- Idem, en sautillant (gauche-droite).
- En marchant: A fait le mouvement à l'aveugle, B le guide.
- En tenant un bâton devant soi.
- Au ralenti: en marchant (trottant), passer la jambe lentement par-dessus le ballon lourd.
- En trottant, augmenter doucement la vitesse.



➔ Ramener la jambe de côté en tirant le genou «sous l'épaule».

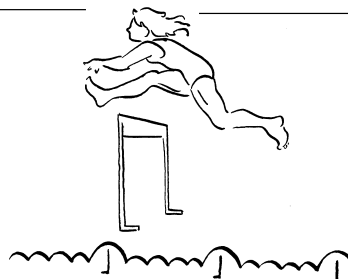
**Course d'obstacles rythmées:** Passer les bancs et les haies au rythme de trois.

- Contraires: sauter par-dessus, passer à plat; courir avec ou sans bruit; courir sur la pointe des pieds ou sur les talons. Décrire les différences.
- Franchir à plat et contact rapide avec le sol.
- Bras tendus en l'air, synchronisé, propres formes.
- Qui est plus rapide avec quelle technique?



Ⓛ Courir sur la pointe des pieds. Courir sans faire de bruit. Franchir à plat et prendre rapidement contact avec le sol.

**Test 4.1 - haies:** Franchir une série de 6 haies au rythme de 4 (changement de jambe à chaque haie). Adapter la distance entre les haies et leur hauteur aux capacités! (distance entre les haies environ 7 m; hauteur des haies au moins 60 cm). Utiliser si possible des haies d'entraînement. Courir en diagonale dans les petites salles (év. mettre seulement 4 haies).

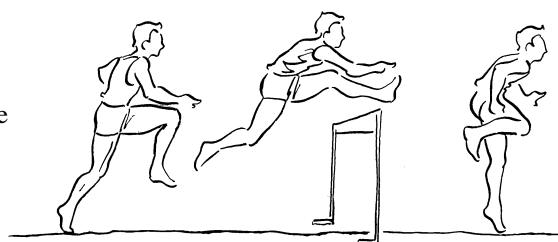


Ⓛ Rythme de 4 (4 foulées entre les haies). Passer les haies à plat (pencher le torse en avant). Lever la deuxième jambe. Courir sur la pointe des pieds.

Ⓛ Si possible en plein air.

**Caractéristiques des courses de haies:**

- Courir sur la pointe des pieds, bien droit, fier.
- Prise de contact rapide avec le sol.
- La jambe de poussée écartée de côté («rabbattue de côté»), lever le genou.



## 1.8 Courir longtemps – plus longtemps – course d'endurance

Les adolescents devraient être capables de courir leur âge en minutes. Un entraînement systématique et adapté à chacun devrait se traduire par des progrès identifiables. Les formes de jeux suivants devraient motiver les élèves à atteindre l'objectif de «courir ton âge».

**Découvre ton propre rythme de course et choisis tes propres formes d'entraînement.**

**Estimation du temps:** La classe court librement. Après un temps déterminé, chaque élève lève le bras. Qui a estimé correctement le temps écoulé?

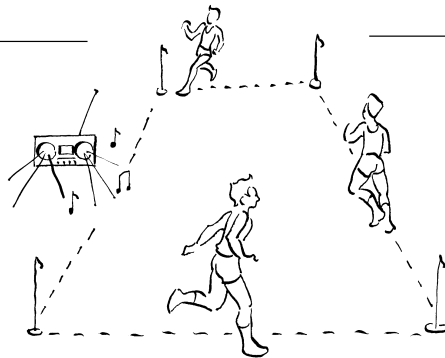
- Course libre, seul ou par petits groupes. Après 3 minutes, tous reviennent au point de départ. Qui revient au bon moment?
- Courir une certaine distance en commun (un élève ou l'enseignant chronomètre le temps). Tous estiment le temps qu'il a fallu pour parcourir cette distance. Comparer avec le temps effectif.
- Est-ce possible de refaire la même distance dans le même temps (ou un autre temps fixé)?



⊙ Cherche un rythme de respiration régulier! L'expiration est au moins aussi longue que l'inspiration.

**La course avec demi-tour:** La classe court durant 2, 3, 7 minutes autour d'un carré. Chacun compte le nombre de piquets qu'il passe. Quand le temps est écoulé, ils font demi-tour et déduisent chaque piquet. Qui est à son point de départ à la fin du temps?

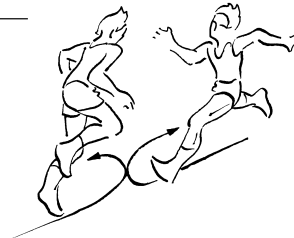
- Accompagné de musique: courir dans un sens durant un morceau. Changer de direction et courir dans l'autre sens durant le même morceau.
- Disposer quelques petits obstacles qu'il faut franchir sur le parcours.
- Un circuit dans la forêt ou autour de l'école.



⊙ Cours sans marcher ni t'arrêter de manière à pouvoir discuter!

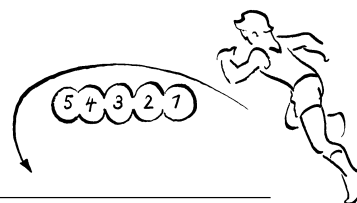
**La course-rencontre:** A et B courent à leur rencontre sur un circuit connu. Quand ils se rencontrent, ils font demi-tour et reviennent au départ. Est-ce qu'ils arrivent en même temps?

- Que se passe-t-il après 2, 3, 4... rencontres?
- Course par équipes: quelle équipe fait plusieurs rencontres au même endroit?



⊙ Prendre le pouls: avant – après – après 3 minutes. Quelle est la différence après 3 minutes?

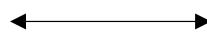
**L'estafette qui grandit:** Former des groupes de 5 à 7. A court une distance déterminée et revient. Il contourne son groupe et prend B par la main. Les deux refont le parcours. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde court. Ensuite, A est lâché et un élève de plus à chaque passage. Quelle équipe termine la première?



⊙ Les élèves cherchent leurs propres formes.

**La course aux cartes:** Concours entre des groupes de 4 à 6 élèves. Le groupe parcourt une certaine distance, comportant év. des obstacles. Derrière la ligne d'arrivée sont disposés 3 à 4 jeux de cartes. Après chaque passage, le groupe peut prendre une carte et la rapporter au point de départ du groupe.

- Qui obtient le plus de points?
- Qui peut annoncer la meilleure suite?
- Les élèves décident comment compter les cartes.
- Les perdants fixent la nouvelle manière de courir.



⊙ Le fair-play commence dans les petits jeux (de course)!

**Jeux de course:** Tous les jeux qui intègrent la course conviennent. Le pouls doit atteindre 160 pulsations pendant 10 minutes.

- Football, unihockey, balle-chasseur, balle au mur, basket-ball, balle éclair, formes de balle brûlée.
- Courir et jouer: la moitié de la classe joue, l'autre moitié court autour du terrain. Changer.



🕒 Es-tu capable de sentir ton pouls sans l'aide de la main et estimer le nombre de pulsations?

**Jeu de dés:** On joue aux dés par petits groupes. Chaque chiffre correspond à une tâche. Quel groupe est le premier à avoir lancé tous les chiffres (avoir accompli toutes les tâches)?

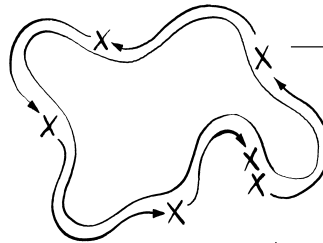
- Exemple 1: 1 courir 1 fois autour de l'école; 2 monter une fois l'escalier en sautant sur un pied g.-d.; 3 courir 3 longueurs sur trois pattes; 4 toucher les quatre piquets dans les coins du terrain; 5 lancer 5 fois une balle contre le mur et l'attraper; 6 joker.
- Exemple 2: courir une distance déterminée et revenir pour lancer le dé. Qui a lancé tous les chiffres en premier?



🎲 Seul celui qui a l'occasion de tricher peut montrer qu'il est honnête!

**Américaine:** Sur un circuit connu (p.ex. tour du terrain de l'école). Disposer les élèves, deux élèves au départ. Courir sous forme de relais, jusqu'à ce que tous soient à nouveau à leur position de départ.

- Chronométrer le temps et comparer avec un essai ultérieur.



➡ Passage du témoin: voir bro 4/5, p. 6

**Cyclo-jogging:** A et B forment une équipe. A court, B fait du vélo. Changer les rôles avant que A soit obligé de marcher. Est-ce possible de rester en mouvement durant une demi-heure?

- Augmenter le temps de l'épreuve; fixer la durée des phases de course.
- Les bons coureurs peuvent augmenter la vitesse.



📍 Si possible sur des chemins ou des routes secondaires!

🚴 Coureurs et cyclistes sont vigilants!

**Test 3.5 / 4.5 - cours ton âge:** Les élèves devraient être capables de courir leur âge en minutes. Pour obtenir l'insigne 3 il faut faire une course de 12 minutes, pour l'insigne 4 une course de 15 minutes.

- Le choix du terrain est libre. Le parcours doit être entièrement visible pour éviter des arrêts et des phases de marche. Ainsi, on est sûr que l'âge est vraiment couru.
- Qui réussit à courir deux fois son âge?



🕒 Variante 1: courir les minutes correspondant à l'âge sans marcher ni s'arrêter.

Variante 2: pour l'obtention de l'insigne du test des 12 ou 15 minutes, il faut courir la distance «suffisante» (voir le tableau suivant).

➡ Adresse pour l'obtention des insignes: FSA

#### Tableau pour l'évaluation du test des 12' et des 15':

Course de 12'	1 = insuffisant	2 = suffisant	3 = bien	4 = très bien
Filles	moins de 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Garçons	moins de 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
Course de 15'	1 = insuffisant	2 = suffisant	3 = bien	4 = très bien
Filles	moins de 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Garçons	moins de 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m



## 2 Sauter

### 2.1 Sauter et voler

Tout comme les enfants qui expriment spontanément leur joie en sautant et en sautillant, les adolescents devraient aussi prendre plaisir à sauter. En prolongeant la phase de vol par des moyens auxiliaires, il est possible de réaliser des sauts divers.

#### Méthode d'enseignement et d'apprentissage «GAG»: global – analytique – global

Au degré secondaire, les élèves ont déjà vécu de nombreuses expériences dans le domaine du saut. Les formes connues ou nouvelles de saut doivent être abordées de façon globale (**G**). En cas de difficultés, on analyse (**A**) les points concernés et on les exerce. On peut, par exemple, réduire la difficulté en raccourcissant l'élan tout en conservant ainsi le mouvement dans sa globalité (**G**).

#### Exercer, exercer, exercer

L'entraînement des *phases fonctionnelles principales* (points caractéristiques du mouvement) doit être varié. Grâce à de nombreuses expériences motrices, l'élève affine son propre style. En saut en hauteur et en saut en longueur, il s'agit de transformer un élan rapide pour gagner de la hauteur, respectivement de la longueur. L'exercice des contraires peut y contribuer.

*Exemples de formes diverses pour la réalisation du saut:*

- Elan (court – long), vitesse de l'élan (lente – rapide).
- Varier l'angle de l'élan, forme de l'élan (droite – incurvée).
- Changer la jambe d'appel (droite – gauche).
- Varier le contact au moment du saut, le mouvement des bras, la position du torse, etc.

#### Développer la représentation et le sens du mouvement

Le sens du et la représentation du mouvement sont importants pour l'apprentissage de nouveaux mouvements (représentation mentale):

- Essayer, vivre, décrire et démontrer le mouvement.
- S'imaginer le mouvement les yeux fermés et le décrire (entraînement mental).
- Corrections par un partenaire (partenariat éducatif) avec des tâches précises.

#### Pas de bons sauts sans détente!

- Entraînement technique varié avec de nombreuses répétitions.
- Sauter à la corde, formes de sauts avec ou sans musique.
- Jeux de poursuites et de courses avec l'obligation de se déplacer en sautant
- Formes d'entraînement de la détente sur des pistes de tapis, par-dessus des cordes, etc. avec des sauts multiples (enchaînés directement).
- Un entraînement avec des poids n'est pas nécessaire.

➔ Voler: voir bro 3/5, p. 12 ss. et bro 3/1, p. 5

➔ Méthodes d'enseignement et d'apprentissage «G-A-G»: voir bro 5/1, p. 13

➔ Apprentissage moteur: voir bro 1/1, p. 73 ss.

➔ Partenariat éducatif: voir bro 4/5, p.7

➔ Capacités de force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

## 2.2 Des sauts multiples au triple saut

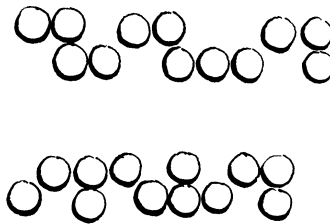
Les sauts multiples préparent à la maîtrise des sauts en hauteur et en longueur. Ils servent également à entraîner la détente et introduisent avantageusement le triple saut. Objectif: triple saut en maîtrisant deux formes d'élan (g. – g. – d. et d. – d. – g.).

**Es-tu capable de faire l'enchaînement des pas du triple saut à droite et à gauche?**

**Sauts avec cerceaux:** Disposer les cerceaux ou des chambres à air sur deux pistes de façon à assurer la fluidité des sauts. Un groupe d'élève à chaque piste.

- A saute une combinaison que tous les autres imitent. Ensuite B saute une combinaison et ainsi de suite.
- Sauter des combinaisons au rythme de la musique.
- Les cerceaux posés à gauche doivent être touchés du pied gauche, les cerceaux de droite du pied droit. Si deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, il faut sauter simultanément des deux pieds.
- Rythmer et utiliser les bras: 1 bras et 1 jambe; 2 bras et 2 jambes.
- Sauter aller et retour.

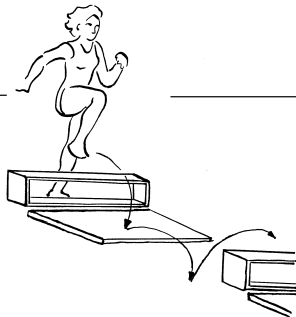
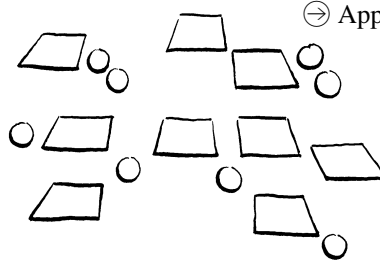
⇒ Convient comme poste d'un circuit training.



**Saute sur les îles:** Disposer des tapis et des cerceaux de manière à ce que les élèves puissent sauter d'un objet à l'autre. A deux: A cherche un chemin à travers la salle, B le suit. Changement de rôle.

- A saute avec des sauts différents ou toujours avec le même saut. B observe. Quand A a terminé, B commence à sauter la même suite.
- A et B se tiennent par la main et essaient de sauter d'île en île.
- Quelqu'un fixe des règles. Exemples: sauter sur une jambe, atterrir sur deux jambes; g. – g. – d. – d.; d. – g. – d. – g.; intégrer des rotations, etc.

⇒ Apprendre à bien observer.



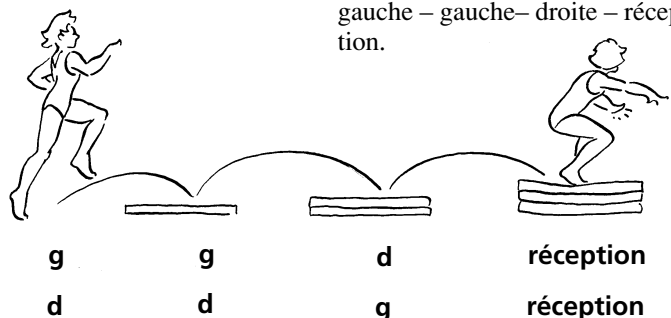
**Test 3.2 – sauts d'obstacles:** Enchaîner des sauts par-dessus 6 éléments de caisson. Saut d'élan et prise de contact active avec le sol, dérouler tout le pied et réception sur le tapis. Un passage avec la jambe droite comme jambe d'appel, un passage avec la gauche. Adapter la distance entre les caissons aux capacités (env. 2 m). Tapis en long ou en large selon la distance.

Ⓣ Critères: sauter par-dessus 6 obstacles sans les toucher; 2 passages enchaînés; jambe d'appel: une fois droite, une fois gauche; poser le pied activement et se tenir droit.

**Triple saut:** Installer une piste de tapis comprenant 1, 2 et 3 tapis (env. 1 longueur de tapis entre chaque tapis) pour le triple saut. Les élèves prennent un élan court, sautent (d.), atterrissent et sautent avec la même jambe (d.) du 1er tapis au 2e tapis où ils atterrissent sur l'autre jambe (g.) et font le dernier saut pour se recevoir sur les deux jambes (comme le saut en longueur) sur le 3e tapis.

- Sauter correctement en commençant du pied droit et du pied gauche.
- Faire trois sauts de longueur égale (marquer trois zones pour l'appel).
- Sauter dans des zones de réception définies.
- Objectif: peu de différence entre les deux élan.

Ⓣ Suite des pas du triple saut: droite – droit – gauche – réception ou gauche – gauche – droite – réception.



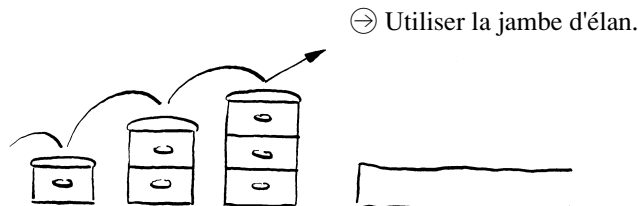
## 2.3 Du saut en avant au saut avec appel

La phase de vol peut être prolongée au moyen d'engins auxiliaires ou grâce à la puissance de l'appel du pied gauche et du pied droit. Employer correctement la jambe d'élan.

**Un long saut résulte d'un élan rapide et d'un bon saut d'appel.**

**Les pas d'ours:** Avec élan, les élèves empruntent les différentes marches formées par des éléments de caisson. Ils sautent en hauteur sur une jambe à la dernière marche (g. et d.). Ils essaient de toucher un sautoir, un fanion, etc. tendu en l'air avec les mains ou la tête. Une réception amortie en position accroupie est importante.

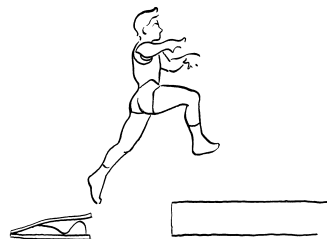
- Varier l'élan, sauter sur la jambe droite ou gauche.
- Sauter de la jambe gauche ou droite (utiliser la jambe d'élan) et ajouter un saut fantaisiste.



⇒ Utiliser la jambe d'élan.

**Sauts sur le tremplin:** Avec élan, les élèves sautent sur un tremplin (jambe d. et g.). Après la phase de vol, ils atterrissent sur les deux jambes sur un tapis. Varier: la longueur et la vitesse de l'élan; la durée de l'appel; la hauteur de la jambe d'élan; la position du corps, etc.

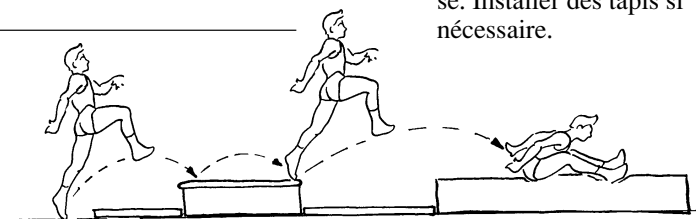
- Frapper des mains dans le dos, sur la tête ...
- Réception en position assise (sur un tapis mou).
- Marquer trois zones dans le sable ou sur le tapis. Les élèves essaient d'atterrir toujours dans la même zone en variant l'élan (8, 6 ou 4 pas). Convient comme concours individuel ou en groupe.
- Basket-ball – saut en longueur: A tient un ballon de basket. Il prend l'élan et au point culminant du saut, il lance le ballon à B qui se tient derrière la fosse du saut en longueur. B attrape le ballon et vient au départ en dribblant. Il passe le ballon à E. C et D sont prêts avec un deuxième ballon.



⇒ Sauter également en avant dans l'eau.

Ⓜ Critères: Enchaînement des pas correct (une fois g. – d. – g. et une fois d. – g. – d.). Travail actif des chevilles. Réception en position assise. Installer des tapis si nécessaire.

**Test 3.3 – saut en longueur du caisson:** Avec élan (env. 7 m), saut en longueur depuis le caisson et réception en position assise. Suite des pas: d.–g.–d. et une fois g.–d.–g.. Piste d'engins: tapis en large, dessus de caisson en long (20 à 30 cm de haut), tapis en long et gros tapis (qui ne s'applatit pas entièrement).



**Saut d'élan:** Les élèves sautent sur une jambe après un élan rapide. Ils essaient de sauter aussi haut que possible en utilisant la jambe d'élan. Ainsi, on gagne du temps pour tendre les deux jambes en avant aussi loin que possible.

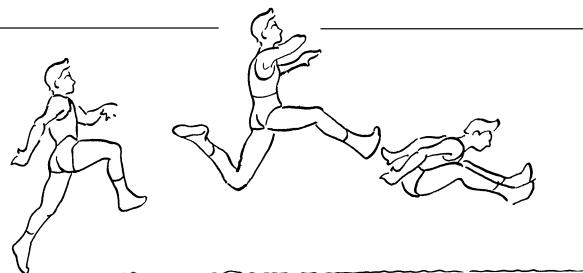
- Avec un élan plus court. Sauter de la jambe droite et de la gauche. Zones de réception (1, 2, 3 points).



⚠ Mesurer l'élan: A en position de départ derrière la première ligne de la zone d'appel, prend l'élan dans le sens contraire. Au moment idéal, il marque bien son saut d'appel. B marque l'endroit.

### Critères du saut en longueur

- Pousser en hauteur
- Lever la jambe d'élan
- Rester longtemps en l'air
- Lancer les deux pieds en avant au moment de la réception



## 2.4 Du saut avec élévation à la technique du saut ventral

Se sentir voler procure de nombreuses émotions. Avec la technique du saut ventral, nous apprenons une technique qui est en voie de disparition. Depuis les années 70, elle est remplacée par la technique du fosbury flop (grâce au tapis de chute).

Quelle hauteur franchis-tu en saut ventral?

**Pas sautés en hauteur:** Des élastiques ou des cordes sont tendus à travers toute la salle. A court en tête et touche les différentes cordes (filet de basket-ball) avec les mains, la tête ou les pieds après un saut d'appel sur une ou deux jambes. B l'imite. Changement de rôle.

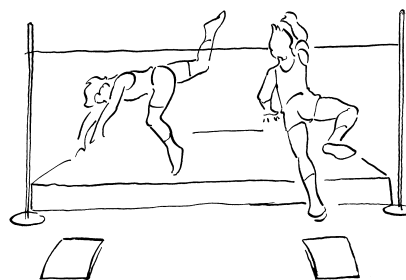
- Quel groupe touche 20 objets en premier?
- Augmenter continuellement la hauteur.
- Avec quelle technique sautez-vous le plus haut?



⇒ Indications concernant le développement des techniques et des disciplines en athlétisme.

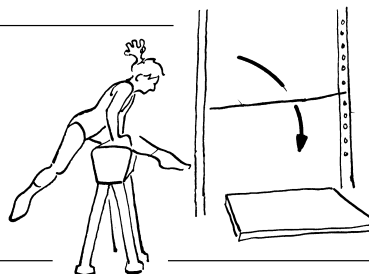
**Sauts variés:** Chaque groupe dispose d'une installation de saut en hauteur et d'un tremplin. Les élèves essaient les différentes techniques du saut en hauteur. Ils varient: la longueur de l'élan, l'angle de l'élan, la jambe d'appel, la position du corps, l'utilisation des bras. Quelle technique convient le mieux?

- Les élèves essaient d'atteindre la même hauteur en sautant avec la même technique à droite et à gauche.
- Quel groupe obtient le maximum d'essais réussis dans un temps donné et avec une technique imposée? Les élèves choisissent la hauteur.



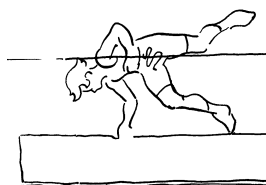
! Uniquement des sauts d'appel sur une jambe (utiliser la jambe d'élan).

**Traversées:** Des engins fixes comme les moutons, les barres fixes (hauteur des hanches) et des installations de saut en hauteur sont dispersés dans la salle. Les élèves courent librement. Ils franchissent les engins comme ils le désirent (condition: le ventre tourné vers l'engin). Laisser tester librement. Si nécessaire, s'appuyer sur les deux mains pour franchir l'obstacle.



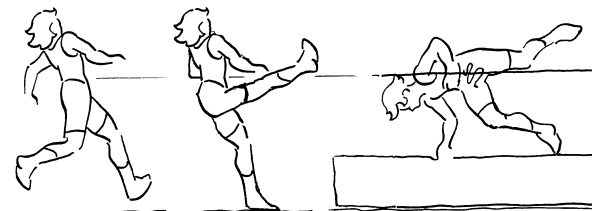
**Rouleaux avec demi-rotation:** Les élèves sont répartis aux différentes installations de saut (gros tapis). Ils essaient de passer l'élastique avec trois pas d'élan. La réception se fait sur la jambe d'élan en essayant de toucher le tapis avec la main du même côté. Rouler immédiatement sur le dos.

- Les élèves essaient le mouvement du rouleau des deux côtés, c'est-à-dire à gauche et à droite.
- Est-ce que la réception est possible sans toucher le tapis avec le pied et la main?
- Allonger l'élan et essayer la technique du saut ventral. Sauter aussi haut que possible. Faire sous forme de concours.



### Critères du saut ventral

- Utiliser les bras
- Lever la jambe d'élan
- Tourner le pied, le genou et l'épaule vers la latte
- Rouler de côté ou sur le dos pour la réception



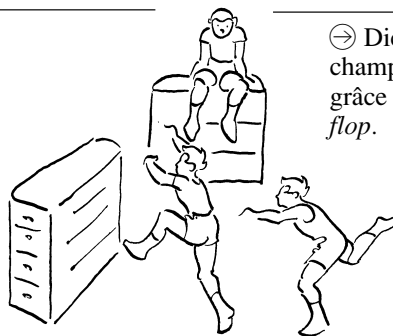
## 2.5 Améliorer la technique du fosbury-flop

Un grand nombre de jeunes trouvent la technique du fosbury-flop attractive. Ils veulent sauter le plus haut possible avec cette technique. Objectif: améliorer la technique du fosbury-flop (à droite et à gauche) et sauter plus haut. Il est important de travailler la technique et ne pas rechercher uniquement à gagner de la hauteur.

**Choisis ta technique de saut en hauteur. Sautes à gauche et à droite.**

**Chats perchés:** Disposer les caissons dans la salle. Jeu de poursuite. Les élèves peuvent se sauver en sautant en position assise sur les caissons après un saut d'appel sur une jambe. Pas plus d'un élève par caisson, si un deuxième arrive, le premier doit quitter. L'élève touché devient chasseur à son tour.

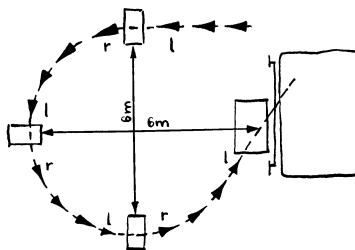
- Les élèves essaient de sauter sur le caisson avec un élan de 3 pas (tam-ta-tam), de poser le ballon dans le panier de basket ou de toucher le filet. Courses en arc de cercle, courses en arc de cercle avec accélération, avec saut d'élan et réception à la même place (marquer le sol).
- Se déplacer au rythme de la musique, au rythme des battements des mains ou des paroles.
- En 5 minutes, quel groupe réussit le plus de paniers ou de sauts en hauteur (déterminer la hauteur en commun)? Changer les rôles.



⇒ Dick Fosbury a été couronné champion olympique en 1968 grâce à la technique du *fosbury-flop*.

⇒ Accompagnement musical: Super Tramp, «Breakfast in America».

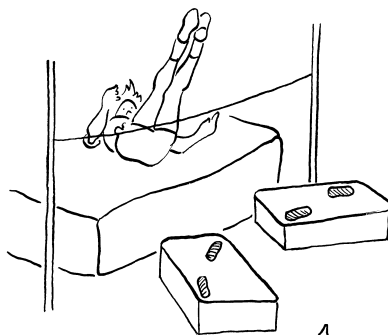
**Test 4.2 – saut en hauteur en cercle:** Sauter par-dessus trois obstacles disposés en cercle (éléments de caisson, bancs...). Terminer par un saut en hauteur par-dessus un élastique ou la latte et une réception sur le tapis de chute. Adapter les obstacles aux capacités des participants (rayon: env. 3 m); hauteur du saut libre (hauteur conseillée: nombril). Poser un tapis entre les deux poteaux pour obliger les élèves de faire le saut d'appel dans le premier tiers de l'installation de saut.



Ⓜ Critères: Enchaînement correct des pas (rythme de 3, la même jambe d'appel). Faire le parcours une fois à droite, une fois à gauche. Sauter avant le tapis.

**Exercices pour le flop:** Les élèves apprennent la technique du flop en se basant sur le saut en ciseaux avec 3 pas d'élan et la jambe d'élan pliée. Aides possibles:

- Sauter après 3, 5 pas d'élan et réception sur le tapis de chute sur le dos.
- Faire le dernier pas (appel) sur un élément de caisson ou un tremplin (ta-tam).
- Sauter après un élan droit, demi-tour et réception sur le dos sur le tapis de chute.
- Concours: sauter plus haut. Additionner l'essai de gauche et l'essai de droite. Evaluer la hauteur sautée par rapport à la taille du participant.

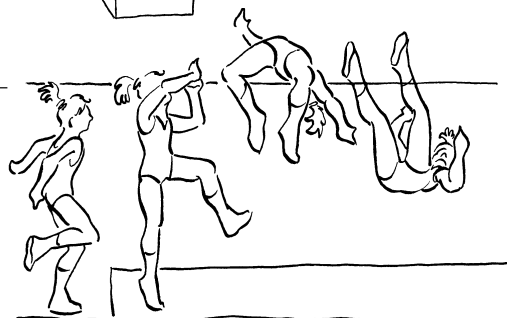


🌀 Sauter sur le premier tiers du tapis!

⇒ Exercer à gauche et à droite. Correction par le partenaire en partenariat éducatif.

### Critères du fosbury-flop:

- Elan en arc de cercle rythmé, plier le corps
- Appel rapide
- Engagement de la jambe d'élan et des bras
- Lever les hanches au moment de franchir la latte



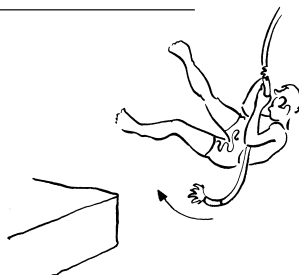
## 2.6 Sauter à la perche

Sauter à la perche ou se balancer aux cordes offrent de nouvelles sensations de vol. Grâce à un apprentissage systématique et à des répétitions régulières, les élèves développent leur confiance et leur courage. Ils sont fiers de ce qu'ils savent faire.

**Le saut à la perche est né de la volonté de franchir des obstacles haut placés.**

**Se balancer:** Les élèves saisissent la corde avec les deux mains aussi haut que possible. Ils font quelques pas d'élan, se font porter par la corde et sautent sur un tapis de chute. Il est possible de s'élaner depuis un caisson. Essayer différentes hauteurs de caissons. Les élèves cherchent leurs propres formes de vol et de réception.

- Essayer différentes prises. Exemples: bras tendus, fléchis, corde entre les jambes, à côté des jambes ...
- Atterrir dans une certaine zone (p.ex. chambre à air).
- Atterrir après un demi-tour.
- Tourner une fois à droite, une fois à gauche.

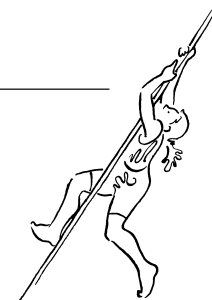


⚠ Un groupe est responsable d'organiser le retour des cordes.

🎯 Défi, courage.

**Découvrir la perche:** Tenir la perche à la verticale, la main droite le plus haut possible, la main gauche à hauteur de la tête (pour les droitiers). Prendre un petit élan, le bras droit tendu, passer à droite de la perche, assurer et contrôler sa réception.

- Augmenter petit à petit la hauteur des prises.
- Franchir des obstacles, des fosses, des tapis etc.
- «Vol de sorcière» (vol et réception avec la perche entre les jambes).

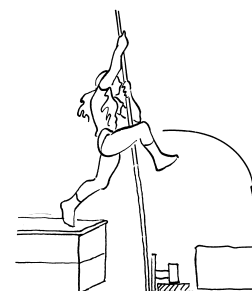


🎯 L'enseignant ou un élève peut stabiliser latéralement la perche.

➡ On peut utiliser des bâtons en noisetier, en frêne, des vieux mats de planches à voile ou des perches en aluminium.

**Saut à la perche depuis le caisson:** Les élèves saisissent la perche calée contre un banc aussi haut que possible. Ils passent à côté de la perche en se balançant. Droitiers à droite de la perche, avec saut d'appel du pied gauche. Important: ne pas lâcher la perche.

- Sauter après deux pas d'élan.
- Essayer de lever les pieds jusqu'à hauteur de la tête durant le vol.
- Augmenter la hauteur des prises.
- Sauter à la perche et faire un demi-tour avant la réception.

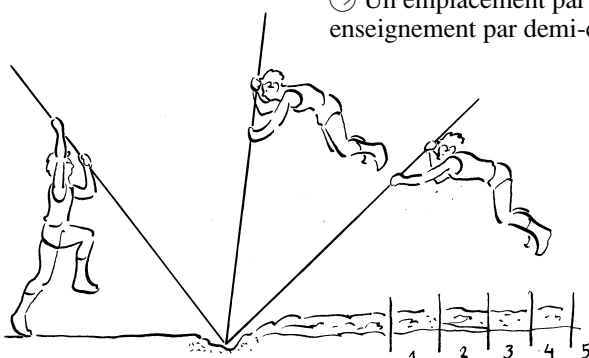


➡ Diminuer la hauteur du caisson et augmenter la hauteur de la prise.

🎯 Poser la perche dans le sable ou sur le tapis (marquer l'emplacement avec un bout de moquette, etc.). deux élèves se tiennent prêts pour guider la perche latéralement.

**Sauts à la perche dans le sable:** Les élèves font glisser la perche ou la portent durant l'élan. Ils sautent librement dans le sable.

- Saut en longueur avec la perche (hauteur des prises conseillée: à portée de mains plus 20 à 30 cm).
- Saut à la perche avec un demi-tour et réception dans le sable; regard vers le point de départ.
- Qui réussit à franchir sa propre taille par-dessus un élastique?
- Saut à la perche avec une cible: essayer de toucher un sautoir, un fanion etc. avec les pieds.
- Saut dans des zones: les élèves essaient d'atteindre x points avec le moins de sauts possible (marquer 5 zones). Faire sous forme de concours par groupes.



➡ Un emplacement par groupe, enseignement par demi-classes.

## 2.7 Formes de jeux, d'entraînement et de concours

Les exemples suivants présentent de nombreuses formes de saut qui sont susceptibles d'améliorer les performances des élèves. Ils peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme d'entraînement. Il faut inciter les élèves à imaginer et réaliser leurs propres formes.

**Etre performant en jouant – jouer en étant performant. Cherche tes propres formes d'entraînements.**

**Jeux de sauts:** Les élèves jouent par exemple au basketball (sans dribble) en se déplaçant obligatoirement à l'aide de sauts (sautiller, sur une jambe...). Après une courte phase de jeu, on change les équipes (principe des intervalles).

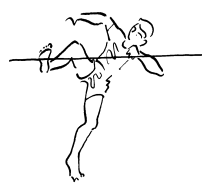
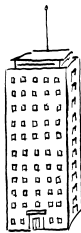
- Toutes les formes de jeux avec un ballon dans les mains conviennent, p.ex. balle au chasseur.
- Balle brûlée: la manière de se déplacer d'un tapis à l'autre est déterminée à l'avance.



➔ Détendre les jambes pendant les interruptions de jeu. Faire des exercices de stretching. Stretching: voir bro 2/5, p. 9

**Saut en hauteur de 50m (building):** Poser la latte à 1 mètre. Quelle groupe de 5 à 7 élèves est le premier à réussir 50 sauts (sauter par-dessus un gratte-ciel) avec la technique de son choix

- Changer de jambe pour chaque saut.
- Imposer la technique à utiliser. Exemples: saut en ciseaux, saut ventral, fosbury-flop.



➔ «Sauter» la hauteur d'un gratte-ciel ou d'un bâtiment connu des environs.

**Sauter une piste de 400m:** Marquer des zones (2, 3, 4 m) dans le sable. Les membres d'une équipe sautent les uns après les autres avec une technique libre ou imposée (gauche et droite). Ils additionnent les résultats. Quel groupe est le premier à dépasser les 400 m?

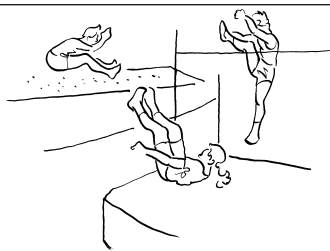
- Concours semblable au triple saut. Les élèves fixent eux-mêmes les règles à respecter.



● Des cartes ou des cartons de format A5 peuvent être utilisés en plein air.

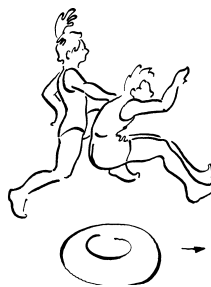
**Concours dans un jardin de sauts:** Concours individuel ou en groupes. Trois sauts à gauche et à droite à chaque installation. (p.ex. sauts ventraux, triple sauts, pas sautés, fosbury flops ...). Le meilleur saut à gauche et à droite à chaque installation compte. Quel élève comptabilise le plus de mètres?

- Attribuer des notes de style. On peut également en tenir compte dans le concours.



**Sauts avec partenaire:** Faire divers sauts en longueur avec un partenaire ou en groupes.

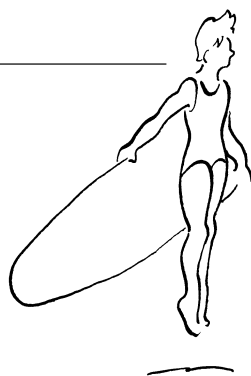
- Par deux, en se tenant par la main. Sauter simultanément après un petit élan. Obligation de faire le saut d'appel en même temps. Au début, la réception se fait tout seul; plus tard, les élèves se tiennent tout le temps par la main.
- Faire le triple saut à deux en synchronisant le saut.
- Disposer 3 chambres à air à des distances différentes dans du sable ou dans du gazon (1, 2, 3 points). Les élèves sautent par groupe de trois si possible dans les chambres à air. Ils comptent leurs points. Quel groupe obtient le plus de points dans un laps de temps déterminé?



⚠ Quitte ou double! Celui qui ne touche pas le cerceau ne peut pas compter le point. Fair-play!

**Varié le saut à la corde:** Chaque élève a une corde à sauter et essaie différentes manières de sauter et sautiller. A montre une forme de saut et B imite. Avant que B ne montre un autre saut, les deux essaient de sauter en rythme.

- Les élèves se mettent en cercle. L'enseignant ou les élèves à tour de rôle démontrent un saut. Tous les autres imitent ce saut.
- Sauter ou sautiller de différentes manières, tous en rythme.
- Sauter au rythme de la musique.
- Préparer une représentation par groupes accompagnée de musique. Les élèves utilisent différentes formes de sauts et respectent la phrase musicale (p.ex. changer de formation ou de saut toujours au début d'une nouvelle phrase musicale).



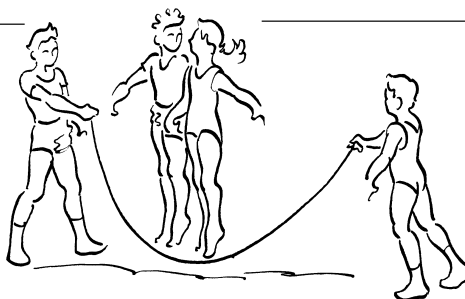
⇒ On peut utiliser les vieilles cordes de varappe comme corde à sauter.

⇒ Double dutch: voir bro 2/5, p. 25

⇒ Maintenir l'intensité; récupérer avec des exercices de détente et d'étirement.

**Sauter à la longue corde:** Les élèves essaient différentes formes également avec des balles. Principe: essayer – montrer – imiter.

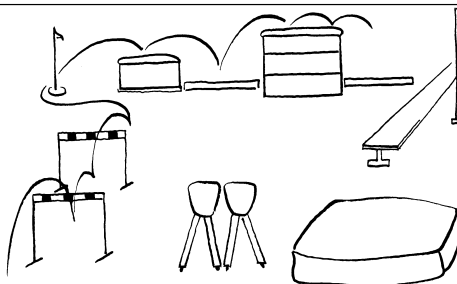
- Le plus grand nombre d'élèves possible sautent en même temps dans la même corde.
- Les élèves du groupe essaient de sauter les uns après les autres. Ils quittent la corde après 2, 4 ou 8 sauts.
- Faire tourner 4 à 5 cordes. Les élèves essaient de passer dans toutes les cordes. Sauter 2, 4 ou 8 fois dans chaque corde.



⇒ En musique, p.ex. H. FALTER-MAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

**Piste d'obstacles:** 3 à 4 groupes construisent chacun une piste d'obstacles avec du matériel à choix ou imposé (p.ex. bancs, caissons, éléments de caisson, haies, boîtes). A démontre les sauts, les autres l'imitent; ensuite, B démontre, puis C ... Pour finir, les groupes changent de piste d'obstacles.

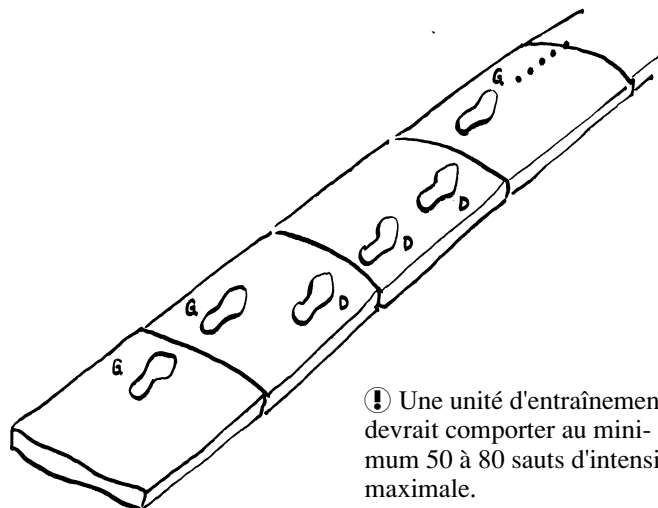
- A et B forment une paire. A traverse la piste 3 à 4 fois ou toutes les pistes 1 à 2 fois. Pendant ce temps, B accomplit un exercice de force ou d'étirement. Changement de rôle.



⇒ Utiliser les obstacles non seulement pour sauter mais également pour les contourner, pour grimper et pour certains jeux.

**Séries de sauts:** Sur une piste de tapis (gazon, moquette), A démontre une suite de sauts. B ou tout un groupe l'imitent (8 à 10 sauts semblables ou différents). Changement de rôle. Variantes:

- Petits sauts sur deux pieds en hauteur; tirer les orteils vers le haut durant le saut; sauts en arrière.
- Sautiller en balançant la jambe d'élan; mettre l'accent sur la hauteur ou la longueur.
- En accentuant l'appel (sauts courus), les pas sautés deviennent des sauts.
- Saut de grenouille: pousser sur les deux pieds en même temps lever les deux bras; réception en position accroupie (angle des genoux pas en dessous de 90°).
- Sauts sur une jambe: droite et gauche (enchaîner 5 à 10 sauts de chaque côté).
- Faire un cercle avec la jambe d'appel en l'air.
- Exécuter une série de sauts avant le sable ou le tapis de chute. Terminer par un saut d'appel vigoureux.



⚠ Une unité d'entraînement devrait comporter au minimum 50 à 80 sauts d'intensité maximale.



## 3 Lancer

### 3.1 Exploiter les similitudes des mouvements

Il peut être utile de montrer les similitudes de rythme et de structure existant entre les différentes techniques de lancer pour faciliter l'apprentissage. Le rythme de l'élan «tam-ta-tam» caractérise de nombreux mouvements: les 3 derniers pas du saut en hauteur et en longueur, des disciplines de lancers, l'élan du smash au basket-ball, le tir en extension en handball, etc.

#### Similitudes des mouvements des différents lancers

Caractéristiques du mouvement	Poids (technique du pas changé)	Disque (avec 1 rotation)	Javelot (5 pas d'élan)
<b>Rythme</b> <i>tam-ta-tam</i> <i>g.-d.-g. ou d.-g.-d.</i>	ramener rapidement la jambe droite sous le corps <i>ta-tam</i>	rotation rapide sur le pied droit tourné vers l'intérieur	foulée d'impulsion rapide sous le corps
<b>Jambe d'appel</b> (gauche pour les droitiers)	prise de contact rapide du pied gauche avec la poutre	prise de contact rapide du pied gauche avec le sol	pousser activement avec la jambe gauche tendue
<b>Hanche droite</b>	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur
<b>Bras gauche</b>	ouverture active du corps	ouverture active du corps	ouverture active du corps
<b>Tension totale du corps</b>	tension complète du corps pousser le plus haut possible	tension complète du corps	tension complète du corps lancer le plus haut possible
<b>Bloquage</b> (rester un moment sur place)	bloquer en sautant sur l'autre pied	bloquer en sautant sur l'autre pied ou en tournant encore	bloquer en sautant sur l'autre pied

#### Entraînement spécifique de la force

Combiner l'entraînement de force et l'entraînement de la technique (entraînement intégré de la condition physique) chaque fois que c'est possible. Le fait de lancer le ballon lourd avant l'engin de compétition donne de bons résultats. L'entraînement de la force doit toujours être en rapport avec le mouvement qu'on veut d'apprendre. Ainsi, l'entraînement est ressenti comme utile.

➞ Capacités de force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

#### Sécurité grâce à une bonne organisation

A chaque séance de lancers, il faut prendre des mesures d'organisation: garder des distances suffisantes, lancer de façon disciplinée ou en commun, ramasser les engins en commun, etc.

#### Formes de compétitions pédagogiques

Même les élèves un peu moins doués peuvent être motivés par certaines formes de compétitions. Exemples: qui lance aussi bien à gauche qu'à droite? Qui touche la cible? Quel disque atterrit bien? Les adolescents devraient pouvoir réaliser et évaluer leurs propres formes de compétitions.

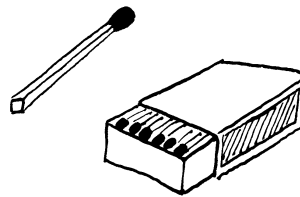
### 3.2 Du lancer d'objets divers au lancer du javelot

Il est possible de développer l'aspect ludique du lancer en variant les façons de lancer et en lançant une multitude d'objets différents. Au degré secondaire, il s'agit d'améliorer la technique du lancer avec 3 ou 5 pas d'élan et la distance du jet, de lancer des deux mains et sur des cibles.

**Lancer: loin – avec précision – de la main gauche et de la main droite.**

**Lancer des allumettes:** Les élèves se lancent des allumettes. Ils essaient différentes techniques de lancer sous forme de compétition.

- Lancer la même distance à gauche et à droite.
- Quel équipe utilise le moins de jets pour une longueur de salle?
- Avec un volant, une balle de ping pong, etc..
- Avec un élan de 3 ou 5 pas.

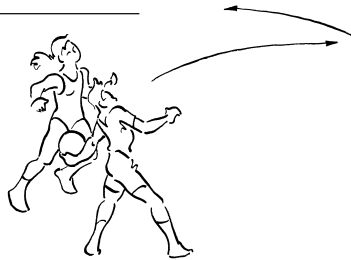


➞ Lancer toujours à droite et à gauche avec élan: utiliser le poignet et le coude.

❗ Les grandes allumettes pour cheminées volent très bien!

**Lancer contre le mur:** Une balle pour deux. A lance la balle contre le mur (g.-d.), B la reçoit et lance à son tour depuis l'endroit où il a reçu la balle.

- Quelle équipe attrape la première 20 rebonds?
- Squash à 2 contre 2: A lance; C ou D reçoivent; D lance depuis l'endroit où il se trouve (avec ou sans élan); A ou B reçoivent. Si une équipe ne peut pas attraper la balle, l'autre équipe obtient un point.
- Utiliser différents ballons. Fixer d'autres règles.

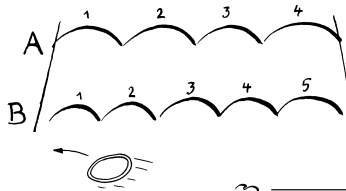


➞ Pour l'apprentissage et l'entraînement du geste du lancer, il est conseillé de lancer contre un mur (bonne visibilité, la balle revient tout de suite, nécessite peu de place).

❗ Tracer une ligne horizontale sur le mur pour indiquer la hauteur minimale.

**Lancer par étapes:** Quelle équipe utilise le moins de lancers pour traverser le terrain et revenir? Lancer chaque fois depuis l'endroit de la réception du ballon.

- A et B se passent différents ballons (lancer à gauche et à droite) avec un élan de 3 ou 5 pas. Ils essaient de recevoir les passes.



**Lancer des anneaux:** Les élèves organisent plusieurs postes de lancer de précision et fixent les règles.

- A lance et vise une cible désignée par B. Distance selon les capacités.
- Viser la cible de la main gauche et de la droite.



➞ Veiller à faire voler l'anneau correctement.

**Bâton-rotor:** Les élèves lancent un bâton et essaient de le faire tourner le plus rapidement possible par un mouvement sec du poignet.

- Egalement possible contre le mur avec des bâtons en caoutchouc.
- Rotations à gauche et à droite.



⚠ Attention: les bâtons rebondissent n'importe comment; garder des distances suffisamment grandes.

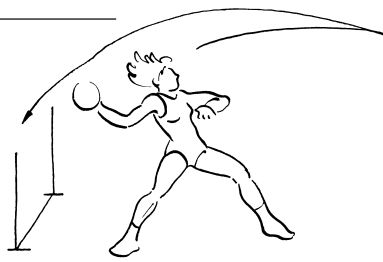
**Diverses possibilités de lancer:** Avec un javelot, avec une balle de tennis, une balle de baseball, un anneau, une corde nouée, une pive ou un caillou, etc..

- Lancer aussi loin que possible.
- Viser des cibles.
- Lancer en chronométrant le temps de vol. Le projectile de quel élève vole le plus longtemps?
- Tir aux pigeons: A lance son objet et B essaie de le toucher avec son projectile.



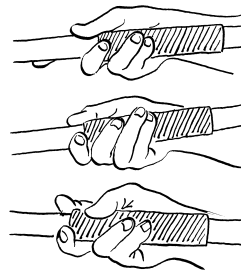
⚠ Intégrer le lancer dans une autre activité. Exemple: comme pause durant un entraînement de la course.

**Test 4.3 – lancer la balle de handball:** Lancer la balle contre le mur après 5 pas d'élan. Commencer avec le bras tendu dans le dos. Le choix de l'endroit du lancer est libre (plus on est proche du mur, plus la balle rebondit). La balle doit rebondir entre deux piquets posés sur une ligne. Lancer une fois de la main gauche, une fois de la main droite. Distance minimale jusqu'à la ligne: garçons 9 m; filles 6 m. Pour la mauvaise main: 2/3 de la distance normale.



Ⓣ Critères: un lancer de la main gauche, un de la main droite. La balle rebondit par-dessus la ligne entre les deux piquets (distants de 3 m). Elan de 5 pas: ta-ta-tam-ta-tam. Lever la main plus haut que la tête pour lancer.

**Lancer sur cibles:** L'enseignant ou un élève démontre les différentes façons de tenir un javelot. Les élèves en choisissent une. Ils se mettent sur une ligne, le javelot en dessus de la tête. Ils lancent avec le bras légèrement plié (plus tard avec le bras tendu) à hauteur des yeux. Ils visent différentes cibles. Tous en même temps.

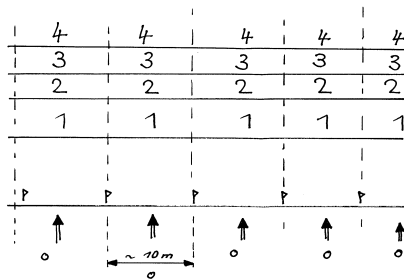


Ⓢ Respecter les distances de sécurité! Ramasser les javelots tous ensemble!

- Sur des cibles à gauche et à droite (élan 3 foulées).
- Les élèves attribuent des points aux différentes cibles. Quelle équipe obtient le maximum de points?

⇒ Cibles: chambres à air, cartons, boucles formées par des cordes, ballons, cibles en paille, etc..

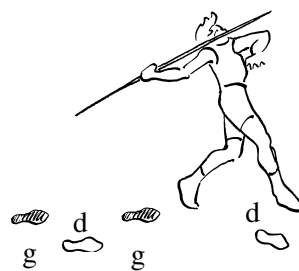
**Lancer dans des zones:** Les élèves essaient d'obtenir un maximum de points (individuel ou en groupes) en lançant le javelot dans les zones déterminées. Plus les zones sont éloignées, plus elles sont larges et plus elles rapportent de points.



⇒ Travailler en petits groupes de manière autonome. Peut également se faire avec des bâtons en noisetier.

- Déterminer les zones: zone 1, zone 2 ... Si on manque une zone, il faut recommencer à nouveau dans la première zone
- Lancer uniquement avec la main la plus faible.
- Alternner la gauche et la droite pour lancer.
- Lancer en équipe: il faut toucher chaque zone une fois (= chance pour les plus faibles).

**Javelot avec 5 foulées d'élan:** Les élèves sont sur une ligne. Ils tiennent le javelot avec le bras tendu dans l'axe de l'épaule. Ils prennent l'élan au ralenti: gauche-droite-gauche-droite-gauche-lancer (ta-ta-tam-ta-tam).



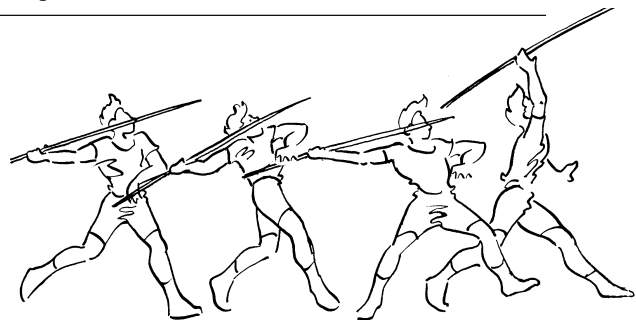
⇒ Des images améliorent la représentation du mouvement. Certains participants fonctionnent comme «experts». Former des partenaires éducatifs.

- Lancer par petits groupes en gardant des distances suffisantes, tous ramassent les javelots en même temps.
- 5 pas d'élan, lancer de la main gauche.
- Tester quelle longueur d'élan convient le mieux. Exemples: 5, 7, 9 ou 11 foulées.
- Qui lance le plus loin en deux deux lancers? Qui a la plus petite différence entre les deux lancers?

⇒ Poser des marques sur le sol: 1m pour les foulées, 1 m 50 pour l'impulsion).

### Critères du javelot

- Tenir le javelot avec toute la main: la paume tournée vers le haut, bras tendu
- Les jambes en avant (impulsion), le bras et le torse restent en arrière
- Tourner la hanche de la jambe d'appui vers l'intérieur, tendre cette jambe et ramener le torse en avant
- Utiliser d'abord le bras, puis le poignet
- Tendre le corps entier et suivre le javelot
- Terminer par une foulée de blocage contrôlée



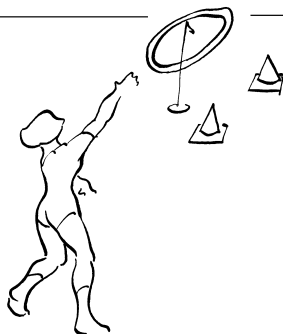
### 3.3 Du lancer sans élan au lancer avec rotation

Le lancer avec rotation est une technique inédite pour un bon nombre d'adolescents. Les tâches suivantes devraient leur permettre de lancer correctement un objet avec l'élan «tam-ta-tam» aussi bien de la main droite que de la main gauche.

**Qui réussit un lancer avec rotation de la main droite et de la main gauche?**

**Lancer du pneu:** Les élèves sont sur une ligne avec un pneu dans la main. Au signal, ils le lancent sur des cibles (piquets, cônes) ou en longueur. Alternativement de la main droite et de la main gauche. Ils essaient de déterminer avec quelle technique ils lancent le plus loin ou touchent les cibles. Ils montrent leurs techniques et s'exercent en se corrigeant mutuellement.

- Les élèves créent leurs propres formes en respectant la longueur, la précision et le style.
- Se tourner vers l'arrière, un pied avancé et le bras tendu. Prendre l'élan et lancer le pneu sur des cibles ou dans des zones. Alternner les mains.
- Essayer de lancer en ligne droite après la rotation. Qui réussit de la main droite et de la main gauche?



⇒ Des objets qui conviennent bien: vieux pneus de vélo (magasin de vélo!), des anneaux, des cordes nouées, des balles.

⇒ G-A-G: d'abord effectuer le mouvement dans sa globalité; puis accent sur certains éléments: voir bro 4/5, p. 14

⚠ Exercer de la main gauche *et* de la main droite!

🎯 Bonne organisation du lancer.

**Tourner en équilibre:** Les élèves exécutent les exercices suivants ou leurs propres formes et exercent leur sens de l'équilibre et leur sens de l'orientation en vue d'obtenir un mouvement de rotation stable:

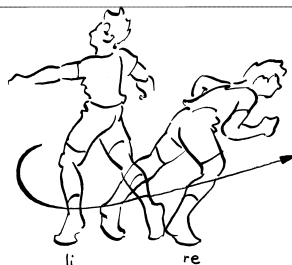
- Franchir un banc suédois (côté étroit en haut).
- Se tenir en équilibre sur une ligne, rotation au signal.
- Suivre une ligne et tourner à gauche et à droite.
- Tourner à gauche et à droite, répartir sur deux pas.



⇒ Convient très bien comme mise en train ou comme poste de circuit d'entraînement.

**Rotation et départ:** Position debout, le pied gauche en avant. Les élèves font rapidement un demi tour et essaient de sauter sur la jambe droite. Départ et sprint dans la direction opposée.

- Avec partenaire: A laisse tomber un ballon derrière B. B se tourne rapidement et attrape le ballon avant le deuxième rebond.
- Augmenter les distances.
- Faire les deux exercices à gauche et à droite.



⇒ Le lancer avec rotation se compose d'une rotation (action de tourner) et d'une translation (mouvement vers l'avant).

**Rotation – arrêt – rotation:** Mettre le poids sur la jambe droite fléchie, tendre les bras (bras droit en arrière) asymétriquement par rapport aux jambes et tourner en rythme (ta-tam). S'arrêter après chaque rotation et vérifier sa position de départ.

- Contrôler la position de départ du lancer après 2 à 3 rotations et indiquer si elle est correcte.
- Exécuter simultanément par deux.
- Suivre *une ligne* (ligne = axe du corps). Les pieds sont posés à largeur des hanches à gauche et à droite de la ligne.
- Lancer son projectile après 2 rotations et s'arrêter sur place.
- Lancer de la main gauche et de la main droite, rechercher la longueur et la précision.

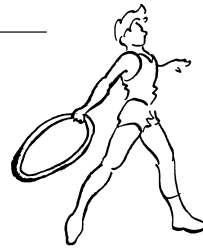


⇒ Poser une canne de hockey ou un bâton sur les épaules pour stabiliser l'axe.

⚠ Différenciation: les élèves décident eux-mêmes s'ils veulent lancer après une ou deux rotations. Objectif: le projectile (pneu de vélo, disque...) doit voler droit vers l'avant et à plat.

**Lancer avec rotation:** Le bras droit tendu en arrière, courir en partant de la jambe gauche (*tam*), sauter sur la jambe droite (*ta*) qui est la jambe d'appui et s'arrêter sur la jambe gauche (*tam*). Au début, sans lancer d'objet.

- Sauter directement depuis la position verticale avec la jambe gauche en avant *ta-tam*. Lancer également de la main gauche.
- A contrôler la position de B au moment de lancer.

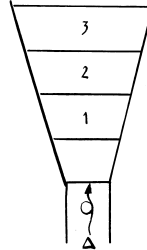


➔ Des repères visuels ou acoustiques peuvent aider. Série d'images, voir ci-dessous.

🚫 Respecter les distances de sécurité.

**Lancer en longueur:** Faire des lancers avec rotation de la main droite et de la main gauche (1 tour complet) et essayer d'obtenir un maximum de points pour son équipe. Lancer en alternant les deux mains.

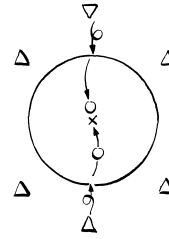
- Qui obtient la plus longue distance en additionnant le lancer de la main droite et celui de la main gauche? Et qui réalise la plus petite différence?



➔ Les élèves cherchent leurs propres formes de concours de lancer.

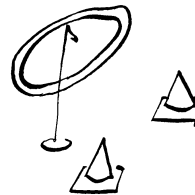
**Lancer de précision:** Les élèves sont à l'extérieur d'un grand cercle. La cible est un piquet au centre du cercle (distance 10 à 20 m). Les élèves essaient de lancer leur pneu sur le piquet avec une rotation. Compter les touches réalisées de la main gauche et de la main droite. Qui réalise à peu près le même nombre de touches de la main droite et de la main gauche?

- A deux: se faire face, se lancer le pneu et l'attraper. Garder suffisamment de distance.



🚫 Cercle = distance de sécurité. Lancer en même temps et ramasser les pneus tous ensemble.

**Le festival des lancers:** On peut exercer le mouvement du lancer avec divers objets. Exemples: bâtons, savates, pneus de vélo, etc.. Tous les objets qu'on peut tenir et lâcher facilement conviennent bien pour les lancers avec rotation. Exemples: anneaux, pneus de vélo, cordes nouées, cerceaux, etc.

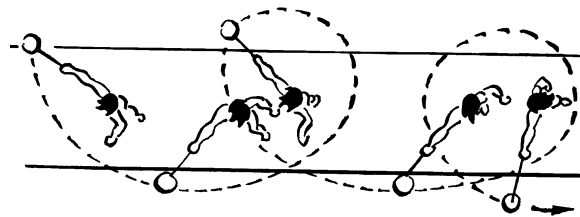


➔ A faire lors d'une fête d'école, à l'occasion d'un camp, etc..

🚫 Garder suffisamment de distance latérale lors des lancers avec rotation.

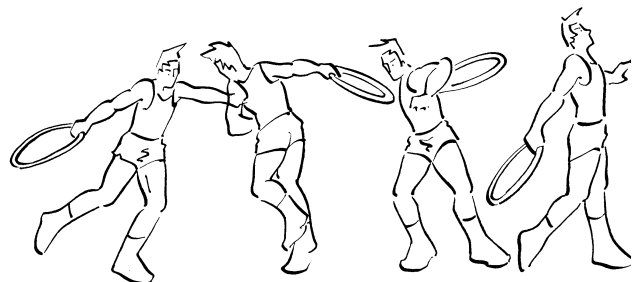
**Test 4.4 – rotations identiques au lancer du disque:** Rotations continues semblables au lancer du disque en restant dans une zone longitudinale (env. 1m de large) avec un pneu de vélo, un anneau ou une balle à lanière. Débuter en position frontale. Puis, deux rotations et lancement de l'objet à la fin de la 2<sup>ème</sup> rotation. Deux rotations à droite et lancer de la main droite, puis deux rotations à gauche et lancer de la main gauche.

📌 Critères: exécution: une fois à droite et ensuite, une fois à gauche. Rythme de l'élan: *tam-ta-tam-ta-tam*. L'objet doit partir droit devant. Ne pas dépasser les limites de l'aire de lancement avec les pieds. Avancer nettement durant l'élan.



### Critères du lancer avec rotation

- D'abord avancer, puis tourner
- Tourner rapidement les jambes sur les pointes des pieds. Le corps et les hanches suivent
- Garder le bras de lancement longtemps tendu. «Traîner» l'objet qu'on va lancer
- Tension complète de tout le corps au moment du lancer



### 3.4 Du lancer du ballon au lancer du poids

Les adolescents essaient différentes variantes d'élan et trouvent la forme avec laquelle ils lancent le plus loin. Les élèves exercent de manière autonome le lancer avec leur main la plus faible. Ils fonctionnent en partenariats d'apprentissage et se perfectionnent grâce aux conseils de l'enseignant.

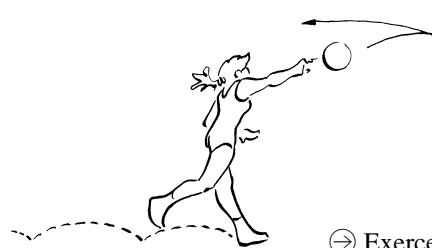
**Lancer plus loin avec de l'élan !**

**Observez et conseillez!**

**Lancer contre le mur:** Les élèves se tiennent face au mur, à env. 6 m. Ils prennent un élan de 3 pas (rythme: tam-ta-tam) et lancent un ballon de basket-ball contre le mur avec une main. Le ballon doit rebondir par-dessus leur tête. Est-ce que le ballon atteint la ligne de lancement?

- Quelle différence entre la main droite et la gauche?
- Concours: mesurer la longueur de rebond.
- A deux, faire reculer son partenaire en lançant le ballon contre le mur. On doit chaque fois lancer le ballon depuis l'endroit où on le reçoit. Marquer une zone de 2 m de large environ. Qui est le dernier à toucher le mur?
- Squash avec la technique du lancer du poids.

➔ Les élèves trouvent l'angle du lancer et d'autres formes de lancers.



➔ Exercer toujours de la main droite et de la gauche!

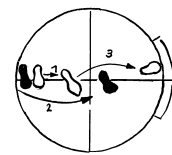
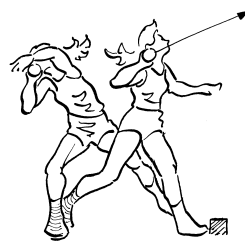
**Test 3.4 – entraînement du lancer:** Lancer le ballon de basket-ball avec une main contre le mur après 3 pas d'élan. Recevoir le rebond et faire un engagement de football depuis cet endroit. Le rebond doit franchir une distance fixée. On peut choisir librement l'endroit du lancer. Commencer l'élan du pied gauche et lancer de la main droite et la fois suivante, commencer du pied droite et lancer de la main gauche. Distances minimales du rebond: garçons 6 m, filles 4 m.



⚠ Critères: élan correct (lancer: g. – d. – g.; engagement de football: d. – g. – d.). Rythme de l'élan: tam-ta-tam. Le ballon doit rebondir plus loin que la ligne désignée. Récupérer le ballon après l'avoir lancé.

**Lancer avec élan latéral:** Les élèves sont debout, le côté tourné dans la direction du lancer, les pieds écartés (largeur des hanches). Ils mettent le poids du corps sur la jambe droite; le boulet (ou ballon lourd) posé sur la paume de la main, près du cou. Prendre un élan latéral de 3 pas: 1 gauche – 2 droite – 3 gauche au rythme tam-ta-tam. Le pied droit devance le pied gauche. Pousser en dessus de la jambe d'appui. Le bras libre indique la direction du lancer.

- Changer souvent l'objet de lancer: ballon de basket-ball, ballon lourd, balle en caoutchouc, etc.
- Alternier les lancers de la main droite et de la gauche.

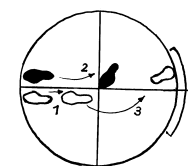
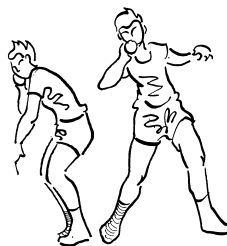


⚠ Les jambes précèdent le corps, pas de pas chassé!

⚽ Les élèves se mettent sur une ligne. Au signal, ils lancent le boulet. Puis, ils vont les ramasser tous en même temps.

**Lancer avec élan dorsal:** Tourner le dos à la direction du lancer; les pieds écartés (largeur des hanches); le poids du corps sur la jambe droite; le boulet posé sur la paume de la main droite près du cou. Commencer l'élan au rythme de tam-ta-tam: 1 – gauche – 2 droite – 3 gauche. Le pied droit devance le pied gauche, Pousser en hauteur.

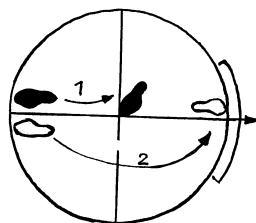
- Alternier l'élan latéral et l'élan dorsal et la main. De quel côté est-ce plus facile?
- Comparer l'élan latéral et l'élan dorsal; comparer les lancers de la main droite et de la main gauche.



⚠ Tourner la pointe du pied droit vers l'intérieur, le corps et le bras opposé restent en arrière.

**Lancer dans la technique du pas changé:** Tourner le dos à la direction du lancer; pieds parallèles (largeur des hanches); genoux légèrement fléchis. Laisser tomber le haut du corps en arrière («s'asseoir»); ramener rapidement la jambe droite sous le corps et tourner le pied vers l'intérieur en étant sur la pointe (1). Poser rapidement le pied gauche en arrière (2). Tourner les hanches, tendre la jambe droite et le corps et pousser activement le bras droit dans la direction du lancer. Rythme: *ta-tam*.

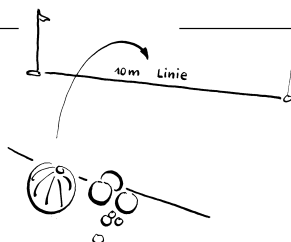
- Observer mutuellement les points importants.



⊙ Retenir le bras opposé fléchi aussi longtemps que possible, cela augmente l'effet de rotation.

**Lancer des 10 mètres:** Tâche: lancer l'objet à 10 mètres avec la technique du pas changé. Les élèves peuvent choisir l'objet et le poids de l'objet.

- Qui atteint les 10 m en lançant une fois de la main gauche et une fois de la droite ?
- Essayer différentes variantes d'élan et comparer.
- Qui lance le plus loin en additionnant les lancers des deux mains? Qui réalise la plus petite différence?

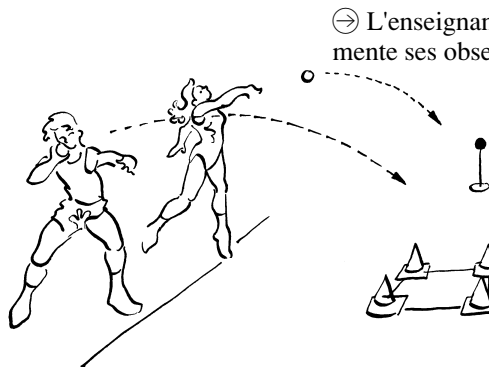


⊙ Le lancer à deux mains fut une discipline olympique.

⊙ Varier les distances selon les capacités.

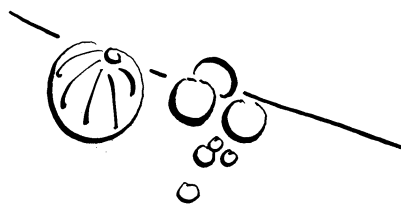
**Lancer de précision:** Les élèves choisissent l'objet, la distance et la cible en respectant les aspects de sécurité inhérents au lancer en groupe.

- Pétanque: les participants se tiennent à l'extérieur d'un cercle (p.ex. marqué à l'aide d'une corde, cercle dessiné à la craie; adapter le diamètre aux capacités). Un ballon lourd au centre sert de cochonnet (cible). Au signal, tous lancent en même temps et avec la même technique. Qui place son objet le plus près du cochonnet? Ramasser les objets tous en même temps.
- Les élèves créent leurs propres formes de compétitions.



⊙ L'enseignant observe et commente ses observations.

**Festival de lancers:** On peut améliorer le déroulement et le sens du mouvement en s'exerçant avec divers objets à lancer: ballons de football, ballons de basket-ball, ballons lourds aux poids différents, cailloux, morceaux de bois, etc.. Les objets devraient peser à peu près 5% du poids corporel de l'élève. Utiliser des objets plus légers pour les élèves qui ont peu de force.



### Critères de l'élan avec pas changé

- «S'asseoir» et ramener rapidement la jambe d'appui sous le corps
- Le corps reste en arrière par rapport à la jambe d'appui
- Déplacer rapidement la jambe d'appui en arrière vers la poutre
- Pousser rapidement le bras de lancer avec la paume de la main tournée vers l'extérieur, accompagner longtemps des doigts
- Tendre le corps entier au moment de pousser



## 4 Combiner

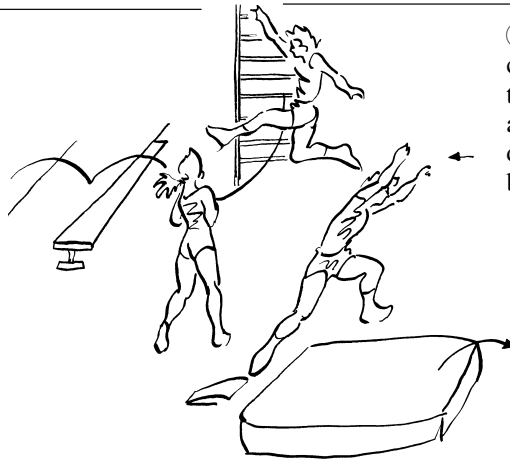
### 4.1 Concours multiples sous forme de jeux

Courir, sauter et lancer devraient procurer du plaisir. Les exemples pratiques qui suivent incitent à créer d'autres variantes et combinaisons. En incluant les idées des élèves, on peut peut-être même créer de nouvelles disciplines sportives.

**Ensemble, nous créons des combinaisons qui nous sont (encore) inconnues.**

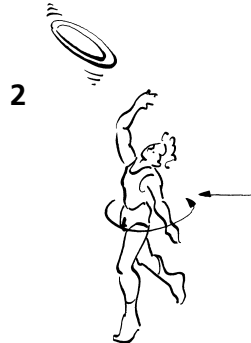
**Courir en sautant:** Tous parcourent le circuit suivant: 1 corde; 4 à 6 bancs suédois; retour avec deux sauts sur des tapis de chute. Après quelques passages destinés à essayer différentes manières de franchir les obstacles, A montre et B imite. Ensuite, changement de rôle.

- Quelqu'un impose les mouvements. Exemple: passer à ras des bancs ou sauter en hauteur par-dessus, saut en hauteur et longueur sur les tapis de chute, etc.
- A et B essaient de bouger simultanément.
- Poursuite avec handicap: A essaie d'attraper B (ou l'inverse). Quelle distance permet aux deux d'atteindre l'arrivée en même temps?
- Concours par groupes: à chaque passage, récolter une carte ou un jeton.
- Si possible, utiliser les cordes ou les anneaux pour des exercices de balancements suivis de sauts ainsi que d'autres obstacles.



- Installer un parcours avec des obstacles naturels et avec des sautoirs à des distances variables.

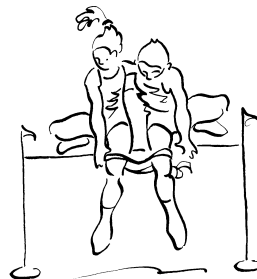
**Lancer en courant:** Les élèves créent ensemble un parcours. Ce parcours doit comprendre des courses et 2 à 3 sauts (utiliser les installations existantes, les murs, des cibles...). Il faut courir avant chaque lancer (fixer la manière de courir et de lancer). Exemple: 1 course; 2 lancer un pneu de vélo contre un piquet (1 fois g. – 1 fois d.); 3 courir à reculons; 4 lancer en longueur (ramasser une balle et lancer depuis l'endroit où elle a touché le sol jusqu'à la ligne de fond, revenir en courant et poser la balle dans la caisse, alterner g.–d.); 5 sprinter jusqu'à l'arrivée. Tâche supplémentaire: lancer avec les différentes techniques (g. – d.).



- ⇒ Les élèves réalisent des tâches motrices adaptées à la situation.

**Courir et sauter en groupe:** Une équipe se compose de 2, 3 ou plusieurs élèves qui sont attachés par les jambes (course sur 3 jambes, etc.). Ils effectuent un parcours ou une piste d'obstacles et reviennent en sautillant sur les deux jambes.

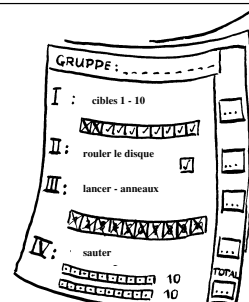
- Revenir en sautillant l'un après l'autre, A saute, B saute depuis l'endroit où A a atterri, etc. On peut faire le même exercice en lançant à tour de rôle un ballon lourd à deux mains par-dessus la tête.



- ⇒ Commencer par des groupes de 2, augmenter jusqu'à 4. Et ensuite?

**Tétrathlon:** Inscrire sur une feuille par groupe les temps réalisés pour accomplir les 4 tâches suivantes.

1 toucher dix cibles; 2 rouler le disque sur une distance de 80 m; 3 lancer 8 fois un anneau dans une caisse ou dans une zone déterminée; 4 sauter 20 fois (sans toucher) par-dessus un élastique ou une corde en hauteur ou en longueur.



- ⇒ Les élèves dispensés fonctionnent comme dirigeants du jeu.

- ⇒ Créer d'autres concours de groupes dans lesquels une tâche non-accomplie est pénalisée par des tours supplémentaires (voir biathlon).



## 4.2 Se mouvoir en aveugle

Les aveugles ont un sens du rythme très développé. En sport handicap, la notion du rythme personnel est centrale. Les tâches suivantes contribuent à entraîner le sens du rythme.

### Faire l'expérience d'être aveugle.

**Guider et être guidé:** A est «aveugle», B le guide. Ils se déplacent librement dans la salle et décident de leur allure et de leur comportement. Ils essaient de passer de la marche à la course (également sans contact physique). Changement de rôle.

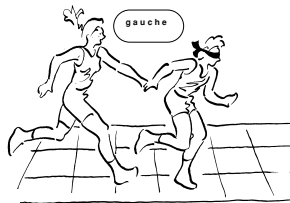
- Technique utilisée pour guider un aveugle: la main du guide soutient le coude de l'aveugle. Tester (en marchant, en trottant, en courant).



➔ Fermer les yeux, bandeau (fourlard) ou lunettes foncées.

⚠ Dans tous les exercices, les «aveugles» doivent avoir la possibilité d'interrompre le jeu (déterminer un code ou s'asseoir par terre) à n'importe quel moment.

**Course à l'aveugle:** Les aveugles essaient de parcourir 30 à 40 mètres en ligne droite. Le guide donne les ordres suivants: «bien» (je cours dans mon couloir, la direction est bonne); «à gauche» (je quitte mon couloir à droite, je corrige donc à gauche) «à droite» (je quitte le couloir à gauche, je corrige à droite); «terminé» (j'ai franchi la ligne d'arrivée).



⚠ Etablir une liaison de confiance.

**Course à l'aveugle dans le terrain:** A est «aveugle». A et B tiennent chacun un bout d'un sautoir (corde). Ainsi, ils sont liés. B guide A à l'aide du sautoir ou en prenant sa main. B précède légèrement A. L'accompagnement tactile peut être complété par des ordres verbaux ou une conversation commune.

- Si A se sent assez en sécurité, on peut choisir des parcours plus difficiles (avec des obstacles artificiels ou naturels).



**Saut en longueur à l'aveugle:** Les élèves choisissent la longueur de l'élan et sautent le plus loin possible. Il est important de retenir le nombre de pas jusqu'au saut. Prendre l'élan 3 à 4 fois les yeux ouverts, sauter dans la zone. Ensuite, les élèves essaient le même élan les yeux fermés. Qu'est-ce qui change dans la manière de prendre l'élan; après quelques répétitions?

- Sauter «à l'aveugle» du pied gauche et du pied droit.
- Est-ce qu'on peut adapter les critères du saut pour les mal-voyants?



⚠ Commencer avec peu d'élan.

🏊 On accompagne toujours les sauteurs. Garantir la sécurité.

**Concours de différence minimale à l'aveugle:** Exécuter différents lancers, sauts ou courses «à l'aveugle». Objectif: la plus petite différence entre deux essais (en mètres ou en secondes). Disciplines possibles: lancer avec ou sans élan; saut en longueur; sprint de 40 mètres; autres propositions des participants. Faire le concours également du côté le plus faible. Quelle équipe obtient la plus petite différence?



➔ Autres idées de combinaisons: voir bibliographie: bro 4/5, p. 32

### 4.3 Informations concernant les tests d'athlétisme

#### Les tests d'athlétisme servent à contrôler l'apprentissage

Les tests d'athlétisme constituent une aide appréciable pour planifier, organiser et évaluer l'enseignement de la course, des sauts et des lancers. Ils incitent les élèves à s'entraîner durant un temps assez long et à atteindre un objectif fixé. Six tests, adaptés aux différentes tranches d'âge, ont été élaborés. Ces tests, pluridisciplinaires et faciles à contrôler, contribuent à motiver les adolescents pour la course, les sauts et les lancers à l'école et dans un club sportif.

#### Tous les tests en un clin d'œil

test	âge	points principaux	nombre d'exercices
1	8–9	extension totale du corps et rythme	5
2	10–11	extension totale du corps et rythme avec des engins	5
3	13–14	<b>maintien du corps et rythme</b>	<b>5</b>
4	14–15	<b>exécution et rythme des mouvements</b>	<b>5</b>
5	16–17	dynamique et qualité des mouvements	env. 5 par discipline
6	18–...	performance, diagnostic de la performance et concours multiples	5 pour les 10 disciplines

⊙ Les groupes d'âge indiqués sont des recommandations.

⊙ 6e à 9e année scolaire.

#### Test 3

	brochure 4
3.1	course d'obstacle
3.2	sauts d'obstacles
3.3	saut en longueur du caisson
3.4	entraînement du lancer
3.5	«cours ton âge» - course des 12 min.

#### Test 4

4.1	haies	voir page 11
4.2	saut en hauteur en cercle	voir page 18
4.3	lancer la balle de handball	voir page 24
4.4	rotations comme au lancer du disque	voir page 26
4.5	«cours ton âge» – course des 15 min.	voir page 13

#### Préparation et organisation des tests

Les exercices des tests sont conçus pour être organisés par chaque enseignant sans grande préparation. Les différents exercices sont intégrés dans les pages pratiques. Ils sont marqué du signe **T**. Il est important d'aboutir à l'exercice du test en passant par les exercices de préparation. L'enseignant décide si le test est réussi en tenant compte des critères du test et du temps imparti pour faire l'exercice. Les exercices manqués peuvent être répétés.

ⓘ Des descriptions précises, des protocoles de test, des insignes, des tabelles d'évaluation ou des cassettes vidéos peuvent être obtenus auprès du secrétariat de la FSA.

## Sources bibliographiques et prolongements

---

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
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 , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SENER, 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.
-------------------------------------	--

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

---