

# Courir Kids

mobile  
cahier pratique

# 56

OFSPPO & ASEP



L'athlétisme est une discipline sportive variée et attractive pour les enfants. Les nombreuses expériences motrices vécues dans les courses, les sauts et les lancers permettent aux jeunes de développer leurs capacités coordinatives et leur potentiel physique. Ce cahier pratique est le premier de la trilogie «Courir – Sauter – Lancer».

Auteurs: Nicola Gentsch, Andreas Weber

Rédaction: Raphael Donzel; traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, dessins: Nicola Gentsch; graphisme: Monique Marzo



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

La course joue un rôle essentiel pour les disciplines qui lui sont directement apparentées, évidemment, mais aussi pour les autres spécialités athlétiques. Une bonne pointe de vitesse est un précieux atout pour sauter loin. Le succès dans de nombreux autres sports dépend aussi en partie de la capacité à courir vite ou longtemps. Les exercices de ce recueil enrichissent donc la panoplie de tout entraîneur.

## Courir vite ou longtemps?

Endurance et vitesse sont deux facettes de la course que l'on oppose souvent. Chez les enfants, la vitesse doit primer, car seules des stimulations régulières permettront d'activer leurs fibres musculaires rapides. Cette précieuse capacité d'adaptation du corps aux stimuli diminue déjà fortement vers l'âge de 13 ans.

Les fibres lentes, par contre, sont aussi sensibles à l'entraînement à l'âge adulte. Leur sollicitation spécifique n'est donc pas indispensable chez les enfants, d'autant plus que l'endurance de base se développe naturellement grâce aux formes ludiques pratiquées durant l'entraînement.

## Duels et concours

Les enfants aiment se défier et comparer leurs performances, savoir qui maîtrise le mieux tel exercice appris au préalable. C'est pourquoi il est important de désigner un vainqueur lors de chaque petit défi. La motivation en est fortement influencée! L'athlétisme offre de nombreuses pistes dans cette optique: sauter plus haut ou plus loin, courir plus vite ou plus longtemps, etc. L'avantage, c'est que les vainqueurs ne sont pas toujours les mêmes. En effet, celui qui court le plus vite ne sera pas forcément celui qui réussit le plus de sauts à la corde ou qui lance le pneu au plus près de la cible!

## Le tremplin idéal

L'athlétisme offre une excellente formation de base dans les domaines de la vitesse et de l'endurance. Cela n'est donc pas étonnant qu'un enfant qui a pratiqué l'athlétisme soit souvent très à l'aise dans d'autres sports, car cette discipline très complète sollicite avantageusement les facteurs de la condition physique (force, vitesse et endurance principalement); des capacités primordiales si l'on entend réussir dans la plupart des autres disciplines sportives. ■

# Aller à l'essentiel

La complexité de certains mouvements, la vitesse de leur exécution rendent l'observation, l'évaluation et les corrections souvent difficiles pour un non-spécialiste. Comment s'y retrouver?

L'entraîneur doit focaliser son attention sur les points déterminants pour la performance: les éléments clés. Une fois que ces derniers sont bien acquis, il est possible d'approfondir certains aspects, progressivement. Les formes de jeu et d'exercices s'orienteront toujours vers les éléments clés, ce qui facilitera leur acquisition. Laisser les détails de côté et se concentrer sur l'essentiel, voilà la clé.

L'entraîneur ne noiera pas les enfants sous un flot de conseils et de remarques, mais il essaiera de pointer le doigt sur les aspects importants.

## Éléments clés des disciplines de course

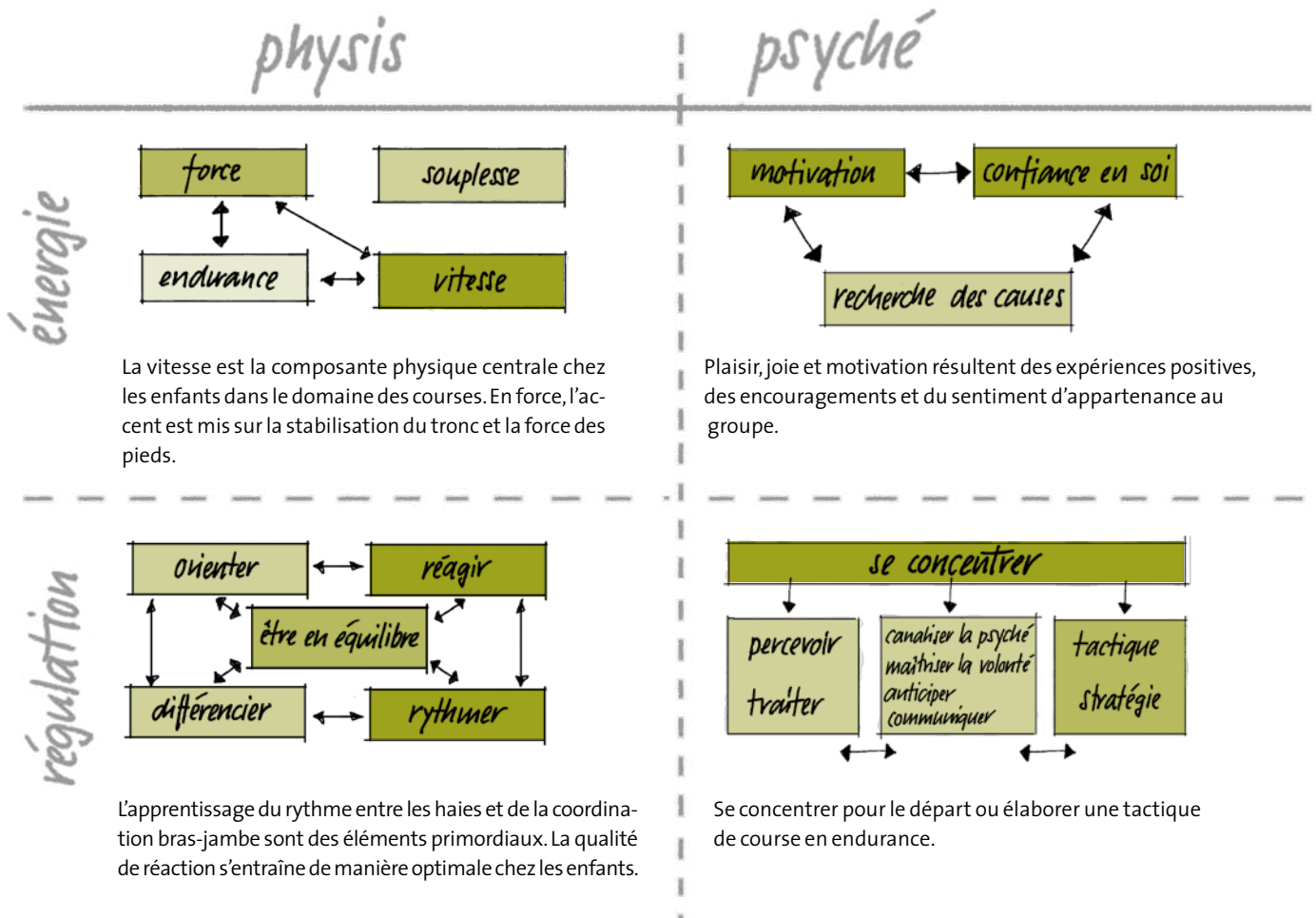
Débutants	Avancés
<b>Courir vite</b>	
<b>Sprint</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• course sur l'avant-pied avec «griffé» et pose active des appuis</li><li>• fréquence des pas élevée</li><li>• travail coordonné des bras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• poussée explosive, traction active</li><li>• longueur des pas optimale</li></ul>
<b>Départ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• position de départ optimale</li><li>• poussée explosive des deux jambes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• position de départ optimale</li><li>• travail coordonné des bras</li></ul>
<b>De l'estafette au relais</b>	
<b>Relais</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• forme globale de transmission/prise par le bas</li><li>• transmission rapide</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• élan/démarrage (sûreté)</li></ul>
<b>Courir par-dessus des obstacles</b>	
<b>Haies</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• course rythmée entre les obstacles</li><li>• mouvement jambe d'attaque/jambe de poussée coordonné</li><li>• course sur l'avant-pied</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pose du pied active et rapide après la haie</li><li>• genou de la jambe de poussée ramené rapidement vers le haut dans la direction de course</li></ul>
<b>Courir longtemps</b>	
<b>Course</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• style de course économique</li><li>• travail des bras coordonné</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• haut du corps stable, redressé</li></ul>

## Prédispositions physiques

Les deux principaux éléments clés pour une course efficace sont l'extension complète du corps et l'appui sur l'avant-pied. Pour cela, le coureur doit disposer d'une ceinture abdo-dorsale solide ainsi que d'une bonne musculature au niveau des membres inférieurs. Vous trouverez des conseils pour entraîner ces éléments dans les cahiers pratiques «Sauter» (force des pieds) et «Lancer» (force du tronc) à paraître prochainement.

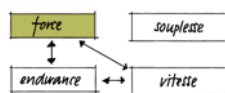
# Puissance quatre

La physis occupe une place prépondérante en athlétisme. La course, plus spécifiquement, combine le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Le potentiel émotionnel, indispensable pour l'entraînement, ainsi que la capacité tactico-mentale, essentielle en compétition, ne sont pas à oublier.



## Décoder les graphiques

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 Les couleurs en arrière-plan indiquent l'âge recommandé pour les exercices proposés. Dans le cas présent, l'exercice s'adresse aux enfants de sept à dix ans. Mais ces précisions restent indicatives, le niveau de performance des enfants étant très variable. Il n'est pas rare qu'un enfant de 5-6 ans soit plus apte à effectuer un exercice complexe qu'un camarade de huit ans disposant d'expériences motrices réduites.



Ce graphique montre quels facteurs de la condition physique sont prioritairement requis pour les exercices. Ici, il s'agit de la force. D'autres facteurs peuvent aussi être sollicités dans des proportions moindres.



Ce graphique indique les qualités de coordination sollicitées pour chaque exercice. Ici, l'équilibre et le rythme jouent les rôles principaux, la réaction un rôle secondaire.

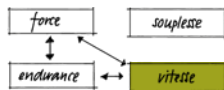


# Rapide comme l'éclair

La longueur de la foulée (force) et la fréquence des pas (coordination inter- et intramusculaire) sont les deux principaux paramètres qui déterminent la vitesse de déplacement. Un enfant doté d'une fréquence de pas naturellement élevée et d'une bonne amplitude dispose d'un énorme avantage. La course sur l'avant-pied doit aussi être entraînée dès le plus jeune âge.

## Vésuve

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Délimiter une zone large de 15 m environ qui représente une coulée de lave. Qui réussit à traverser la coulée sans se brûler les pieds?

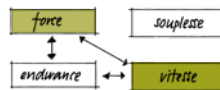
**Remarque:** Prévoir des pauses pour se rafraîchir les pieds.

**Variantes:** Avec un signal de départ, puis un second coup de sifflet trois ou quatre secondes plus tard. Celui qui est encore en chemin au deuxième signal se brûle les pieds.

**Pourquoi?** Contact au sol bref, vitesse maximale.

## Tambour battant

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



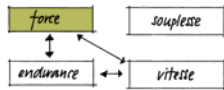
**Comment?** Assis sur un caisson, taper le plus vite possible les talons (alternativement le gauche et le droit) contre l'engin. Durée: 10 à 20 secondes. Qui est le plus rapide? Placer éventuellement un tapis contre le caisson pour réduire les chocs.

**Variante:** Courir le plus vite possible sur place (tapping).

**Pourquoi?** Améliorer la fréquence des pas (coordination inter- et intramusculaire). Renforcer les ischio-jambiers.

## Bobsleigh

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



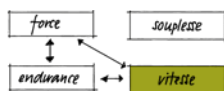
**Comment?** Deux à quatre enfants poussent un gros tapis aussi vite que possible jusqu'à une marque donnée.

**Variante:** Idem avec un chariot de tapis.

**Pourquoi?** Renforcement/améliorer la phase de poussée.

## A plate couture

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Courir le plus vite possible en posant un pied entre les cônes, comme l'aiguille de la machine à coudre.

**Remarque:** Placer les cônes de manière à favoriser le mouvement de «griffé» du pied.

**Pourquoi?** Améliorer la fréquence de pas.

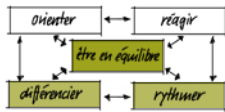
## Postes annexes

L'entraînement en colonnes est une forme d'organisation souvent privilégiée en athlétisme, ce qui tend à diminuer l'intensité de la charge chez les enfants. C'est pourquoi la mise en place de postes annexes tels que le «Tambour battant» est particulièrement recommandée.



**Bateau ivre**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Comment?** Fixer un minitrampoline sur le chariot de tapis. L'enfant effectue des levers de genoux (skipping) tandis que l'entraîneur avance et recule lentement le chariot.

**Remarque:** Éviter les mouvements saccadés avec le chariot de tapis. Commencer doucement, puis augmenter progressivement le tempo et les changements de direction.

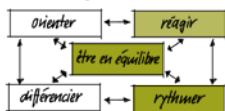
**Variantes:**

- Avec une tâche annexe pour les bras: passe (balle de volleyball) à hauteur de poitrine avec un camarade au sol, jonglage, cercles de bras alternatifs.
- Faire pivoter lentement le chariot, l'enfant reste toujours face au mur.

**Pourquoi?** Solliciter la motricité fine et l'équilibre.

**Trotti-sprint**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Comment?** Avancer aussi vite que possible sur la trottinette.

**Important:** Mouvement de pédalage avec contact au sol le plus bref possible.

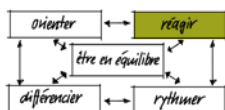
**Variantes:**

- Qui parcourt la distance avec le moins de contacts au sol?
- Sous forme d'estafette avec deux ou trois équipes. Effectuer l'aller sur une jambe, tourner autour du cône et changer de jambe au retour. Passer la trottinette au coéquipier suivant.

**Pourquoi?** Améliorer la force de traction du pied.

**Réactions en chaîne**

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



**Comment?** Réagir à différents stimuli – visuels (une balle qui roule), tactiles (tape de l'entraîneur ou d'un camarade sur l'épaule) ou acoustiques (taper dans les mains) – et sprinter sur quelques mètres.

Variations des positions de départ: sur le ventre, sur le dos, en appui facial, etc.

**Variantes:**

- Au signal, répondre en frappant dans les mains ou en sautant en extension.
- Balle-rebond: une balle est lancée en l'air. Au premier rebond, A démarre; au second, c'est B, etc. Idéal comme forme sociale, les plus rapides partent à la fin.
- Pyramide: tout le monde sur une ligne. L'entraîneur touche un coureur. Celui-ci démarre. Ses deux voisins démarrent à leur tour dès qu'ils aperçoivent A dans leur champ de vision (regard vers l'avant).

**Pourquoi?** Réagir à différents stimuli.



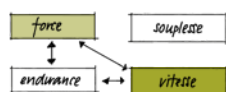
**Remarques méthodologiques**

- Travailler chaque semaine la vitesse pure afin de stimuler les fibres rapides.
- Ne pas appliquer les mêmes distances que celles choisies pour les athlètes adultes. Le mieux est de travailler avec des temps plutôt que des distances. Accélération chez les enfants: 2 à 3 secondes, maintien de la vitesse maximale: 4 secondes. Au-delà de 7 secondes, l'enfant bascule déjà dans l'endurance-vitesse.
- Proposer des expériences par contrastes.
- Pauses: 1 minute par 10 m de course à vitesse maximale. Si l'on ne permet pas la récupération totale, on entraîne la résistance-vitesse ou même l'endurance-vitesse. Profiter des pauses pour exercer les qualités de coordination.

# Plus de plaisir en équipe

L'athlétisme est un sport individuel. Avec les relais et les formes d'estafettes, l'esprit d'équipe se forge, ce qui donne une motivation particulière aux coureurs. Les éléments plus faibles, intégrés dans un bon groupe, peuvent aussi savourer les joies de la victoire.

## Estafette à la carte



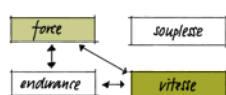
**Comment?** Disposer des cartes de jass, tournées face contre le sol, au centre du terrain. Quatre équipes, placées dans les angles du terrain, se voient attribuer un symbole (cœur, carreau, pic, trèfle). Quelle équipe reconstitue son jeu le plus vite? Seule une carte est retournée à chaque course.

**Variante:** Le coureur retourne deux cartes à chaque passage. Si elles sont de la même couleur ou de la même famille, il peut les emporter dans son camp. Quelle équipe a le plus de paires à la fin?

**Forme sociale:** A chaque carte correspond une tâche. Exemple: carte rouge = un sprint en course arrière; carte noire = une longueur en sautant à la corde. Quelle équipe ramène le plus rapidement toutes les cartes au centre du terrain?

**Pourquoi?** Vitesse, renforcer l'esprit d'équipe.

## Aller-retour



avec changement de main en course.

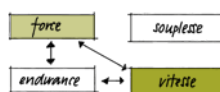
### Variantes:

- Contourner un piquet placé derrière le groupe. Cela permet une plus grande vitesse de transmission.
- Aller-retour sans contourner le groupe (transmission directe du témoin).

- L'équipe gagnante effectue un parcours plus long lors de la course suivante (forme sociale).

**Pourquoi?** Exercer progressivement le passage du témoin de l'avant vers l'arrière.

## Aires de transit



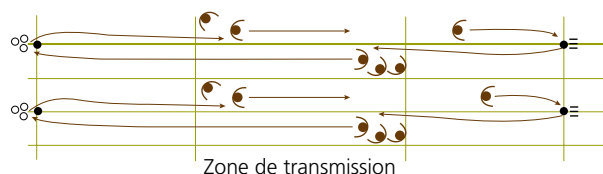
**Comment?** Les équipes sont placées entre deux rangées de piquets à côté desquels sont déposés des anneaux (piquets de gauche) et des témoins (piquets de droite). Le premier coureur va chercher un anneau qu'il transmet au second qui part l'amener à droite, en prenant au passage un témoin. Il le transmet au troisième qui court vers le piquet gauche le déposer et prendre un anneau. Etc. Quelle équipe réussit à échanger tous les anneaux avec les témoins le plus rapidement?

**Remarque:** Délimiter des zones de transmission pour le passage des objets.

### Variantes:

- Sans échanger le matériel, mais contourner directement le piquet et revenir.
- Augmenter la distance entre les piquets afin d'augmenter la vitesse de transmission du témoin.

**Pourquoi?** Formes d'estafettes avec zones de transmission.



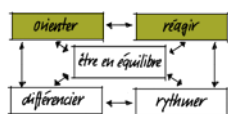
## Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique:

**Nicola Gentsch** est maître d'éducation physique et enseigne l'athlétisme à l'Université de Bâle. Il est également expert J+S Athlétisme et J+S-Kids.  
> [n.gentsch@lvfrenke.ch](mailto:n.gentsch@lvfrenke.ch)

**Andreas Weber** est chef de discipline J+S Athlétisme, responsable de la théorie de l'entraînement pour Jeunesse+Sport et enseignant à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.  
> [andreas.weber@baspo.admin.ch](mailto:andreas.weber@baspo.admin.ch)

### Avalanche

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Les enfants se placent sur la ligne de départ, le regard dirigé vers l'arrière, comme pour le passage de témoin. Lorsque la balle lancée par l'entraîneur franchit une ligne définie, ils démarrent

et sprintent sur quelques mètres.

**Pourquoi?** Réagir à un signal visuel.

### Balle qui roule

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** L'enfant roule une balle devant lui. Dès que celle-ci franchit une ligne ou passe sous la haie, il démarre, la rattrape et revient pour la donner au suivant. Si le départ est «volé», le coureur

doit effectuer une ronde de pénalité avant de transmettre la balle à son camarade.

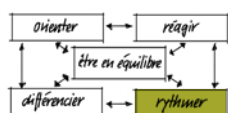
**Remarque:** Choisir une distance qui favorise les réflexions tactiques: est-ce que je lance vite, avec le risque de devoir parcourir une plus grande distance, ou bien je préfère une allure modérée, avec le désavantage de retarder mon départ?

**Pourquoi?** Vitesse, réagir à un signal visuel, différenciation (rouler la balle vite ou doucement).



### L'homme et son ombre

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



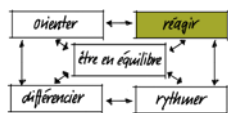
**Comment?** Les duos accélèrent progressivement, B restant derrière, légèrement décalé. Il essaie de maintenir le même écart qui permet en tout temps la transmission du témoin. Lorsque la vitesse

maximale est atteinte, il crie «main!» et tend le témoin à son coéquipier.

**Pourquoi?** Travailler le rythme (coordination bras-jambes).

### Haute tension

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



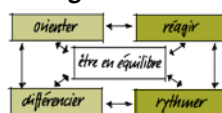
**Comment?** Les deux camarades tiennent chacun une extrémité de la corde. A court devant, légèrement penché vers l'avant, en veillant à ce que la corde soit tendue. Dès que B lâche son brin, A fait de même

et sprinte pour échapper à son poursuivant.

**Pourquoi?** Accélérer, réagir à un stimulus.

### Passages en vrac

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Organiser diverses formes de passage de témoin à l'intérieur du groupe:

- Debout, légèrement décalé ou en zig-zag, avec un mètre de distance entre chacun.

- Avec annonce «main!».
- En marchant.
- En trottinant, le coureur de devant laisse tomber le témoin que le suivant ramasse, etc.
- Assis sur le sol ou sur un banc.
- Sous forme de concours.
- Avec deux témoins pour augmenter l'intensité.

**Pourquoi?** Entraîner le passage de témoin dans différentes situations.

## Remarques méthodologiques

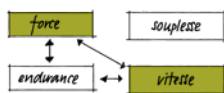
- Privilégier des formes qui permettent de désigner sans équivoque un vainqueur, car les enfants aiment savoir qui est le meilleur.
- Choisir une technique de passage identique pour tous au sein d'une école ou d'un club. Cela évite les malentendus lorsque les équipes sont mélangées ou que l'on change d'enseignant ou d'entraîneur.
- Déterminer un nombre de coureurs qui permet des pauses suffisantes afin de privilégier la vitesse et non pas l'endurance-vitesse. Cinq à six enfants par relais représentent une solution optimale.
- La distance idéale pour un relais avec les enfants: 20 à 30 m.

# Par monts et par vaux

La course de haies, comme son nom l'indique, est avant tout une course et non un saut. La règle qui prévaut: choisir une hauteur d'obstacle engendrant une perte minimale de temps. Ne pas oublier d'exercer ce passage avec les deux jambes!

## Domino

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Les enfants sont accroupis à côté de quatre à cinq cônes. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades, contourne le piquet et vient prendre la place du second (touche sur l'épaule) qui démarre à son tour. Ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.

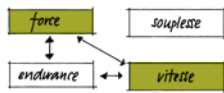
### Variantes:

- Aménager des écarts irréguliers entre les obstacles afin de solliciter des rythmes différents.
- Placer des marques tous les 5 m. Les coureurs effectuent la distance de 100 m en se relayant. Le dernier de la colonne enjambe tous ses camarades et se place à la prochaine marque. Dès qu'il est accroupi, le suivant s'élance, etc. Autre possibilité: le coureur démarre dès que son camarade l'a enjambé, mais il contourne le cône de derrière pour prendre l'élan et ne pas être trop proche de lui.
- Au lieu de la position accroupie, les enfants se placent sur les coudes, le corps tendu, en position de gainage (renforcement du tronc).

**Pourquoi?** Courir et franchir des obstacles.

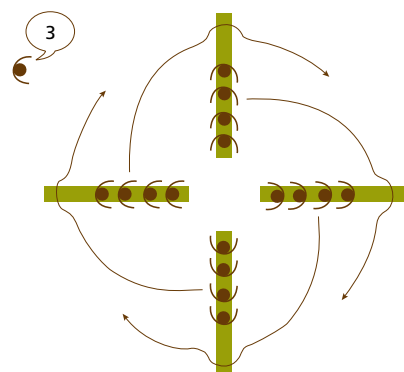
## Carrousel

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



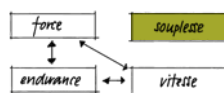
**Comment?** Quatre équipes sont assises sur quatre bancs disposés en étoile. Les coureurs sont numérotés, le plus petit numéro étant proche du cœur. A l'appel d'un numéro, les enfants concernés s'élancent, franchissent les bancs à leur extrémité et reprennent leur place au plus vite. Le coureur le plus rapide engrange un point pour son équipe.

**Pourquoi?** Passage rapide par-dessus des obstacles.



## Pause-pipi

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** A quatre pattes, imiter le chien qui lève la patte pour faire ses besoins.

**Remarque:** Changer de jambe.

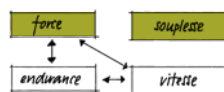
### Variantes:

- Tout en avançant, lever la jambe chaque troisième pas.
- Les élèves forment une colonne en se tenant par les chevilles. Ils avancent et lèvent la patte tous en même temps.
- Idem en position d'appui facial (renforcement).

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité.

## Pas de girafe

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Tous les enfants sont placés sur la ligne de fond. Quelle girafe parcourt la plus grande distance en huit pas? Et qui parvient à revenir sur

la ligne de départ en marche arrière, également en huit pas?

**Variante:** Avec les yeux fermés pour solliciter l'équilibre.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité, renforcer les muscles de la cuisse.

## Langage imagé

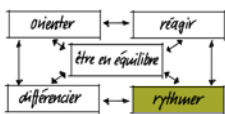
Les comparaisons et autres métaphores conviennent bien à l'univers des enfants. Ceux-ci se font plus facilement une idée du mouvement demandé et saisissent mieux et plus vite les subtilités techniques. Le recours aux images permet entre autres d'exploiter les expériences par contraste afin d'améliorer l'économie de course par exemple. Courir...

- comme un éléphant (lourd/bruyant);
- comme une biche (léger/en silence/skipping);
- comme un géant (se faire grand, se tenir droit);
- comme un nain (se faire petit, marcher accroupi);
- avec les mains dans les poches (sans l'aide des bras);
- avec de grands mouvements de bras (ralentissement du travail des jambes);
- avec des ressorts (sauts de course);
- comme une souris (fréquence/course sur la plante des pieds).



### Traversée périlleuse

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Les enfants courent en posant un pied dans chaque cerceau et en évitant la fosse (espace entre les cerceaux). Veiller à ce qu'ils adoptent un rythme régulier et qu'ils ne posent pas les talons au sol.

**Remarque:** Placer un petit obstacle devant les rangées de cerceaux de manière à favoriser une attaque active du pied.

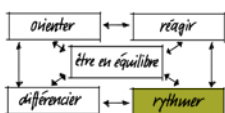
**Variante:** Ajouter d'autres obstacles dans la fosse (cônes, petites haies, etc.).

**Pourquoi?** Entraîner le rythme.



### Grands écarts

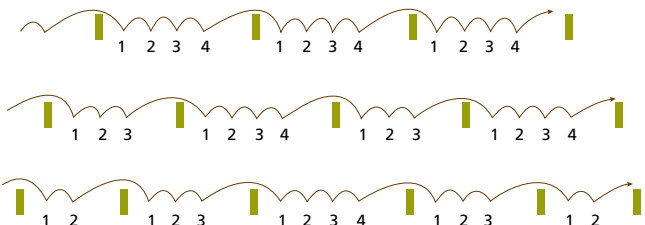
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Franchir des obstacles placés à des intervalles variables en essayant de maintenir un rythme régulier. 2x5 passages.

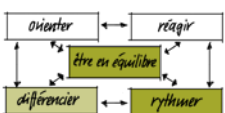
**Remarque:** Aménager des espaces qui permettent un intervalle de trois contacts au sol afin de travailler le passage avec les deux jambes.

**Pourquoi?** Entraîner le rythme.



### Flamant rose (ABC des haies)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

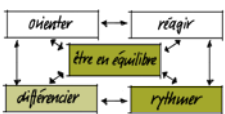


**Comment?** Franchir différents obstacles répartis dans la forêt, comme le flamant rose: tendre la jambe d'attaque, chercher un contact rapide au sol, ramener la jambe de poussée en maintenant le genou haut et s'élancer pour l'obstacle suivant. Plusieurs passages.

**Pourquoi?** Améliorer la qualité de mouvement.

### Des hauts et des bas

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Placer des obstacles plus bas à côté des haies. Franchir la haie haute uniquement avec la jambe de poussée. Passer une fois à droite, une fois à gauche.

**Remarque:** En salle, possibilité de poser un « médecine ball » sur un banc.

**Variante:** Seule la jambe d'attaque franchit la haie haute (entraînement isolé du mouvement de shoot de la jambe libre).

**Pourquoi?** Entraîner le passage de la jambe de poussée.



### Remarques méthodologiques

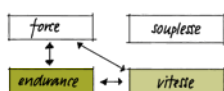
- Combiner les courses d'obstacles avec des formes d'estafettes. Les coureurs franchissent ainsi les haies le plus vite possible, sans sauter.
- Entraîner la mobilité sous différentes formes, car c'est un élément incontournable pour le passage des obstacles.
- Augmenter d'abord la distance entre les obstacles, puis leur hauteur. La règle: hauteur de haie située entre les genoux et les hanches des enfants.
- Organiser plusieurs pistes de haies afin d'offrir des possibilités à chacun de trouver son propre rythme.

# Avoir le souffle long

L'endurance de base joue un rôle important chez les enfants: ceux-ci devraient être capables de courir leur âge en minutes, sans s'arrêter. Grâce à une bonne endurance, les petits athlètes sont à même de mieux résister à la fatigue et de récupérer plus vite de leurs efforts.

## Dragons et requins

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

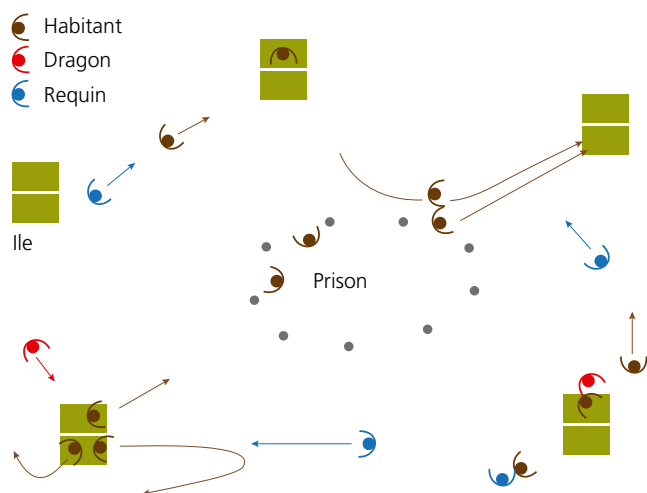


**Comment?** L'océan est parsemé de petites îles (tapis ou zones dessinées à la craie). Au milieu de l'archipel se trouve une prison appartenant aux dragons et aux requins. Dans les eaux agitées se déplacent les requins affamés. Dès qu'un habitant se risque à plonger dans l'eau, ils s'agitent et tentent d'attraper leur proie pour l'envoyer en prison. Pour que les habitants ne restent pas à l'abri sur la terre ferme, des dragons en liberté tentent aussi de les chasser. Le danger se trouve donc aussi bien sur terre que sur mer!

Pour libérer leurs compatriotes, les habitants libres doivent rejoindre la prison, taper dans la main du prisonnier et l'emmener sur une île moins dangereuse. Le jeu est terminé lorsque les requins et les dragons ont attrapé tous les habitants, ou au plus tard après cinq minutes. Dans ce cas, on compte les habitants libres avant le changement de rôles.

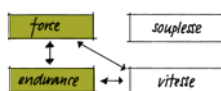
**Remarque:** Prévoir plus de requins que de dragons (au minimum la moitié moins de dragons que d'îles). Exemple: pour 20 élèves, compter 2 à 3 dragons, 5 à 6 requins, 11 à 13 habitants, 5 à 8 îles. Prévoir un grand terrain afin qu'il y ait assez d'espace.

**Pourquoi?** Entraîner l'endurance de manière ludique.



## Uno

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



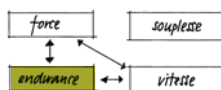
**Comment?** Trois à six enfants jouent au «Uno». Après chaque carte posée ou tirée, le joueur effectue un tour de piste (env. 20 secondes). Le premier arrivé peut jouer. S'il tourne une carte spéciale, il doit, en plus du tour, réaliser une tâche annexe (dix sauts à la corde, trois appuis faciaux, etc.). Le jeu est terminé lorsqu'un joueur a posé toutes ses cartes.

**Remarque:** Marquer différents terrains (six joueurs maximum par terrain).

**Variante:** A la fin du jeu, les cartes restées en main sont comptées. Le perdant reçoit un gage (un tour de corde par point par exemple).

## A la chaîne

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** A effectue une petite boucle. Au second tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train a parcouru la distance au complet, il lâche un wagon par tour, à commencer par A. C termine le dernier tour tout seul.

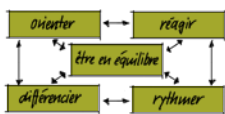
**Pourquoi?** Améliorer la capacité d'endurance.

## Remarques méthodologiques

- Aménager des situations ludiques.
- Augmenter la grandeur des terrains et le temps de course progressivement, afin de favoriser la progression des enfants.
- Éviter de travailler dans la zone anaérobie avec les 5-10 ans. Cela entraînerait un épaississement de la paroi du cœur peu favorable au développement optimal du muscle cardiaque.

### Duel à armes inégales

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Un coureur effectue une boucle (ou plusieurs) pendant que son camarade saute à la corde. Changer les rôles. Qui réussit le plus de sauts?

**Remarque:** Varier le parcours de course:

passage en équilibre sur un banc, sauts d'obstacles, course rythmée dans les cerceaux, slalom, etc.

**Variante:** Remplacer les sauts à la corde par des tirs en course au basketball.

**Pourquoi?** Entraîner la capacité de coordination sous fatigue.

### Course à l'estime

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Les enfants effectuent un parcours et essaient de revenir au point de départ après une minute. Le second tour doit être bouclé 10 secondes plus vite, le troisième 20 secondes, le quatrième de

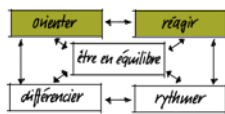
nouveau en une minute, etc. Qui a la meilleure notion du temps?

**Variante:** Les coureurs trottinent et essaient de revenir vers l'entraîneur après quatre minutes.

**Pourquoi?** Développer la notion du temps.

### Robots en balade

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Former des duos: un robot et son maître. Le robot trottine devant, les yeux fermés. Son maître le guide par différents signaux tactiles: tape dans le dos = droit devant; tape sur l'épaule gauche =

obliquer à gauche; idem à droite; main à plat dans le dos = stop.

**Variantes:**

- Un guide pour deux robots. Dans ce cas-là, les robots gardent les yeux ouverts pour des raisons de sécurité.
- Clic-clac: le robot est conduit devant un objet. Il cligne rapidement des yeux pour le prendre en photo, puis essaye de deviner où l'objet se trouve. Il peut prendre des clichés de différents objets et les énumérer à la fin de sa promenade.

**Pourquoi?** Améliorer la confiance, réagir à des signaux tactiles, s'orienter dans l'espace.



Tout, vraiment tout pour la course





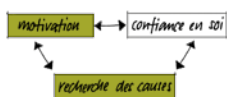


# Oui, je peux!

Les capacités conditionnelles et coordinatives ne garantissent pas à elles seules un bon niveau de performance. La motivation (lutter contre la fatigue), la confiance en soi (raser les obstacles) ou encore la concentration (départ) jouent aussi un rôle déterminant.

## Course au record (relais)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

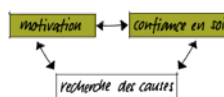


**Comment?** Former des groupes de six à sept enfants. Le défi: battre le record du club ou du canton sur 800 m ou 1000 m, sous forme de relais. Répartir des cônes pour marquer les emplacements des coureurs autour de la piste. Lors du second tour, les enfants démarrent à l'endroit où ils sont arrivés.

**Pourquoi?** Réaliser une grande performance en équipe.

## Défis (haies)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



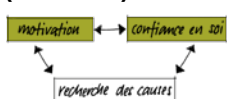
**Comment?** Qui est le plus rapide au passage d'une, deux ou trois haies? Organiser plusieurs courses en variant la composition des lignes.

**Variante:** Le vainqueur gagne en points le nombre de haies + 1.

**Pourquoi?** Courir vite par-dessus les obstacles malgré la pression du résultat.

## Attrape-moi si tu peux (courir vite)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Par deux, les enfants se font face de part et d'autre de la ligne médiane (2 m de distance). Ils annoncent ensemble «feuille-caillou-ciseau». Le perdant est pourchassé par le vainqueur qui essaie de le rattraper avant la ligne de fond.

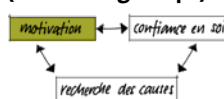
### Variantes:

- Pique-assiette: un objet est placé sur une ligne, entre les deux coureurs. Sans signal préalable, un des deux démarre pour s'emparer de l'objet et le ramener derrière sa propre ligne. Le poursuivant démarre seulement lorsque son camarade a saisi l'objet. S'il anticipe le départ, le point est perdu pour lui.
- Jour/Nuit: l'entraîneur raconte une histoire. Lorsque le mot «jour» est prononcé, A s'élance à la poursuite de B. S'il glisse le mot «nuit», c'est B qui démarre le premier.
- Idem avec des nombres: impair, c'est A qui poursuit B; pair, c'est B qui chasse.

**Pourquoi?** Vitesse, réaction.

## Course-poursuite (courir longtemps)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Des groupes de deux ou trois coureurs démarrent à chaque angle du terrain. But: rattraper le groupe précédent et ne pas se faire dépasser par le groupe qui suit.

Distance entre les groupes au départ: 50 m au minimum. Chaque coureur qui dépasse un concurrent récolte un point pour l'équipe, chaque coureur dépassé perd un point. Durée: 10 à 20 minutes.

**Variante:** Course par élimination. Celui qui est dépassé quitte la piste.

**Conseil:** La distance choisie doit empêcher le dépassement rapide d'une équipe lors du sprint de départ.

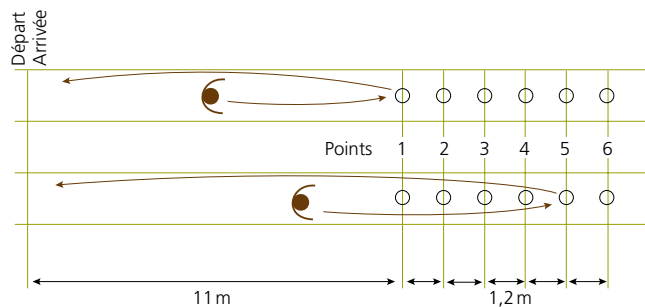


**Chasse aux anneaux (courir vite)** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

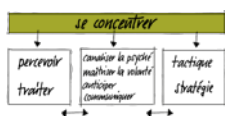


**Comment?** Les coureurs ont sept secondes pour aller chercher un anneau et le ramener au point de départ. Les anneaux rapportent différents points selon la distance à laquelle ils sont placés. Les coureurs choisissent celui qu'ils pensent pouvoir ramener. S'ils ont sur-estimés leurs capacités, ils ne reçoivent aucun point.

**Pourquoi?** Vitesse.



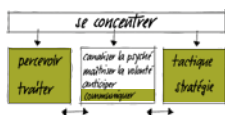
**Tour de Babel (estafette)** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** A chaque passage, les coureurs prennent deux bâtonnets de bois (du jeu Jenga par exemple) et érigent une tour. Après trois minutes, qui a la tour la plus haute?

**Pourquoi?** Améliorer la concentration sous la pression du chronomètre.

**Pirates des Caraïbes (courir vite / courir longtemps)** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Quatre à cinq enfants protègent le trésor (sautoirs) enfermé à l'intérieur de leur forteresse. Les pilliers essaient de s'emparer des lingots (un à la fois) et de les ramener hors des murs. Si

un voleur est touché par un gardien, il doit reposer son butin et ressortir du terrain avant la prochaine tentative. Après trois ou quatre minutes, qui dispose du plus grand nombre de lingots?

**Pourquoi?** Réaction, tactique; selon la durée et la grandeur du terrain, travail de l'endurance ou de la vitesse.

**Chasse haute (courir par-dessus des obstacles)** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



**Comment?** Différents obstacles sont répartis sur le terrain: bancs, haies, cartons, etc. Deux à trois chasseurs poursuivent les lièvres. Les chasseurs doivent contourner les obstacles tandis que les lièvres peuvent passer par-dessus. Le lièvre touché s'accroupit et est libéré si un camarade réussit à l'enjamber. Les chasseurs réussiront-ils à immobiliser tous les lièvres?

**Variante:** Pour qu'un lièvre soit libéré, trois camarades doivent l'enjamber.

**Pourquoi?** Courir vite par-dessus les obstacles, s'orienter dans l'espace.



**Remarques méthodologiques**

- Les petits concours avec désignation du vainqueur ou établissement de records déclenchent des émotions et augmentent la motivation.
- L'amélioration de la force mentale passe par des exercices qui demandent une haute dose de concentration.
- Les aspects tactiques se travaillent plutôt individuellement à cet âge. L'enfant doit choisir entre plusieurs options afin de trouver la solution qu'il juge la meilleure.



# Les œufs dans le même panier

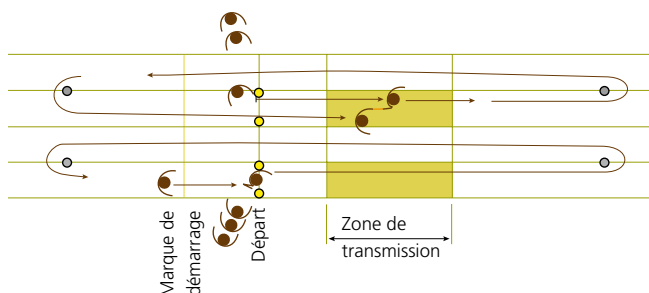
Les formes globales facilitent l'apprentissage simultané de différents éléments clés. Cela représente un gain de temps bienvenu dans l'optique d'un entraînement touchant plusieurs disciplines.

## Courrier express (relais)

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Comment?** Le relayeur démarre lorsque son coéquipier pénètre dans la zone marquée par un cône. Le passage s'effectue à l'intérieur de cette zone.

**Remarque:** Plus la zone de transmission est importante, plus la vitesse des coureurs peut être grande.



## Chats et chiens

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

### (courir par-dessus des obstacles)

**Comment?** Installer deux couloirs de haies permettant un passage en trois pas. Au signal, les deux premiers coureurs s'élancent à l'opposé l'un de l'autre. Le vainqueur de chaque duel rapporte un point à son équipe.

**Variante:** Sous forme d'estafette, avec tape dans la main. Quelle équipe rattrape l'autre?

## Biathlon

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

### (endurance ludique)

**Comment?** Les enfants effectuent une petite boucle (20 à 30 secondes de course environ), puis ils s'arrêtent au stand de tir: avec une balle de tennis, ils essaient de toucher un cône. S'ils atteignent la cible, ils repartent directement pour un tour. En cas d'échec, ils effectuent une petite boucle de pénalité. Qui termine ses dix tours le plus rapidement possible?

**Variante:** Remplacer le tour de pénalité par une autre tâche (20 sauts à la corde par exemple).

**Pourquoi?** Exercer la précision en état de fatigue.

## Privilégier la performance relative

L'athlétisme est imprégné de la notion de performance chiffrée. Chez les enfants de même âge, les différences de développement peuvent être énormes, ce qui rend les comparaisons difficiles. Il est donc important d'organiser les petits tests et concours en adaptant leur forme (course avec handicap, couloirs avec des intervalles différents entre les obstacles, etc.) afin que les enfants puissent se mesurer «à armes égales». Cela permet de maintenir la motivation intacte.

# Place aux choses sérieuses!

Les petits concours avivent la motivation et renforcent la confiance en soi lorsqu'ils permettent de goûter au succès. Les différents tests sont conçus pour évaluer le niveau des enfants. Ils doivent être répétés au cours des entraînements afin d'être bien maîtrisés le jour J.

## Prise de risque (vitesse)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Comment?** Les enfants ont quatre secondes pour atteindre l'arrivée, départ accroupi. Ils peuvent choisir la ligne de départ. Chacun a deux essais, mais en cas d'échec, il doit ressayer du même endroit. S'il réussit, il peut en revanche choisir sa ligne de départ.

**Pourquoi?** Vitesse en situation de concours.

## Test de réaction (vitesse)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

**Comment?** L'enfant se tient debout, le regard dirigé vers l'avant. Un camarade lâche un ballon dans son dos. Dès qu'il entend l'impact au sol, le jeune se retourne et le rattrape avant qu'il rebondisse une nouvelle fois. Tourner une fois à droite, une fois à gauche.

**Remarque:** Faire rebondir la balle à hauteur de genoux.

**Pourquoi?** Tester la capacité de réaction.

## Relais

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

### (courir par-dessus des obstacles/estafette)

**Comment?** Courir par-dessus de petits obstacles (cartons, cônes, petites haies) et passer le témoin au joueur suivant. Installer les obstacles de manière à permettre un rythme de trois pas (quatre contacts au sol).

## Course anniversaire

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

### (courir longtemps)

**Comment?** L'enfant essaie de courir son âge, sans s'arrêter (5 ans = 5 minutes de course).

**Pourquoi?** Tester l'endurance de base.

## Course aux bancs

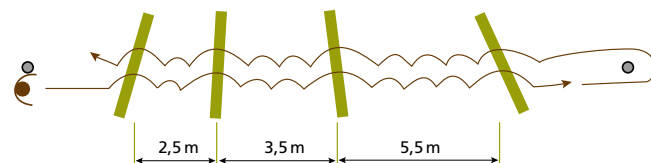
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

### (courir par-dessus des obstacles)

**Comment?** Course aller-retour en franchissant les quatre bancs retournés: un pas entre le premier et le second, deux, puis trois pas pour les suivants. Au retour, commencer par trois pas, deux, puis un pas pour terminer.

**Remarque:** Course sur la plante du pied. Respecter le nombre de pas demandé. Distances recommandées: 2,5 m / 3,5 m / 5,5 m. Disposer les bancs en forme d'éventail afin de s'adapter aux différentes tailles des enfants.

**Pourquoi?** Test pour l'apprentissage du rythme entre les obstacles.



## Bibliographie

- Katzenbogner, H. (2002): **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag.
- Bader, R. (1998): **Kinderleichtathletik – Band 1+2**. Stuttgart, Kulturministerium B-W.
- Georges, A. (1996): **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Revue éducation physique et sport.
- Vonstein, W. (2001): **Fun in Athletics**. Aachen, Meyer & Meyer.

## Liens

- Vous trouvez d'autres formes d'exercices en relation avec la course sous: [www.jeunesseesport.ch](http://www.jeunesseesport.ch) > Secteurs d'activité > J+S-Kids > Leçons d'introduction > Athlétisme.
- Formes de concours attractives avec la Kids-Cup. Infos: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)
- Tests d'athlétisme pour les enfants sous: [www.jeunesseesport.ch](http://www.jeunesseesport.ch) > Disciplines sportives > Athlétisme.



# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

## Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année  
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai  
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,  
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)