

Sport des enfants J+S: Athlétisme – Leçon 1

Leçon moteur Courir

Auteur

Nicola Gentsch, chef-expert Sport des enfants J+S / expert Athlétisme J+S

Conditions générales

Leçon indoor de ≥60 minutes pour 8-16 enfants de 7-10 ans (aucune connaissance préalable requise).

Buts/Objectifs pédagogiques

Leçon-type pour éléments de base Courir – Formes de course variées et ludiques.

Remarques

L'importance des lettres (A) à (E) est expliquée dans l'annexe 1 "Athlétisme – Aperçu MP 2013/14". Les lettres ont un lien avec la brochure „L'apprentissage dans le sport des enfants – Apprendre des mouvements“. Des formes de jeu supplémentaires sont signalées et expliquées dans la brochure "J+S Sport des enfants - Jouer"

Vous trouverez d'autres exercices dans le cahier pratique Mobile Courir Kids (56)

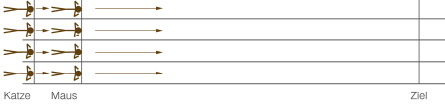
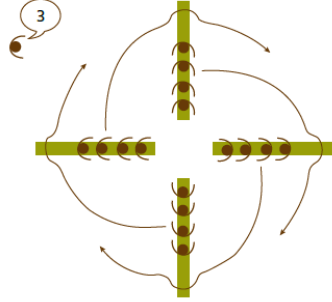
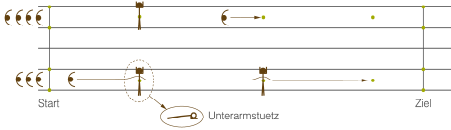
Contenus

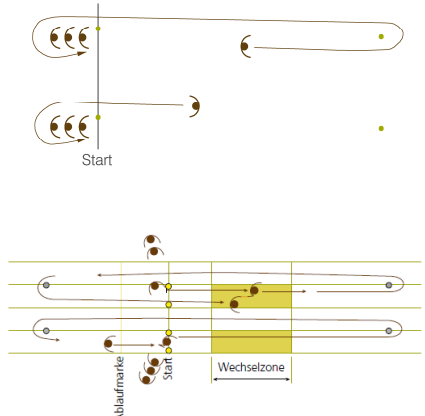
INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
5-10'	<p>Courir en musique</p> <p>Courir en musique, quand la musique s'arrête, l'enfant doit geler la position du moment et au signal (coup de sifflet) exécuter une tâche donnée par le moniteur. Qui y arrive le plus rapidement?</p> <p><i>(A) Si un enfant bouge avant le signal, il doit effectuer 3 sauts en extension comme tâche supplémentaire.</i></p> <p>Tâches possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toucher une ligne, bleue, rouge ou jaune - Se suspendre à un engin ou s'appuyer sur un objet, sans toucher le sol - En position d'appui facial, faire un tour de 360° au sol - Debout tourner 5x sur soi et ensuite rester debout sur une jambe - Toucher deux murs opposés - Sauter 20x à pieds joints de-ci de-là d'une ligne - À trois, au maximum 2 mains et 2 pieds peuvent toucher le sol - Tous ceux qui ont un t-shirt rouge doivent essayer d'attraper quelqu'un - Se mettre le plus rapidement possible par 4 - Etc. 	<p>Dans tous les sens</p> <p><i>(A) si à la fin, 4 personnes restent toujours ensemble, chaque membre d'un groupe peut ensuite choisir un symbole différent ♠ ♣ ♥ ♦. Ensuite nous envoyons toutes celles qui ont le même symbole vers un piquet dans un coin du terrain de volleyball; nous avons ainsi formé les groupes pour le prochain exercice.</i></p> <p>Brochure Jouer p.12-14: Vous trouvez dans la brochure diverses autres possibilités pour former des groupes!</p>	- Sono

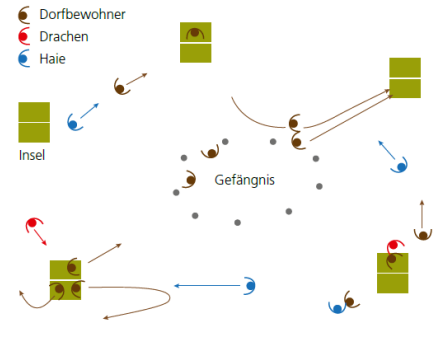
PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma/Remarques	Matériel
5-10'	<p>Estafette avec cartes de Jass</p> <p>Un piquet et un groupe dans chaque coin du terrain de volleyball. Des cartes de Jass retournées sont éparpillées dans le cercle central de la salle.</p> <p>Passage 1: chaque team reçoit un symbole. ♠ ♣ ♥ ♦ Une seule carte de Jass peut être retournée par passage. S'il s'agit de son propre symbole, on prend la carte, sinon on la retourne à nouveau. Quel team a rapporté le plus de</p>	<p><i>(A) Toujours derrière le piquet en se tapant dans la main – concours loyal! Si cette règle n'est pas respectée, il y a sanction immédiate!</i></p> <p><i>(E) Les formes d'estafette conviennent très bien pour un concours par équipe qui suscite émotions, victoire et défaite!</i></p>	- Piquets de marquage - Cartes de Jass

	<p>cartes de Jass après 2'?</p> <p>Passage 2: Memory – Il est permis de retourner 2 cartes de Jass à chaque passage. Si le symbole est identique (pas forcément son propre symbole), on peut ramener les deux cartes, sinon il faut les retourner à nouveau. Quel team trouve en premier 8 paires?</p>	<p>Jeux de course et estafettes - Brochure Jouer p. 34-35: D'autres jeux de course et estafettes sont décrits dans la brochure!</p>	
<p>10-15'</p>	<p>Courir comme...</p> <p><i>(C) Apprendre à courir avec des métaphores – rattacher à quelque chose de connu</i></p> <p>...une souris (courir sur la plante des pieds/fréquence) ...un éléphant (lourd/bruyant) ...une gazelle/biche (léger/silencieux/Skipping) ...un géant (se faire grand, se tenir droit) ...un nain (se faire petit/accroupi) ...un pingouin (pousser le pied en avant) ...sur la lave chaude (contact bref avec le sol, CGC haut) ...avec les mains dans les poches (haut du corps bloqué) ...avec de grands mouvements de bras (bras comme soutien) ...etc.</p>	<p>Une longueur de salle par métaphore <i>(A) Définir toujours clairement le début et la fin de l'exercice!</i></p> <p><i>Remarque:</i> Les animaux ont toujours 2 jambes! Permettez aux enfants de tester différentes formes de mouvement pour collectionner des expériences contraires.</p> <p><i>(D) faire toujours attention que ne survienne pas d'amble – coordination bras-jambes toujours en croix (mouvement croisé)</i></p>	
<p>5'</p>	<p>Course poursuite / Jeux de réaction</p> <p>Le chat est couché à plat ventre sur la ligne de départ, la souris est couchée 2m devant lui. Au signal de départ le chat tente d'attraper la souris sur une distance donnée. Si le chat y parvient, l'avance de la souris est augmentée au prochain passage.</p> <p>Jeux de réaction – Brochure Jeux p.36-37: Autres variations de jeux de réaction!</p>	 <p>Distance: 15-20m</p> <p><i>(A) Marquer la ligne d'arrivée avec des cônes!</i></p>	
<p>5-10'</p>	<p>Course en cercle par-dessus des bancs / Course aux fruits</p> <p>Disposer 4 bancs en forme d'étoile. 4 teams, numérotés depuis le centre, sont assis dessus. À l'appel d'un chiffre les membres correspondants de l'équipe font un tour en courant en passant par-dessus la partie arrière des bancs suédois et se rasseient à leur place. Des points sont attribués à l'équipe du vainqueur.</p> <p>Jeux de changement de place – Brochure Jouer p.30-31: À la page 30 - 31 on trouve encore d'autres variantes de jeux de changement de place en cercle!</p>	 <p><i>(D) Faire l'exercice dans les deux sens</i></p>	
<p>5-10'</p>	<p>Estafettes de haies humaines en appui sur les avant-bras</p> <p>Placer 5 cônes distants de 5m entre deux piquets. Le premier coureur (A) sprinte jusqu'au premier cône et se met en appui sur les avant-bras. Quand A s'est mis en position, le coureur B part, passe par-dessus A et se met dans la même position au deuxième cône etc. Quand tous les cônes sont occupés, les enfants qui restent effectuent tout le parcours en courant. Quand ils sont de l'autre côté, A se lève et court jusqu'à l'arrivée, puis B, C, D et E, jusqu'à ce que toute l'équipe soit arrivée de l'autre côté. Quelle équipe est la plus rapide?</p>		

<p>5-10'</p>	<p>Estafette aller-retour avec témoin</p> <p>Avant la transmission il faut tourner autour du groupe entier – transmission correcte par l'arrière à faible vitesse.</p> <p>Pour augmenter la vitesse, on peut placer une marque derrière le groupe à une distance toujours plus grande, que les coureurs doivent contourner avant la transmission.</p> <p>Variante: avec zone de transmission</p> <p><i>Introduire une zone de transmission et démarrer avant d'avoir reçu le témoin.</i></p>		
	<p>Jeux de poursuite – Brochure Jouer p.38-41:</p> <p>Autres formes de poursuite avec différentes tâches se trouvent aux p.38-41.</p> <p>Pour les jeux de poursuite tiens toujours compte de la taille du terrain et du nombre de chasseurs. Adapte-les de sorte à rendre le jeu super.</p>	<p><i>Les jeux de poursuite sont des formes qui conviennent au sprint, car l'intensité des courses est élevée. Il est ainsi possible de bien entraîner la vitesse avec les enfants.</i></p>	<p>- Div. matériel</p>

REOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
<p>10'</p>	<p>Attrape-dragon</p> <p>Dragon (sautoir rouge): ne peuvent attraper que sur les îles (tapis).</p> <p>Requin (sautoir bleu): ne peuvent attraper que dans l'eau (sol).</p> <p>Prisonniers: vont en prison et peuvent être libérés, si un villageois libre les conduit par la main sur un tapis.</p> <p>Joueurs: si après 3 min il reste des villageois libres (victoire des villageois), si tous les villageois sont attrapés (victoire des dragons et requins).</p>	 <p><i>Remarque: dragons: nombre d'îles divisé par deux ; requins : nombre de dragons fois deux.</i> <i>Avec 16 enfants env. 2 dragons et 4 requins</i></p>	<p>- tapis minces - sautoirs - piquets de marquage</p>