

Sport des enfants J+S: Athlétisme – Leçon 2

Leçon moteur Sauter

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 Saut – Formes de saut variées et ludiques.

Remarques

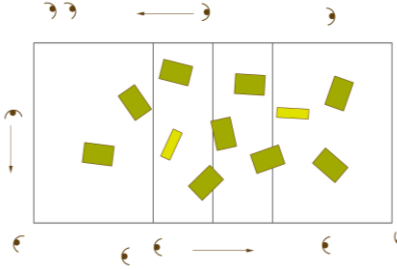
Intégrer un grand nombre de petites formes de sautillé pour renforcer les chevilles.

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 Sauter Kids (60).

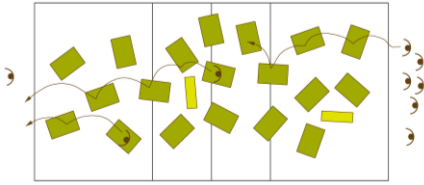


Contenus

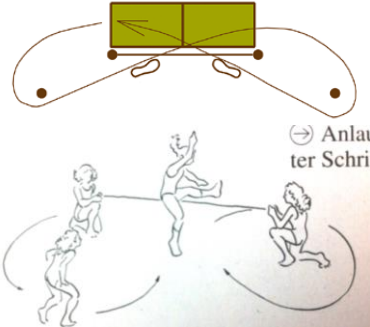
INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
5-10'	<p>Qui prend d'assaut une île? Jeux de changement de place dans l'espace libre!</p> <p>Des tapis et des caissons suédois (1-2 éléments) sont disposés à l'intérieur du terrain de volleyball. Il y a 3 îles (objets) de moins que d'enfants. Les enfants courent à l'extérieur du terrain de volleyball. Dès que le moniteur siffle, les enfants doivent essayer de prendre d'assaut une île. L'île est prise d'assaut en sautant dessus. Celui qui reste debout en équilibre sur une jambe peut garder l'île. Ceux qui n'ont pas conquis d'île, doivent exécuter 3 sauts en extension. On effectue 5-6 passages.</p> <p>Jeux de changement de place – Brochure Jeux p.30-33</p> <p>Autres variations de jeux de changement de place se trouvent aux pages 30-33 de la brochure Jouer</p>	 <p><i>Remarque: Avec les jeux de changement de place, on peut choisir les démarches de manière à ce qu'elles aient une plus-value pour le domaine du saut (pas sautillé, saut sur une jambe, saut de grenouille etc.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - tapis minces - caissons suédois
	<p>Franchir des fossés en sautant</p> <p>La disposition des tapis est la même que dans le premier exercice. Les enfants ont 30 secondes pour franchir le plus de tapis possible en sautant. En travers ils obtiennent 1 point, en long 2 points.</p> <p>Variations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter en alternant jambe gauche, jambe droite - Petit saut par-dessus le tapis (réception sur la jambe d'appel) -appelés aussi sauts verticaux <p><i>Les sauts verticaux sont optimaux pour une bonne position d'appel (hanches hautes et haut du corps)</i></p>	<p>Si les tapis représentent des fossés insurmontables pour les enfants, disposer des fossés plus étroits à l'aide de cordes à sauter ou répartir des cerceaux dans la salle représentant des flaques par-dessus lesquelles il faut sauter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tapis minces


	droit = extension du corps)		
--	-----------------------------	--	--

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10-15'	<p>Sautiller sur les nénuphars</p> <p>Les caissons suédois représentent des pierres, les tapis des feuilles de nénuphar, qui flottent sur l'eau d'un étang. Un enfant saute d'une rive à l'autre en passant sur les feuilles de nénuphar. S'il reste trop longtemps sur une feuille de nénuphar, il s'enlise.</p> <p><i>(C) La métaphore des feuilles de nénuphar oblige à ne rester que brièvement en contact avec le sol sur la plante antérieure du pied!</i></p> <p>Variations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - traverser l'étang avec des sauts verticaux - ne poser le pied qu'une seule fois sur un tapis - un deuxième enfant suit le premier et doit faire le même chemin (utiliser les mêmes feuilles de nénuphar), pour rejoindre l'autre rive. - le deuxième enfant attend jusqu'à ce que le premier soit arrivé sur l'autre rive <p><i>(B) Perception visuelle et mémoriser le parcours effectué en sautant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - rejoindre l'autre côté en sautant seulement sur une jambe <p><i>(D) Important: un passage sur jambe gauche, un passage sur jambe droite pour favoriser la bilatéralité!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter avec la jambe gauche sur les nénuphars qui ont un sautoir, sur les autres avec la jambe droite <p><i>(B) Adapter la perception</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - arriver de l'autre côté en passant sur le moins de feuilles de nénuphars possible - à chaque passage on enlève une feuille de nénuphar 		<ul style="list-style-type: none"> - tapis minces - (caissons suédois)
10'	<p>Sauts de tapis (toujours plus loin)</p> <p>On franchit le fossé en faisant toujours un pas sur le tapis (2 contacts avec le sol) vers le tapis suivant, la distance entre les tapis augmente continuellement.</p> <p><i>(D) un passage avec jambe d'appel gauche et réception sur jambe droite, au passage suivant appel avec jambe droite et réception sur jambe gauche.</i></p> <p>Variation: sauter par-dessus les fossés avec des sauts verticaux</p>		-tapis minces
10'	<p>Glisser sur les tapis</p> <p>On forme deux groupes qui se placent face à face. Au milieu il y a un gros tapis (face glissante en bas). Quel groupe arrive en premier à glisser le tapis au-delà la ligne adverse, réception assise sur le tapis (le fessier doit atterrir sur le tapis, les jambes devant le fessier)?</p> <p><i>(A) On saute toujours en alternant (1 ou 2 enfants ensemble du groupe A courent et sautent, ensuite le même nombre d'enfants du groupe B etc.).</i></p> <p>Variation: Sous forme d'estafette avec deux tapis en parallèle. Quel tapis arrive le premier à l'arrivée?</p>		<ul style="list-style-type: none"> - gros tapis - cônes de marquage

	(E) l'organisation sous forme d'estafette suscite des émotions.		
10-15'	<p>Suspendre des sautoirs à la corde à linge</p> <p>Avec un petit élan et un appel à une jambe (jam-ta-tam) on essaie de suspendre un sautoir à une corde tendue en hauteur. La corde est légèrement en biais. Plus le sautoir est suspendu haut, plus ça rapporte de points.</p> <p>(C) Nous montrons plusieurs fois le rythme de l'élan (jam-ta-tam) avec de dernier pas plus court et l'accentuons en tapant des mains.</p> <p>Quand l'élan avec l'appel fonctionne correctement, on peut en faire un concours: quel team obtient le plus de points en 2'?</p> <p>(A) L'élan est marqué avec un cône. Après chaque essai, il faut aller tourner derrière la marque d'élan.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - élastique - sautoirs - cônes de marquage
5-10'	<p>Twist à l'élastique – Saut en ciseau</p> <p>Quelle personne/groupe arrive à effectuer le plus de saut en ciseau valables en 2min à une hauteur donnée (sans toucher l'élastique).</p> <p>(D) En courant en 8 on saute une fois du pied gauche, une fois du droite (la jambe d'appel est celle qui se trouve le plus éloignée de l'élastique).</p> <p>Variation: la hauteur peut être choisie librement.</p> <p>Nombre de sauts valables x hauteur = nombre de points</p> <p>Variation "Jeu libre" – Brochure Jouer p.26-27 Les enfants essaient de trouver leur propre technique pour sauter par-dessus une corde tendue!</p>		<ul style="list-style-type: none"> - élastique, élastique de twist - év. tapis minces pour la réception

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Sauts Supermario</p> <p>Disposer 12 cerceaux sur deux pistes de sorte qu'il soit possible de sauter d'un cerceau à l'autre (voir schéma). Le moniteur définit les différents niveaux et avec des degrés de difficultés différents. Qui arrive à faire tous les niveaux en sautant sans perdre ses 5 vies?</p> <p>(B) Le moniteur peut expliquer les niveaux par différents sens – seulement en parlant, en montrant, ou au moyen de rubans aux pieds et aux bras (jambe avec ruban rouge va dans cerceau rouge, jambe avec ruban bleu dans cerceau bleu etc.)</p> <p>Niveaux possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - piste droite jambe droite, piste gauche jambe gauche - en plus tendre le bras à l'extérieur de manière symétrique ou asymétrique - piste droite jambe gauche, piste gauche jambe droite - cerceau bleu jambe gauche, cerceau rouge jambe droite - deux cerceaux en avant, un en arrière - avec rotations, sauts de grenouille, sauts en extension etc. <p>Niveau très difficile (pros): piste gauche jambe</p>	 <p>(D) Combinaison entre la moitié gauche et la droite du cerveau, car les jambes doivent être utilisés indépendamment des bras.</p> <p>Brochure de jeu Jeu libre (p.26-27): Ici on peut aussi utiliser le jeu libre ; les enfants doivent trouver leurs propres variations de sautillé et ensuite les démontrer aux autres – La forme de sautillé peut se limiter à 1-3 cerceaux qui se suivent!</p>	<ul style="list-style-type: none"> -12 cerceaux (dans l'idéal 2x6 de différentes couleurs)



	gauche, piste droite jambe droite, cerceau rouge bras droite, cerceau bleu bras gauche (voir schéma)		
--	---	--	--