

Sport des enfants J+S: Athlétisme – Leçon 3

Leçon moteur Lancer

Auteur

Nicola Gentsch, J 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 Lancer– 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".

Intégrer des exercices de gainage et de stabilisation pour un tronc stable.

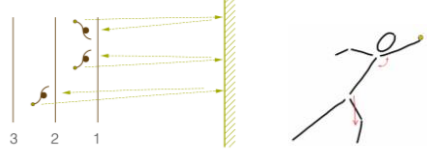


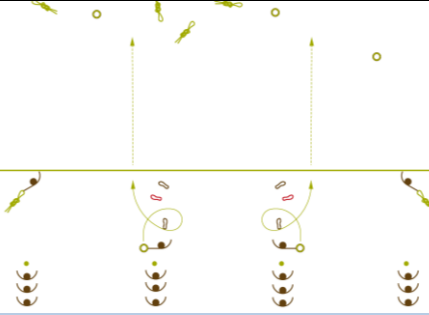
Vous trouverez d'autres exercices dans le cahier pratique Mobile Lancer Kids (62).

Contenus

INTRODUCTION


Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schéma	Matériel
10'	Biathlon Après chaque tour de course, faire un lancer et essayer d'envoyer une balle de tennis dans un caisson suédois ouvert. Un tour de course après chaque essai. Qui réussit le plus de coups en 4'?	Le caisson suédois doit être placé à une distance de la ligne de lancement permettant de lancer par-dessus la tête (comme au lancer de balle)! Marquer dans l'idéal la ligne de lancement à l'aide d'un banc suédois retourné.	- balles de tennis - caisson suédois - banc suédois - marquage pour parcours de course
5'	Contre la montre L'équipe A se place en cercle tournée vers l'extérieur et fait circuler dans le cercle une balle aussi vite que possible. Pendant ce temps le deuxième groupe sprinte sous forme de relais aussi souvent que possible autour du cercle. Qui est plus rapide? La balle ou les sprinters? Changer les rôles après 5 à 10 tours.		- basketball ou médecine-ball - piquet de marquage
2'	Exercice de tension corporelle En position appui couché facial (tendu comme une planche) par deux, se rouler une balle de tennis en alternant main gauche et main droite.		- balles de tennis
5'	Balle magique Lancer avec force une balle de tennis contre le sol, de manière à ce qu'elle rebondisse le plus haut possible. Après chaque rebond, passer 1x sous la balle. Qui y arrive le plus de fois? (D) Exécuter l'exercice à droite et à gauche.		- balles de tennis
	Jeux de lutte pour le ballon (Brochure de jeu p.50-51) Les jeux de lutte pour le ballon sont des formes qui conviennent également à l'échauffement dans le domaine du lancer. Ils sont décrits en détail dans la brochure de jeu aux p. 50-51!		- Balles - Cerceaux - Sautoirs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
5-10'	<p>Rebondir contre le mur (lancer et attraper)</p> <p>À partir d'une position de lancer correcte (bonne jambe devant), lancer une balle de tennis contre le mur et la rattraper directement. En cas de réussite, lancer depuis une ligne plus éloignée.</p> <p>Remarque: pour une position de départ élevée du bras en position initiale et une traction du bras par-dessus la tête (coude plus haut que l'axe des épaules), la passe peut aussi être jouée via sol-mur.</p> <p>Autres variations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (D) Lancer avec l'autre main (bilatéralité) - Pendant que la balle est en l'air, on exécute un devoir. Par ex. taper 1x des mains, effectuer un tour sur soi, toucher 1x le sol etc. 	 <p>Position de lancer</p> <p>Points-clés pour une position de départ correcte au lancer de la balle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne jambe devant – position croisée (bras de lancer droite, jambe gauche et inversement) - Bras tendu (seulement en position de départ) - Paume de mains vers le haut - Poids sur la jambe arrière - En position de lancer, la balle doit être plus haut que la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> - balles de tennis - marquages
5-10'	<p>Tir au pigeon / Jeux d'adresse</p> <p>Le moniteur ou les enfants, cachés derrière un abri (par ex. chariot du gros tapis), lancent un Swissball en l'air. Les enfants essaient de viser le ballon avec des balles de tennis.</p> <p>Un point par touche. Changer après un certain temps.</p> <p>Brochure Jouer p.48-49: D'autres variations de jeux d'adresse se trouvent dans la brochure aux p..48-49!</p> <p>(A) Grâce à une bonne forme d'organisation, une perception correcte est transmise: si beaucoup d'exercices visent toujours des buts en hauteur, les enfants adoptent automatiquement une position de lancer en extension complète du corps et ont un angle correct pour lancer!</p>		<ul style="list-style-type: none"> - balles de tennis - Swissball - gros tapis
5-10'	<p>Où suis-je</p> <p>L'enfant essaie d'enchaîner 2-3 rotations (sur la plante du pied) entre 2 lignes (marqués avec des cordes à sauter) (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). Qui réussit à rester à l'intérieur du couloir?</p> <p>(B) comme variation exécuter l'exercice les yeux fermés et rester en équilibre après les rotations. Ceci sollicite nos sens et la perception de son propre corps.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - cordes à sauter
10-15'	<p>Projeter</p> <p>À partir d'une rotation complète, l'enfant tente de projeter aussi loin que possible une corde à sauter nouée ou un anneau en plastique. (Possible avec un pneu de vélo à l'extérieur)</p> <p>(D) Exécuter l'exercice des deux côtés (C) Combiner avec l'exercice „Où suis-je“ (B) Aide pour une perception correcte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le moniteur montre le mouvement lentement et les enfants exécutent l'exercice en même temps - Disposer des cerceaux comme aides (jam-ta-tam) - Banderoles supplémentaires aux pieds, qui vont avec les cerceaux, pour que le bon pied soit posé dans le bon cerceau. 	 <p>(A) Chercher les objets seulement quand tous les enfants ont lancé et que le moniteur a donné le signal!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cordes à sauter - (anneaux)
	<p>Jeux Alaska et de balle brûlée (brochure de jeu p.46-47)</p> <p>Les jeux Alaska et de balle brûlée conviennent très bien pour appliquer la technique du lancer dans une forme de jeu!</p>	<p>Remarque: choisissez différents objets à lancer comme ballon-chasseur, indiana ou anneau à lancer pour entraîner le lancer en ligne droite et aussi le lancer en fronde !</p>	<ul style="list-style-type: none"> - divers matériel

--	--	--	--

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Équilibre sur un banc suédois</p> <p>Les enfants sont debout sur la plante des pieds sur des bancs suédois, disposés en triangle ou carré (côté étroit dessus). Le Swissball entre en jeu maintenant: par des passes, essayer de déséquilibrer les autres sans perdre l'équilibre. Qui reste le plus longtemps sur le banc?</p> <p>Variation: Celui qui tombe du banc suédois, reçoit un gage. Une fois la tâche accomplie le joueur reprend place sur le banc. Gages possibles: 1 tour jogging, 20 sauts à la corde, 10x stabilisation du tronc, souplesse: rouler une balle de tennis en 8 autour des pieds (jambes tendues), toucher le pied opposé avec la main derrière le corps</p> <p>(D) Mouvement en croix etc.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - bancs suédois - Swissball - matériel pour gages
	<p>Jeux de tirs au but (brochure de jeu p.52-53)</p> <p>Les jeux de tirs au but peuvent aussi être intégrés dans le domaine du lancer!</p>	<p><i>Remarques: Jeux de tirs au but -handball conviennent au mieux au domaine du lancer! Jeux de tirs au but-basketball peuvent aussi très bien être utilisés (GKS et extension)</i></p>	
	<p>Jeux de renvoi (brochure de jeu p.54-55)</p> <p>Les jeux de renvoi peuvent très bien être intégrés dans le domaine du lancer!</p>	<p><i>Remarque: Les frappes main haute en badminton sont très proches du mouvement du javelot/balle et conviennent donc bien pour les disciplines de lancer!</i></p>	
	<p>Jeux de lutte et de combat (brochure de jeu p.38-41)</p> <p>Comme la tension corporelle est importante pour les lancers, on peut toujours intégrer des jeux de lutte et de combat pour améliorer la force du tronc !</p>		