

J+S Sport des enfants: Athlétisme

Leçons types

Auteur

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

Buts/Objectifs pédagogiques

Voici des leçons de base pour les enfants de 7-10 ans.

Les leçons Courir, Sauter et Lancer sont des leçons types qui permettent d'utiliser les exercices avec les enfants sans les adapter. Les leçons UBS Kidscup Team et Tests d'athlé sont des leçons qui démontrent comment transmettre la thématique aux participants du cours à l'aide d'exemples pratiques.

Les cahiers pratiques Mobile Courir Kids, Sauter Kids et Lancer Kids ont servi à développer ces leçons.

Leçons

Leçon 1: **Leçon type Courir**

Leçon 2: **Leçon type Sauter**

Leçon 3: **Leçon type Lancer**

Leçon 4: **UBS Kidscup Team**

Leçon 5: **Test d'athlé**

Annexe 1: **Apprendre des mouvements** (référence à la brochure L'apprentissage dans le sport des enfants – Apprendre des mouvements)

Annexe 2: **Jouer** (référence à la brochure J+S Sport des enfants - Jouer)

Annexe 3: **Perturbations** (référence à la brochure J+S Sport des enfants - Perturbations dans l'enseignement)

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)

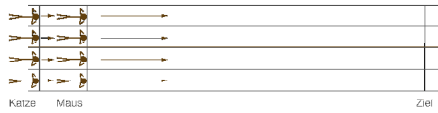
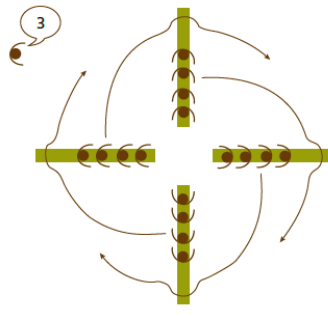
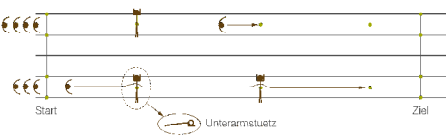
Contenus

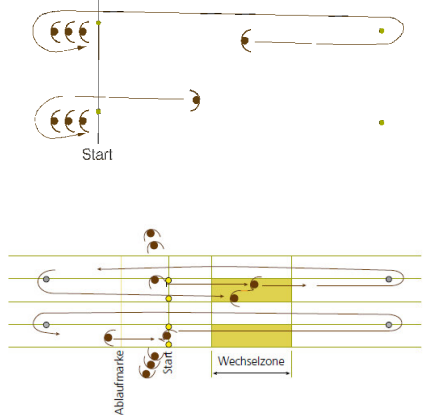
INTRODUCTION

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

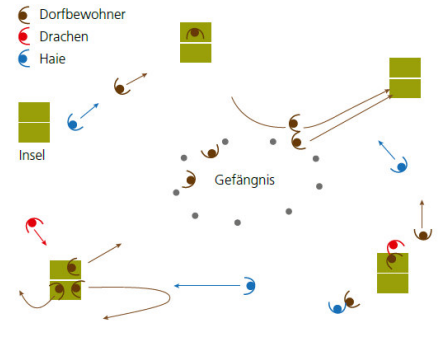
PARTIE PRINCIPALE

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. Avec 16 enfants env. 2 dragons et 4 requins</i></p>	<p>- tapis minces - sautoirs - piquets de marquage</p>

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

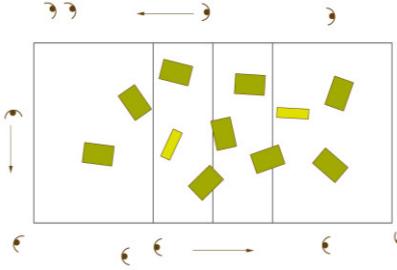
Intégrer un grand nombre de petites formes de sautillé pour renforcer les chevilles.

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).

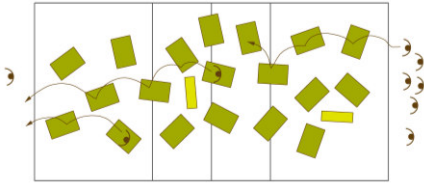


Contenus

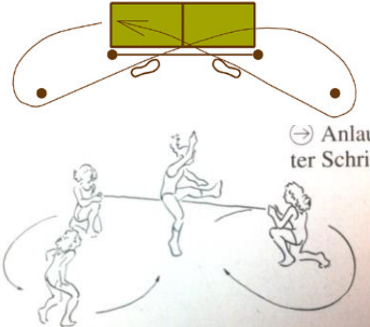
INTRODUCTION

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

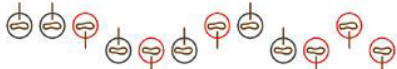
	droit = extension du corps)		
--	-----------------------------	--	--

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)		
--	---	--	--

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

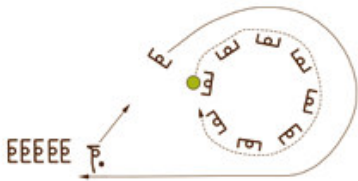

L'importance des lettres (A) à (E) est expliquée dans l'annexe 1 "Athlétisme – Aperçu MP 2013/14". Les lettres ont un lien avec la brochure „L'apprentissage dans le sport des enfants – Apprendre des mouvements“. Des formes de jeu supplémentaires sont signalées et expliquées dans la brochure "J+S Sport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

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

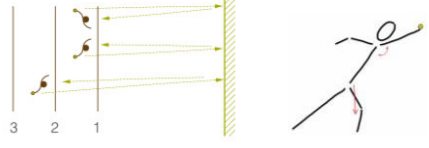


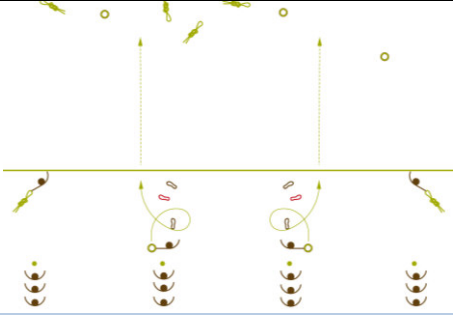
Vous trouverez d'autres exercices dans le cahier pratique Mobile Lancer Kids (62).

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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.		<ul style="list-style-type: none"> - 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.		<ul style="list-style-type: none"> - 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? <i>(D) Exécuter l'exercice à droite et à gauche.</i>		<ul style="list-style-type: none"> - 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!		<ul style="list-style-type: none"> - 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>		

Sport des enfants J+S: Athlétisme – Leçon 4

UBS Kids Cup Team

Auteur

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

Conditions générales

Leçon indoor de ≥60 minutes pour moniteur sport des enfants J+S

Butes/Objectifs pédagogiques

Les moniteurs sport des enfants J+S découvrent l'UBS Kids Cup Team.

Remarques

La signification des lettres (A) à (E) est expliquée dans le document „Athlétisme – Aperçu MP 2013/14“. Les lettres ont un lien avec la brochure „L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur“.

[Lien Règlement UBS Kids Cup Team \(fiches descriptives\)](#)

Contenu

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>C'est quoi l'UBS Kids Cup Team?</p> <p>L'UBS Kids Cup Team est un concours par équipe en salle avec des formes de compétition attractives des disciplines d'athlétisme, adaptées à l'âge.</p> <p>Un sprint, un saut, un lancer et pour finir un Teamcross sont organisés dans chaque catégorie d'âge. Les rangs obtenus dans chaque discipline rapportent des points, qui définissent le résultat final.</p>	<p>Montrer la vidéo UBS Kids Cup Team!</p> <p><<Lien>></p> <p>(E) En plus des disciplines, la vidéo UBS Kids Cup Team montre aussi très bien les émotions, qu'engendre un tel concours!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vidéo - Beamer - Ordi portable

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
20'	<p>Faites découvrir les disciplines de l'UBS Kids Cup Team</p> <p>Poste Sprint: U10 –sprint d'or UBS</p> <p>Poste Saut: U 10 – saut Rivella</p> <p>Poste Lancer: U10-U16 - Biathlon (seulement si suffisamment de temps et de place)</p> <p>Fiches descriptives, voir règlement!</p>	<p>Il est aussi possible d'organiser des postes U12/U14/U16!</p> <p>Les deux (trois) postes sont expliqués et mis en place à l'aide de la fiche descriptive. Des équipes de 4 à 6 s'affrontent ensuite en compétition.</p> <p>(E) si la compétition est organisée 1:1, on remarque vite quelles émotions apparaissent et comment se comporter en cas de victoire ou de défaite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chevillière - chronomètre - témoins - piquets de marquage - obstacles - tapis minces - fiches descriptives
20'	<p>Teamcross (version mini dans salle normale)</p> <p>Une partie de la salle est attribuée à chaque team pour réfléchir et construire un élément du Teamcross. En réunissant tous les éléments, on obtient le Teamcross complet sur lequel s'affrontent les groupes à la fin.</p>	<p>Important pour les constructeurs de parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégrer des défis - Eliminer les dangers/bien sécuriser - Pas de rétrécissements – il faudrait pouvoir dépasser tout le temps - Parcours fluide (on ne devrait jamais s'arrêter) 	<ul style="list-style-type: none"> - divers engins

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Regarder d'autres disciplines</p> <p>Regarder/expliciter les autres disciplines à l'aide du règlement.</p> <p>Renvoi sur page d'accueil www.ubs-kidscup.ch/team/</p>	<p>Le règlement de l' UBS Kids Cup Team peut être téléchargé sur le lien suivant</p> <p>http://www.ubs-kidscup.ch/team/files/2012/Downloads/20121030_Reglement_2012.13_DE_NEU.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - règlements imprimés

Sport des enfants J+S: – Aperçu 5

Tests d'athlétisme

Auteur

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

Conditions générales

Leçon indoor de ≥60 minutes pour moniteurs des enfants J+S

Buts/Objectifs pédagogiques

Les moniteurs sport des enfants J+S découvrent les critères d'évaluation et leur exécution des tests d'athlétisme niveau 1 – 3.

Remarques

La signification des lettres (A) à (E) est expliquée dans le document „Athlétisme – Aperçu MP 2013/14“. Les lettres ont un lien avec la brochure „L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur“.

[Lien Dossier Test d'athlé](#)

[Lien Fiches descriptives Tests d'athlé](#)

[Lien Fiches d'évaluation Tests d'athlé](#)

[Lien Commande d'insignes](#)

Contenus

INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Matériel
10'	<p>INFO: Pourquoi faire des tests d'athlétisme?</p> <p>D'une part les tests permettent de mesurer certaines capacités à un moment donné. D'autre part, ils ouvrent des perspectives intéressantes pour construire des leçons d'athlétisme attractives et motivantes, car l'entraînement et la réussite d'un test motive les enfants.</p> <p>INFO: C'est quoi les tests d'athlé? Lien</p> <p>La série de tests est construite selon une suite logique: du développement des mouvements de base généraux à la capacité de performance en passant par l'exécution de mouvements de plus en plus spécifiques et dynamiques. Les éléments clés décisifs en athlétisme tels que course sur la plante des pieds, rythme, extension complète du corps, entre autres, y tiennent une place de choix.</p> <p>Lorsque les enfants et les adolescents ont réussi un test, ils reçoivent l'insigne correspondant.</p>  <p>Chaque niveau comprend quatre tests moteurs. Ceux-ci représentent pour les moniteurs et les enseignants un fil rouge dans l'enseignement de l'athlétisme. Ils indiquent quel schéma moteur doit être développé et entraîné, à quel moment et sous quelle forme, en tenant compte des phases sensibles d'apprentissage. Les exercices des tests sont certes difficiles mais accessibles («je veux y arriver!»). Ils s'orientent vers les habiletés (techniques) requises plus tard pour pouvoir progresser.</p> <p>Un test d'endurance, passage incontournable pour la réussite d'un niveau, complète chaque niveau. L'importance de l'endurance de base doit sans cesse être rappelée et les situations seront aménagées afin de développer régulièrement cette capacité chez les enfants et les adolescents.</p>	

Niveau	Alter	Stufen-Ausrichtung	Test-Ausrichtung
1	5–8-Jährige (U8)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Reaktion, Ganzkörperstreckung, Rhythmus
2	6–9-Jährige (U8/U10)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Zielwurf, Arm-Bein-Koordination, Seilspringen
3	8–11-Jährige (U10/U12)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, aktiver Fussaufsatz, Schleudwurf, Stossen
4	10–13-Jährige (U12/U14)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Hinderslaufen mit Beinwechsel, Springen in die Höhe, Absprungrhythmus, Wurf-Rhythmus
5	12–15-Jährige (U14/U16)	Grundformen der Leichtathletik	Hürdenlaufen, Hochsprung, geradliniger Wurf, Drehwerfen

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
20'	<p>Mettre en place et organiser une sélection de tests de niveau 1-3, qui sollicite les deux côtés</p> <p>Test 1.1: Funambule</p> <p>Test 2.2: Lancer par-dessus un caisson</p> <p>Test 2.3: Sauts de cerceaux</p> <p>Test 3.1: Course d'obstacles</p> <p>Test 3.3: Lancer en rotation</p> <p><i>Il est également possible de mettre en place le niveau de tests 1 et 2 complet au lieu des tests ci-dessus.</i></p>	<p>Les participants entraînent les formes et se corrigent réciproquement selon les critères des postes respectifs.</p> <p>Important: s'entraîner jusqu'à exécuter sûrement la forme de test. Seul un entraîneur qui peut montrer proprement l'exercice, va l'intégrer dans ses leçons!</p> <p>(D) Entraîner les deux côtés!!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - fiches descriptives - divers matériel
2'	<p>INFO: Séries de construction pour les différents tests</p> <p>Chaque test doit être soigneusement préparé avec les enfants et les jeunes. Nous voulons leur procurer un sentiment de réussite et ne pas les ridiculiser lors du test!</p> <p>Pour cela il faut utiliser des exercices préparatoires ciblés d'une part et les exercices des tests eux-mêmes d'autre part.</p> <p>Important:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter l'ordre prévu (selon les niveaux) - Tenir compte de l'âge - Adapter le choix des tests à l'âge et aux capacités des jeunes - Effectuer les tests avant tout en hiver et au printemps 		

RETOUR AU CALME

Durée	Thème/Exercice/Forme ludique	Organisation/Schéma	Matériel
10'	<p>Regarder les autres tests des niveaux 1-3</p> <p>Montrer dépendance/développement d'une discipline aux niveaux respectifs.</p> <p>Les tests passent par différents niveaux jusqu'à une forme grossière de la forme finale!</p>	<p>Ex. Construction Saut:</p> <p>Niveau 1: Marelle</p> <p>Niveau 2: Saut à la corde sur place</p> <p>Niveau 3: Saut à la corde en avançant</p> <p>Niveau 4: Saut d'obstacles</p> <p>Niveau 4: Saut en longueur surélevé</p> <p>Niveau 5: Saut en hauteur</p>	

Annexe1: Sport des enfants J+S: – Aperçu MP 2013/14

Apprendre des mouvements

Auteur

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

Buts/objectifs pédagogiques

En suivant l'exemple du thème de perfectionnement Sport des enfants J+S 2013/14 et de la brochure „L'apprentissage dans le sport“, 5 leçons modèles d'athlétisme ont été élaborées pour le module perfectionnement.

Il s'agit de leçons de base adaptées à la salle et destinées aux enfants de 7 – 10 ans.

Les leçons peuvent être utilisées telles quelles pour les cours MP.

Les leçons Courir, Sauter et Lancer sont des leçons types; les exercices peuvent être utilisés tels quels avec les enfants. Les leçons UBS Kidscup Team et tests d'athlétisme montrent comment transmettre la thématique aux participants du cours, à l'aide d'exemples pratiques.

Les cahiers pratiques Mobile Courir, Sauter et Lancer Kids ont servi à développer les leçons.

Aperçu des leçons et classement dans la brochure MP „L'apprentissage dans le sport“

	A Perception Attention Rituels Formes d'organisation	B Perception Sens Montrer Expliquer	C Faire des liens Rattacher à du connu Métaphores Imitation	D Faire des liens Bilatéralité Parenté entre mouvements	E Exploiter judicieusement les émotions Défier Team Victoire et défaite
Courir (1)	2		2	2	1
Sauter(2)	1	1	2	2	
Lancer (3)	1	2	1	2	
UBS Kidscup Team (4)					6
Tests d'athlé (5)	1	3		2	

Les exercices caractéristiques à un domaine thématique sont de la même couleur dans la leçon!

Des informations d'arrière-plan sur les différents domaines thématiques se trouvent aux pages suivantes dans la brochure „L'apprentissage dans le sport“:

A – Perception – Diriger l'attention: p.4

B – Perception – Perception par les sens: p.5

C – Faire des liens – avec des choses connues (métaphores) /: p.7-8

D – Faire des liens – Bilatéralité / Parenté entre mouvements: p.8-9

E – Exploiter judicieusement les émotions: p.11-12

Annexe 2 : J+S-Sport des enfants: Athlétisme – Aperçu MP 2015/2016

Jouer

Auteur

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

Buts / Objectifs pédagogiques

En référence au thème de perfectionnement J+S Sport des enfants 2015/2016 et à la brochure „J+S Sport des enfants - Jouer“, 5 leçons types d'athlétisme ont été créées pour le module de perfectionnement.

Il s'agit de leçons de base destinées aux enfants de 7-10 ans.

Certaines parties de ces leçons peuvent être utilisées telles quelles pour les cours MP.

Les leçons Courir, Sauter et Lancer sont des leçons-types permettant d'utiliser les exercices avec les enfants sans les adapter. Les leçons UBS Kidscup Team et tests d'athlé sont des leçons qui montrent comment la thématique peut être transmise aux participants à l'aide d'exemples pratiques.

Les cahiers pratiques Mobile Courir, Sauter et Lancer Kids ont servi à élargir les leçons.

Classement des formes de jeu de la brochure „Jouer“ dans les disciplines d'athlétisme

	Jeux libres (p.26 /27)	Jeux de perception (p.28/29)	Jeux de changement de place (p.30-33)	Jeux de course et estafettes (S.34/35)	Jeux de réaction (p.36/37)	Jeux de poursuite (p.38-41)	Jeux de cache-cache (p.42/43)	Jeux de lutte et de combat (p.38-41)	Jeux de balle brûlée et de balle Alaska (p. 46/47)	Jeux d'adresse (p.48-49)	Jeux de lutte pour le ballon (p.50/51)	Jeux de tirs au but (p.52/53)	Jeux de renvoi (p.54/55)
Courir (1)	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
Sauter (2)	x		x										
Lancer (3)	x		x					x	x	x	x	x	x

Légende: Plus la coloration de la forme de jeu est foncée, plus le domaine respectif (Courir, / Sauter /Lancer) est fortement entraîné.

Dans les leçons-types certaines formes de jeu de la brochure de jeux sont reprises, expliquées et complétées avec des variations spécifiques à l'athlétisme!

Toutes les formes de jeu de la brochure "Jouer" peuvent être organisées 5:5. Les jeux ont été classés selon les niveaux de difficulté Facile, Moyen et Difficile. Dans pratiquement toutes les formes de jeu, au moins une des trois formes de base Courir, Sauter ou Lancer est entraînée.

Annexe 3: Sport des enfants - Athlétisme - MP 2017/18

Gestion des perturbations dans l'enseignement et à l'entraînement

Auteur

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

Buts/objectifs pédagogiques

En référence à la **brochure „Sport des enfants J+S – Perturbations dans l'enseignement“** les contenus importants ont été regroupés et complétés avec des exercices pour l'enseignement de l'athlétisme avec des enfants. Des contenus de la **brochure Sport des enfants Athlétisme Swiss Athletics** ont été utilisés.

Introduction au thème Perturbations dans l'enseignement

Introduction (p.3 Brochure Perturbations)

"Il est important d'avoir conscience que la préparation et le déroulement d'une leçon peuvent diverger."

"Un bon moniteur ou un bon expert réussit à atteindre ses objectifs malgré les imprévus qui surviennent durant sa leçon ou son entraînement, voire à en définir de nouveaux, tout aussi sensés, susceptibles d'être atteints dans le contexte donné."

Causes d'une perturbation (modèle ICT: p.5 brochure Perturbations)

L'**objectif de l'ICT** (interaction centrée sur le thème) consiste à maintenir dans un équilibre dynamique les quatre facteurs **Moi** (individu, personne), **Nous** (le groupe dans son ensemble), **Il** (objectif et/ou tâche) et **Globe** (les conditions cadres extérieures).

"Les moniteurs sont vite tentés d'attribuer la cause de la perturbation aux enfants et aux jeunes, oubliant souvent que celle-ci peut être de nature diverse, à savoir: le climat d'apprentissage, la situation d'enseignement, l'influence de l'environnement, le manque d'intérêt de la tâche, etc."

1. Le moniteur, un facteur perturbateur

- Apparition du M --> est-ce que je suis motivé et est-ce que je valorise le groupe?
- Méthode --> est-ce que les enfants sont bien occupés (temps de mouvement élevé pour tous)?
- Adapté au niveau --> est-ce que mes exercices sollicitent les enfants, mais ne les surchargent pas?
- Varié / rythmé --> le rapport entre formes de jeu et d'entraînement est-il bon?
- Structure d'enseignement avec transitions fluides --> structure d'enseignement claire et récurrente?
- Règles claires et conséquences adéquates --> est-ce que je suis conséquent dans l'application des règles?

2. Des enfants au comportement difficile (ne pas vouloir versus ne pas pouvoir)

- Si un enfant ne veut pas, le moniteur doit en chercher la raison et la prendre au sérieux et réagir.
- Si un enfant ne peut pas, cela est peut-être dû à une déficience ou à un handicap.

Causes les plus fréquentes de problèmes comportementaux (voir également p. 7 de la brochure Perturbations):

- Retards sur le plan du développement, déficits moteurs
- Agressions, sentiments négatifs, faible tolérance à la frustration
- Difficultés de traitement ou de perception de l'information (troubles du comportement tels que TDA, THADA ou handicap physique et mental)

Le schéma de la perturbation avec différents niveaux de perturbation (p.8 et suivantes de la brochure Perturbations)



- Niveau vert** Peu de perturbations grâce à la prévention
Niveau orange Légères à moyennes perturbations et réactions adéquates
Niveau rouge Fortes perturbations avec interruption de l'entraînement

Prévenir les perturbations vs. Intervenir

Empêcher et minimiser les perturbations en les prévoyant et en les planifiant

Contrecarrer, intervenir et arbitrer en cas de perturbations

Comment empêcher les perturbations?

Comment résoudre les perturbations?

1. Bonne préparation de leçon "bien planifier est à moitié gagné"

- Comment structurer une leçon (infos à la page 13 de la brochure Sport des enfants Athlétisme Swiss Athletics)
- Formes correctes d'organisation (évite les temps morts, périodes d'inactivité des enfants)
- Sollicite les enfants, mais ne les surcharge pas (exercices adaptés au niveau)
- Favorise le plaisir avec un bon mélange de jeux et formes d'entraînement
- Planification variée avec de nouvelles variations (ne pas laisser s'installer la monotonie)
- Transitions fluides entre deux exercices

1. Dispute entre deux athlètes

Une dispute résulte souvent d'attaques verbales. Le perdant se défend souvent par la violence.

Comment arbitrer?

1. Protéger la victime
2. Révéler les émotions (exprimer)
3. Décliner, pas ainsi (mesures)

2. Instaurer un rituel et des règles

- Début et fin de leçon ensemble (se serrer la main / rituel spécial)
- Définir des signaux (coup de sifflet, lever la main etc.)
- Comment est-ce que je me comporte dans le groupe (tous tirent à la même corde)

2. Situation imprévue

Un athlète se blesse ou l'installation est barrée ou il y a une pause assez longue entre deux disciplines lors d'un concours.

Recourir à des jeux de transition
(voir chapitre Jeux de transition)

3. Apparition du moniteur

- motivé
- sûr de lui
- honnête
- imposer les règles définies

3. Agitation dans le groupe

Le déclencheur peut se trouver en différents endroits, souvent cela est dû à l'apparition ou à une mauvaise planification du moniteur

Voir mesures. Comment empêcher les perturbations?

Avec les enfants au comportement difficile

- Intervenir auprès d'une ou de plusieurs personnes (p.15 de la brochure Perturbations)
- Intervenir auprès de tout le groupe (p.16 de la brochure Perturbations)

Observer
Évaluer
Agir

(p. 9-10 de la brochure Perturbations)



Leçon pratique MP Perturbations: Action préventive en défiant, augmentant l'intensité et avec des transitions fluides (45-90')

Ex. 1: Lancer un défi passionnant à l'échauffement déjà

Mauvais exemple: **courir des tours** --> les enfants sont distraits par les autres enfants.

Bon exemple: **course par addition**

Un cône de couleur (bleu, jaune, vert, rouge) se trouve dans chaque coin du terrain de volleyball. Départ par deux dans le cercle central: le premier court vers 3 cônes de couleur à la suite. (par ex. jaune – vert – bleu). Le deuxième court la même combinaison, plus un nouveau cône. Le premier court à nouveau dans le bon ordre vers les quatre cônes, plus un cinquième cône... etc. On peut courir plusieurs fois vers le même cône. Celui qui fait une faute, commence avec une nouvelle combinaison.

Variations

- Commencer la combinaison par la fin.
- L'un court la combinaison en avant, l'autre en arrière. Le but est de revenir en même temps.

Remarque: Les personnes qui attendent dans le cercle central trottent en permanence sur place

Matériel: cônes de différentes couleurs

Ex. 2: Augmenter l'intensité au lancer

Mauvais exemple: **passes de ballon** --> debout en cercle et se passer le ballon.

Bon exemple: **passes de ballon avec tâche complémentaire**

Debout en cercle et se passer le ballon, une tâche complémentaire doit être effectuée à chaque fois que l'on a touché le ballon:

- 10 x polichinelle, 3 rotations autour de son propre axe
- Courir une fois autour de l'ensemble du groupe (en avant / en arrière / de côté)
- Changer de position (suivre le ballon / chercher le trou)

Variations

- Avec les grands groupes utiliser plusieurs ballons.

Exercice entier au temps: chronométrer combien le groupe met de temps pour accomplir 1 passage complet.

Ex. 3: Transitions fluides entre deux formes

Situation de départ:

1ère forme: **se faire des passes avec un volant** --> par deux debout face à face sur une ligne

Variations: au temps, en échangeant les positions, changer de bras

2e forme: **s'en débarrasser** --> 2 teams, lancer le volant de l'autre côté par-dessus un objet (par ex. filet de volleyball)

Mauvaise transition: après la première forme je rassemble tout le monde et laisse choisir les 2 groupes = grande perte de temps entre les deux formes.

Bonne transition: tous ceux qui sont du côté droite, forment une équipe, tous ceux qui sont du côté gauche forment l'autre team.



Ex. 4: Règles claires faciles à contrôler

Exercice: **Forme d'estafette à choix** (ex. estafette en lançant balle de tennis sur un cône)

Règles difficiles: le coureur suivant ne peut s'élaner qu'après une tape dans la main derrière la ligne.

Bonnes règles: tape dans la main derrière le poteau (estafette-navette) ou une fois que le coureur a couru autour du groupe au complet.

Ex. 5: Système de comptage de points

Exercice: **Ex. Rebondissement contre la paroi sur tapis (exercice voir leçon modèle Lancer) – Un point par coup réussi**

Mauvais système de comptage de points: chacun compte le nombre de coups réussis

Bon système de comptage de points:

- Après chaque coup réussi, le cône peut être déplacé à la position suivante.
- Après chaque coup réussi, on peut mettre un sautoir autour piquet de marquage.
- Après chaque coup réussi, je peux accrocher le sautoir de mon groupe (couleur) une barre plus haut aux espaliers.

Ex. 6: Pas de monotonie à l'entraînement physique

Exercice: **Augmenter la force de saut avec des séries de sauts**

Variante monotone: tout d'abord 100 sauts à la corde, puis 3 séries de courses de sauts, puis 3 séries de sauts de grenouille etc.

Variantes passionnantes:

- Sautiller sur les nénuphars (sauts variés de tapis à tapis soutenus par des métaphores et des tâches ludiques – exercice voir leçon modèle Saut)
- Jeu de l'échelle (différentes formes de saut comme sauts à la corde, sauts de grenouille ou sauts de course avec caractère ludique supplémentaire)

Input planification: Donner du rythme à une leçon avec un temps d'activité élevé et des transitions fluides

- L'échauffement qui est partie intégrante de la leçon, doit être ciblé de manière adaptée à la partie principale.
- Utiliser le même matériel pour toute la leçon – pas de bataille avec le matériel!
- Travaille avec peu de formes de base, mais effectue plusieurs passages ou varie les formes avec de nouvelles tâches ou en changeant les règles.
- Choisis une forme d'organisation pour que tout le monde soit en mouvement (viser une intensité élevée d'activité)
- Fais vivre aux enfants la polyvalence du mouvement et essaie de favoriser la créativité avec des situations d'apprentissage ouvertes et le jeu libre.

6 étapes de la leçon réussie: Brochure Sport des enfants Athlétisme Swiss Athletics à la p. 13

6 Schritte zur erfolgreichen Lektion - Standardaufbau einer Lektion der Kinderleichtathletik

Aufwärmen (10-15')	1 Eine Spielerische Aufwärmform für den Herz-Kreislauf (wenn immer möglich in Kombination mit koordinativen Aufgaben)	Nur eine Form Bsp. Roboterjogging, Parcours, Schnappball, Biathlon, Fangform
	2 Spannungs-, Kräftigungs- und/oder Beweglichkeitsübungen auf das bevorstehende Thema angepasst.	1-3 Übungen Bsp. Spannungsübungen für den Rumpf, Kräftigungsübung für die Schulter, Hüpfformen für das Sprunggelenk, Schwunggymnastik für die funktionelle Beweglichkeit
Hauptteil 60' Lektion: 1-2 Themen aus ein bis zwei Grundpfeilern wählen! 90' Lektion: 2-3 Themen aus zwei bis drei Grundpfeilern wählen!	3 Eine ganzheitliche Form für den Einstieg ins Thema wählen	Einstieg ins Thema Oft spielerisch Intensität hochhalten Bsp. Seerosenhüpfen auf dünnen Matten mit unterschiedlichen Aufgabestellungen als Einstieg für den Sprung
	4 Üben des Lektionszieles - Mittels zwingender Übungsform oder einer kleinen Aufbaureihe ein technisches Element erlernen und trainieren	Üben üben üben!!! Fordern durch Variation Bsp. kleiner Parcours für den Weitsprung. Anlauf und Absprung auf dem T-Kasten (letzte 2 Kontakte) mit Landung auf der dicken Matte, in der Luft muss mit dem Kopf ein herunterhängendes Bündel berührt werden. Beim Zurückgehen werden Matten in immer weiteren Abständen übersprungen (ta-tam)
	5 Spielerische Form zur Überprüfung des Gelernten (Ganzheitlich)	Kreativität durch freies Spiel fördern Bsp. Matten rutschen der dicken Matte mit Landung im Langsitz - Weitsprungspezifisch (2 Teams gegeneinander) - um die Kreativität zu fördern mit frei wählbarer Landung
Schluss (5-10')	6 Cooldown	Kleine koordinative Aufgabe zum Herunterfahren Rückmeldungen zur Lektion Verabschiedung (Ritual)



Leçon pratique MP: Jeux de transition (45')

Aigle, marmotte, bouquetin

Former un cercle, un enfant au centre du cercle cite un animal et désigne spontanément un enfant. Celui-ci et l'enfant à sa gauche et sa droite doivent immédiatement exécuter les symboles corrects du mouvement:

Marmotte: milieu „siffler“, à gauche et à droite „écouter“ (la main proche de la marmotte à l'oreille).

Aigle: milieu „regard au loin“, à gauche et à droite „battements d'ailes“ (avec le bras extérieur à l'aigle).

Bouquetin: milieu „montrer les cornes“, à gauche et à droite „gratter avec le pied“ (avec le pied extérieur au bouquetin)

Celui qui se trompe ou réagit trop lentement, va au centre et continue à désigner.

Variation:

- Trouver d'autres animaux et des mouvements

Jeu des cantons

Matériel nécessaire: 1 ballon (mou).

Chaque enfant choisit un canton, chaque canton ne pouvant être choisi qu'une seule fois. Chaque enfant reçoit trois points pour commencer. Les cantons forment un cercle et un canton se place au centre, par ex. Lucerne.

Lucerne lance le ballon en l'air et crie le nom d'un autre canton, par ex. Jura. Tous les enfants partent en courant sauf le canton désigné. Jura tente d'attraper le ballon et crie «STOP», dès qu'il tient le ballon des deux mains. Tous les enfants s'arrêtent. Jura peut ne peut faire que trois pas en direction d'un autre enfant.

Avec ses bras l'enfant choisi forme un «panier de basket» aussi grand que possible. Si Jura vise le panier il obtient un point et l'enfant visé perd un point. Si Jura ne vise pas le panier, il perd un point et l'enfant visé obtient un point. Tous les enfants reforment le cercle. Jura lance le ballon en l'air et crie le nom d'un autre canton.

Variations:

- Effectuer comme jeu pour faire connaissance en utilisant les vrais prénoms des enfants.
- Varier les noms: remplacer les noms de cantons par des noms de fruits, animaux pays, métiers etc.

Memory humain

Deux enfants quittent groupe et sortent de la salle. Ensuite seulement tous les autres se cherchent un partenaire. Ensemble ils décident d'un mouvement précis. Puis ils se répartissent pêle-mêle dans la salle. Les deux enfants reviennent et jouent l'un contre l'autre. Ils doivent trouver les paires qui vont ensemble. Pour cela ils peuvent – comme dans le vrai jeu de Memory – deviner deux fois, c'est-à-dire: appeler un enfant, qui exécute son mouvement, puis une deuxième enfant qui exécute également son mouvement. Est-ce que les mouvements sont identiques? Si oui une paire a été trouvée, si non le deuxième joueur peut jouer. Celui qui a trouvé le plus de paires a gagné.



15-14-13 Cache-cache

Un jeu de cache-cache lors duquel celui qui cherche compte à voix haute la première fois jusqu'à 15, la deuxième fois jusqu'à 14, puis jusqu'à 13 etc. Entre-deux il peut chercher en faisant au maximum 3 pas. À chaque fois qu'il recommence à compter, tout le monde doit sortir de sa cachette, toucher le chasseur dans le dos et dire son nom, avant de repartir dans la cachette.

Nœud gordien

Cinq à huit enfants sont debout serrés en cercle. Chacun donne ses mains à un autre enfant, mais pas les deux mains au même enfant. Quand il ne reste pas de main libre, le groupe essaie prudemment et lentement de défaire le nœud – en tournant, grimpant par-dessus et par-dessous - sans toutefois lâcher ne serait-ce qu'une seule fois les mains.

Variations:

- Les enfants forment un cercle et se donnent les mains. En tournant et en grimpant, ils font un nœud gordien. Un enfant attend à l'extérieur et essaie de dénouer le nœud en donnant des instructions.
- Tous les enfants sont debout en cercle. Un enfant est en dehors. Une pelote de laine est lancée à tort et à travers dans le cercle jusqu'à ce que chacun ait un fil de laine dans la main. Alors l'enfant qui était à l'écart doit diriger les autres (changer de place, passer par-dessus/dessous le fil, ...) pour à nouveau dénouer le méli-mélo, sans lâcher le fil. À la fin le fil ne doit plus se croiser.

Un-deux-trois

Par deux: compter jusqu'à trois en alternant. Compter si possible rapidement et chaque personne ne dit qu'un seul chiffre (A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.)

Variation:

- Remplacer un chiffre par un mouvement (1= applaudir). Compter à nouveau le plus vite possible de un à trois (applaudir – 2- 3). Remplacer le 2 et finalement aussi le 3 et essayer de compter rapidement et sans faute, resp. de juxtaposer les mouvements.

Jeu d'animaux (taper en rythme)

Tout le monde est en cercle. Chacun est un animal qui exécute un mouvement spécifique (éléphant, ver de terre, taureau, aigle, chien etc.). Nous tapons en rythme en alternant sur les cuisses et dans les mains. Quelqu'un commence. À la place de taper dans les mains, il exécute son mouvement d'animal, tape sur les cuisses et fait un autre animal du groupe à la prochaine tape dans les mains. Cet animal doit alors continuer et fait en rythme d'abord son animal puis un autre animal du groupe etc. celui qui perd le rythme doit recommencer. .

Autres jeux de transition sur www.jeunesseetsport.ch > Sports > Sport des enfants > Perturbations > [Jeux de transition – Recueil de jeux](#)