



Jeux pour courir !!!

Courir longtemps :

En plus d'entraîner la régularité de la course et la distance (courir son âge !), on peut entraîner le système cardio-vasculaire par de nombreux jeux où l'effort sera plus intense et intermittent. **Fil rouge : varier entre durée et intensité.**

La Pelote

Partager le groupe en deux. Le groupe A se place derrière une ligne, prêt à courir autour d'un terrain de volleyball (ou autre). Les enfants du groupe A vont effectuer 1 ou 3 ou 5 tours de terrain en courant (à choix).

Le groupe B forme un cercle à l'intérieur du terrain. Les enfants du groupe B vont se faire des passes le plus rapidement possible.

Au moment où le dernier coureur du groupe A termine son dernier tour, on arrête les passes et on fait le décompte puis on inverse les rôles.

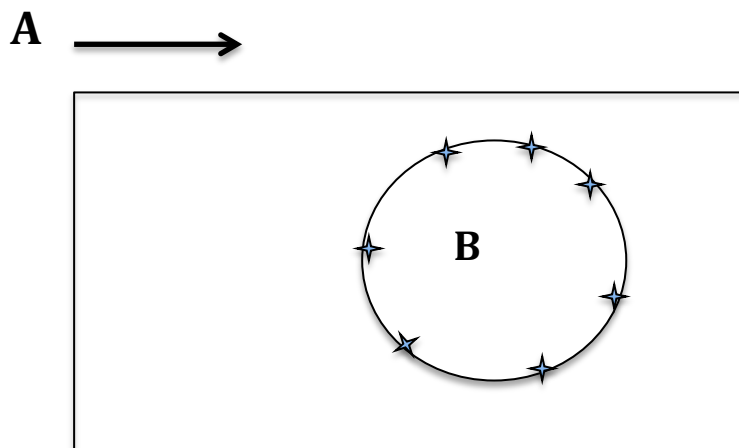
L'équipe qui a fait le plus de passes a gagné.

Variante 1: Le temps de course peut être donné par le nombre de passes du groupe B.

Exemple : 10 tours ou 100 passes et on compte le nombre de tours du dernier coureur.

Variante 2 : le décompte peut se faire sur le premier coureur, sur le 5^{ème} coureur etc...

Variante 3 : On peut modifier la façon de passer le ballon : passes au sol par exemple.



Tous les jeux de poursuite vont très bien pour entraîner la course. Les séquences doivent durer 1-2 minutes.

Exemple: Tape le long des lignes - Pacman

Deux à trois chasseurs essaient d'attraper les autres enfants. Tous ne peuvent cependant se déplacer que le long des lignes de la salle. Celui qui est attrapé devient chasseur. Ce jeu sollicite le sens de l'orientation.



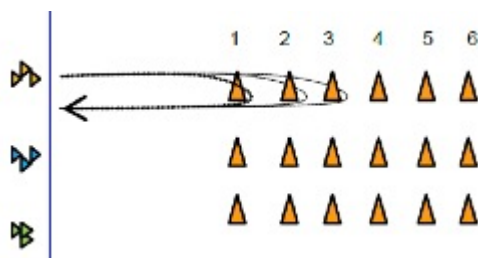
Courir vite:

Fil rouge : varier les organisations, les positions de départ

Course aux numéros ou à la couleur

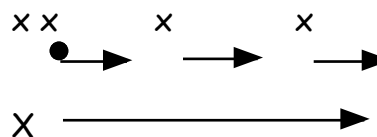
3 à 4 équipes en colonne. Dés avec numéros ou avec des couleurs, cônes.

- Chaque coureur doit contourner chaque cône, tous contournent d'abord le 1, en suite le 2, etc...
- L'équipe se répartit les cônes; chaque cône doit être contourné par un coureur.
- Sprint-défi: dans un temps donné (5 - 7 secondes), le coureur choisit de contourner ou d'aller chercher un cône de son choix. S'il réussit, il marque 1,2,3,4 pts; s'il n'arrive pas, il marque 0 pt pour son équipe.
- Le premier joueur lance le dé (tire le 2 par exemple) et va contourner le second cône. Chaque équipier passe une, deux ou trois fois.
Fixer clairement les règles (comment lancer ?, à quel moment ? où ? etc..
L'équipe doit atteindre le score de 30 pts, par exemple.



Poursuite au ballon

Les enfants sont répartis sur des rangées avec 3 mètres d'écart environ. Ils vont se faire des passes le plus rapidement possible. Un coureur va démarrer en même temps que le ballon et essayer d'arriver avant le ballon en bout de colonne. Le premier lanceur prend ensuite la place du coureur, le coureur prend la place du dernier lanceur, le ballon revient au départ et c'est reparti.





Franchir des obstacles et contrôler sa course

Fil rouge : Insister sur la régularité et le rythme des appuis.

Passer par tous les tapis :

Traverser les rangées de tapis avec espaces réguliers en respectant le nombre de pas imposés (2 - 1 - 3 - ...) sur ou / et entre les tapis.

Entraîner puis estafettes



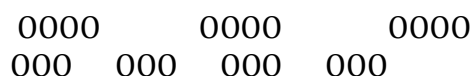
Franchir les cônes :

Effectuer des traversées en franchissant des cônes renversés à des distances variables, régulières ou irrégulières



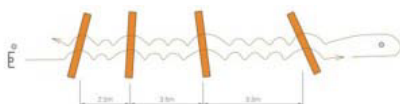
Traverser les cerceaux :

Effectuer des traversées de séries de cerceaux. Toujours : 1. entraîner lentement 2. courir plus vite 3. appliquer dans des courses.



Franchir des bancs avec des espaces irréguliers. (2,5m - 3,5m - 5,5m env.)

Tourner au bout de la série de bancs et revenir



Franchir des haies scolaires avec des espaces réguliers ou irréguliers





Sauter :

Fil rouge : Formes générales de saut avant de partir sur les sauts en longueur et en hauteur.

Sauter avec les cerceaux :

Enchaîner des sauts dans les cerceaux. Fixer un « nombre magique » = 5 x sans erreur pour pouvoir passer à l'étage supérieur.

1. cerceau droite = Pied droite / cerceau gauche = Pied gauche /
2 cerceaux = 2 pieds
2. lever le bras de côté correspondant au pied. Ex : pied droit + bras droit
3. imposer un rythme
4. lever le bras opposé au pied dans le saut. Ex : pied droit + bras gauche
5. imposer un rythme



Chaque partie peut se faire avec une musique (120 – 130 puls. /minute)



Lancer

Fil rouge : Rechercher les lancers de précision et des mouvements corrects avant de lancer loin

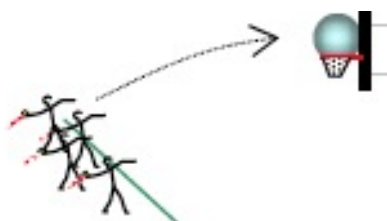
Lancer sur cible

2 groupes (év. aussi 2 corbeilles). Qui arrive, dans un certain temps et depuis une ligne marquée, à faire le plus de lancers sur un panneau de basket, sur un swissball qui se trouve dans le panier de basket. Revanche, lancer avec l'autre main. *Imposer le lancer par le haut.*

Variante : Lancer à 1 main et rattraper à 2 mains : 1pt.

Lancer à 1 main rattraper à 1 main : 3 pts

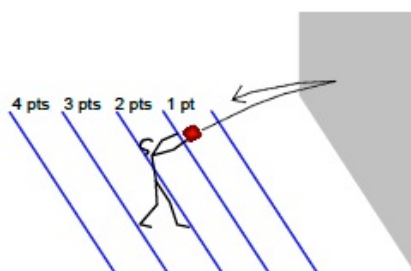
La hauteur du panneau de basket permet un lancer similaire au lancer de la balle.



Poussée à risque

Définir différentes lignes de tirs. Plus on s'éloigne de la paroi, plus il y a de points à gagner. L'enfant choisit lui-même la ligne d'où il veut pousser le ballon contre la paroi et le rattraper sans se déplacer. Combien de points obtient un enfant après 10 lancers?

Autoévaluation, force de poussée



Références : « top 100 des jeux » volume 2
Leçons types « course, sauter, lancer » , www.mobilesport.ch, athlétisme