



Courir longtemps

Obj : Etre capable d'adopter un rythme régulier.
Etre capable de courir son âge en minutes.

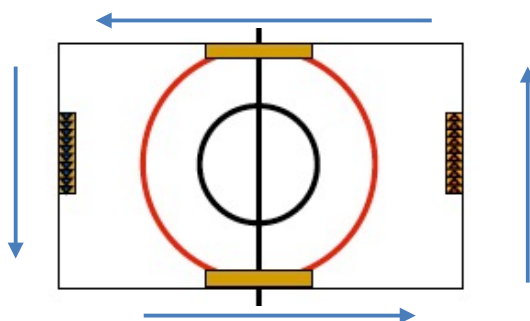
Fil rouge : varier entre durée et intensité, formes d'entraînement et formes jouées

1. Expliquer aux enfants que la course d'endurance est une course où il faut tenir le plus longtemps possible un rythme pas trop rapide permettant de courir sans marcher.
« L'élève accentue son expiration sur 2 pas et inspire en douceur sur les 2 pas suivants » d'abord en marchant puis en trottant.
Courir dans l'espace délimité à son rythme sans jamais marcher (1-3 min.). Chacun trouve son propre rythme de course, être capable de parler en courant.
2. Courir 1 minute en mémorisant son parcours sur le terrain et estimer le temps (compter jusqu'à 60); revenir vers le moniteur lorsqu'on pense être au temps donné. Idem 2, 3 minutes.
3. Courir **autour d'un carré** ou **sur une ligne droite** et faire demi-tour au signal. 30 sec, 1 min aller, même temps au retour. Les E doivent se retrouver vers le moniteur au temps donné.
4. Par 2, courir autour du terrain en symétrie; adapter son rythme à son camarade. Passer ensemble vers les cônes opposés.
5. Former des serpents de 4-5 éléments. La tête donne le rythme et les autres doivent la suivre. Au signal, le premier se laisse décrocher jusqu'à l'arrière. Tout le monde passe une fois en tête. Former des groupes homogènes avec des vitesses différenciées. Idem, mais au coup de sifflet le dernier prend la tête. Tout le monde passe une fois en tête. Plus difficile car les élèves ont tendance à garder leur vitesse après avoir dépassé. Après avoir entraîné quelques leçons ces exercices, effectuer un prétest sur la moitié ou 2/3 de la distance testée. Ex 1km pour un test final sur 2km.
L'objectif est de trouver son rythme sans marcher.

Formes jouées

La course aux pincettes:

6. 4 groupes aux coins de la salle. 1 groupe prend les pincettes sur une corde et va les placer sur une seconde corde.
Le second groupe prend les pincettes sur la deuxième corde et va les placer sur la corde suivante. Au bout d'un temps donné, on compte quel groupe a le moins de pincettes.
Variante : Pincettes déposées sur des tapis et déplacées par les coureurs.





7. Former 4 groupes d'élèves.
A) Deux groupes se placent sur le circuit extérieur et vont courir autour du terrain et ramener des pincettes. (1 pincette par élève à chaque tour effectué)
B) Les deux autres groupes se placent à l'intérieur du terrain et vont effectuer une tâche annexe.

Tâches possibles : Tir au panier de basket
Viser des cônes sur un banc avec un frisbee ou une balle
Lancer une balle dans le chariot à ballons
Se faire des passes en cercle de différentes façons. 1pt par tour

Le temps peut être déterminé par le nombre de tours des coureurs ou par le score de l'équipe à l'intérieur.

8. Rébus

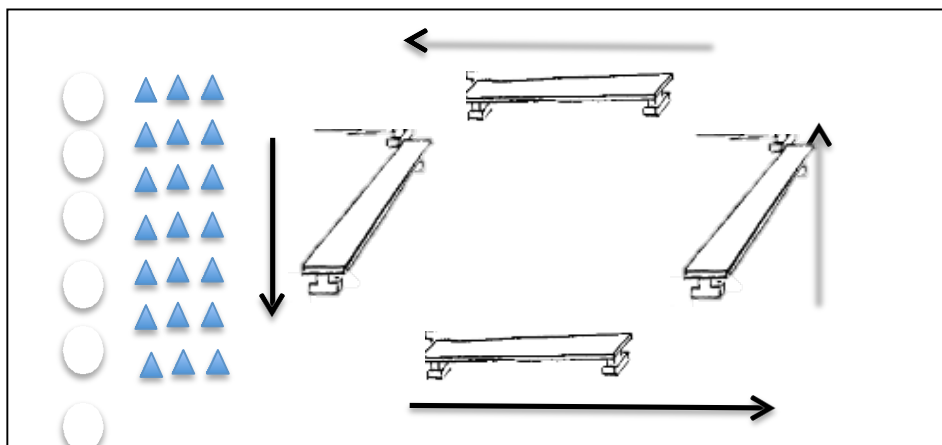
Former des équipes de 3-4 joueurs (facilite la discussion)

Au signal les enfants courent par groupe autour de la salle et observent les rébus posés sur le sol (2 à 4 minutes de course).

Interdiction de s'arrêter pour observer.

A la fin de la course chaque équipe écrit les mots trouvés (temps de récupération).

Le moniteur contrôle et relance la course avec des nouvelles énigmes.



Idées de rébus sur : <https://tipirate.net/imprimer/rebus>



Courir vite:

3 Phases : Réaction – Mise en action – Qualité de course

Fil rouge : varier les organisations, les positions de départ, plusieurs colonnes

1. Jeux de réaction

Par 2, face à face, les mains en avant, un joueur tente de toucher les mains de son adversaire. On continue tant qu'on touche. On change si on ne touche pas. Mains dessus-dessous.

2. Courses de réaction

A. Commencer par des jeux de réaction avec les enfants placés sur deux rangées et démarrage dans le même sens.

Départ dans des positions diverses (debout, assis, à genoux, plat ventre, sur le dos).

Au signal, essayer de rattraper son partenaire (distance 20m environ)



B. Jour et Nuit

Les enfants sont de part et d'autre de la ligne médiane. En tendant les bras, ils ne doivent pas se toucher. Déterminer un côté "jour" et un côté "nuit". Raconter une histoire avec les mots "jour" et "nuit". Dès que les enfants entendent le mot qui leur a été attribué, ils courent dans leur refuge. Si c'est le mot de leur partenaire qui est cité, ils essaient d'attraper leur vis-a-vis avant qu'il n'ait pu se mettre en sécurité.

Variantes:

- Plus difficile (8-10 ans): Les enfants sont par deux et se placent face à face sur la ligne médiane. Ils jouent à «feuille, caillou, ciseaux». Le perdant doit aller le plus vite possible dans son refuge pour échapper au gagnant. Lorsqu'un enfant a gagné deux fois de suite, il doit effectuer une tâche supplémentaire avant de s'élancer (p.ex. toucher le sol avec les deux mains).

- Plus difficile (8-10 ans): Pair/impair: un enfant est pair, l'autre impair. Les enfants comptent jusqu'à trois et montrent un chiffre avec les doigts. Si le total est pair, l'enfant pair part en courant et l'autre se lance à sa poursuite. Idem mais l'animateur donne des livrets.

3. Fréquence de foulée : Courir le plus vite possible en posant un pied entre les assiettes, comme l'aiguille d'une machine à coudre. Varier les écarts entre les assiettes (2 – 2,5 – 3 – 3,5 pieds ou 2 – 2,5 – 3 – 3,5 – 4 pieds et retour) Lever les genoux (skipping) pour maintenir le rythme plutôt que petits pas rasants.

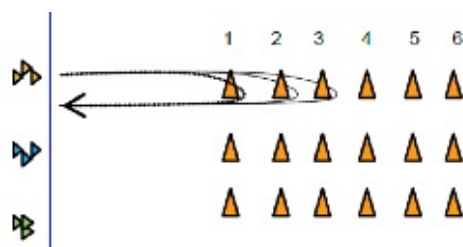




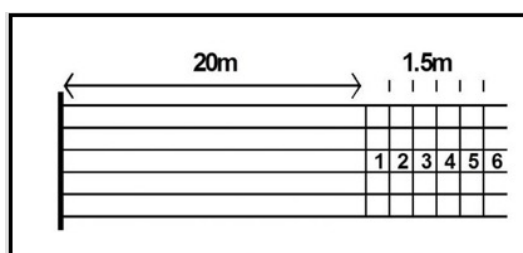
4. Course aux numéros ou à la couleur

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, ensuite 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 1,2,3,4,5,6 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.



Variante : Choisir un point de départ plus ou moins éloigné et atteindre la ligne d'arrivée en 4 - 5 secondes



Tous les **jeux de poursuite** vont très bien pour entraîner la course. Les séquences doivent durer 1-2 minutes maximum avec une phase de récupération pour réorganiser, corriger, expliquer....



Sauter :

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

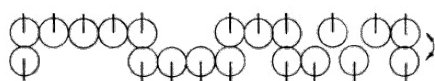
1. Saut de corde :

Enchaîner des sauts de corde sur place ou en déplacement avec 1 saut par tour de corde. Varier la longueur de saut. Chercher à aller de plus en plus loin.

2. 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.

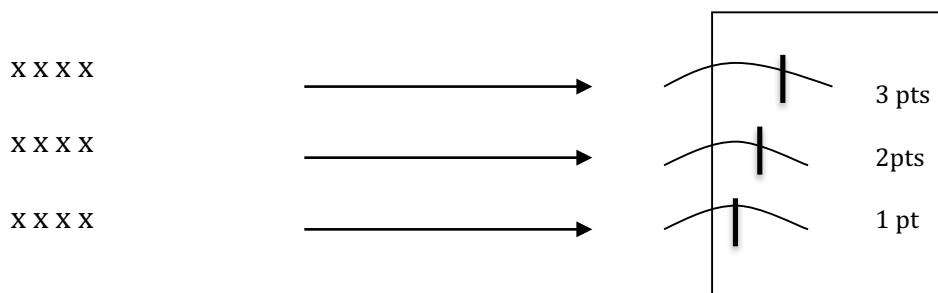
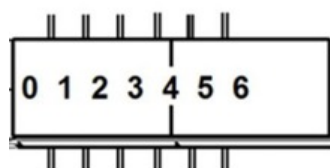
1. Cerceau droite = Pied droite / Cerceau gauche = Pied gauche /
2 cerceaux = 2 pieds
2. Idem sans s'arrêter ou en respectant un rythme
3. Lever le bras de côté correspondant au pied. Ex : pied droit + bras droit
4. imposer un rythme, utiliser une musique
5. lever le bras opposé au pied dans le cerceau. Ex : pied droit + bras gauche
6. imposer un rythme, utiliser une musique



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

3. Sauter loin

Essayer de sauter le plus loin possible et de marquer 1 - 6 pts pour son équipe. Si on ne franchit pas le limite, on marque zéro point





Lancer :

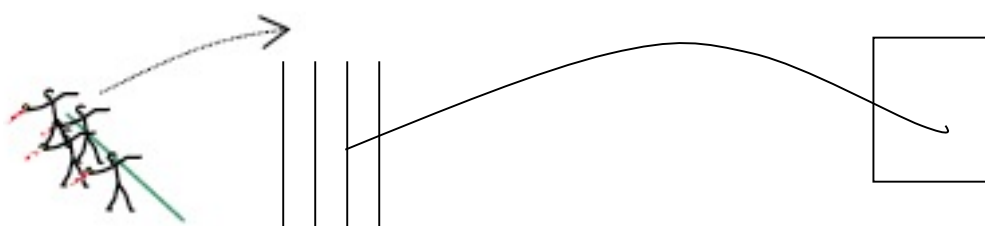
Fil rouge : Rechercher les lancers de précision et des mouvements corrects avant de lancer loin. On peut lancer une balle ou pousser un ballon à 2 mains.

1. Lancer avec précision

Se faire des passes à 2, face à face; reculer d'un pas en cas de réussite et avancer en cas d'échec. Quelle paire aura la plus grande distance ?

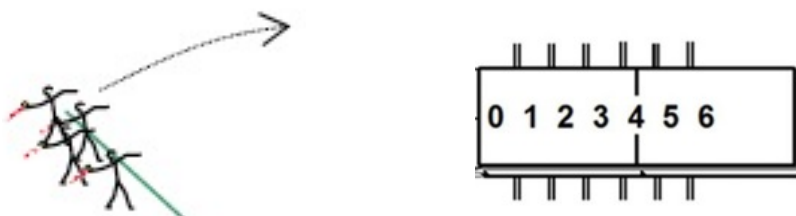
- Lancer dans des zones délimitées par des cordes ; on marque un certain nombre de points en 10 lancers, par exemple.

Variante 1 : La cible est unique mais on augmente la distance de lancer.



Variante 2 : Lancer dans des zones successives, chaque fois plus éloignées. On marque le nombre de pts de la dernière zone réussie.

Variante 3 : On annonce à l'avance la zone qu'on cherche à atteindre. Réussi = 1,2,3,4 pts
Manqué = 0 pt



Références : Leçons types « course, sauter, lancer », www.mobilesport.ch, athlétisme
www.ubs-kidscup.ch/team/fr/ compétitions alternatives pour enfants