

Cours CIAM 09. 2007

Courir

Sauter

1 Courir

1.1 Courir vite – mais comment?

Idée de base

Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La plupart des élèves aimeraient pouvoir courir très rapidement et se mesurer aux autres. Ce chapitre exploite ces prédispositions: passer de la course spontanée et ludique au sprint sur une courte distance.

Objectifs de l'enseignement

Les élèves

- apprennent la diversité de la course et essaient plusieurs façons de courir;
- améliorent leur temps de réaction et apprennent à prendre diverses positions de départ;
- sont capables de juger la technique d'un ou une partenaire;
- améliorent leurs performances personnelles;
- reconnaissent leurs propres limites et capacités;
- sont capables de courir sur 40 à 60 mètres à une vitesse maximale.

Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il est important, pour les élèves de 4^e à 6^e année, d'entraîner les diverses façons de courir. Ils doivent *sentir* leur manière de courir, condition préalable pour améliorer leur style personnel. Par des illustrations claires (ex. prises de vues du mouvement de la course, métaphores...) et par des tâches bien orientées et motivantes, les élèves améliorent leur perception de la technique de la course. Des corrections individuelles aident les élèves à trouver leur style de course optimale.

La *vitesse* est le facteur déterminant pour le sprint. On distingue la *vitesse de réaction* et la *vitesse d'exécution*. Elles dépendent des capacités de coordination et de la force. La vitesse peut être facilement entraînée; les progrès des élèves sont liés à l'amélioration de leur *capacité de coordination*. Il faut souvent pratiquer des jeux et des exercices qui demandent une réaction rapide et des courses rapides sur de courtes distances.

Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Durée de la course: 4 à 8 secondes.
- Distance: 40 à 60 mètres.
- Course rapide également avec obstacles.
- Partir en faisant des petits pas et courir avec une intensité maximale.
- Répéter plusieurs fois les exercices.
- Imposer ou laisser trouver des variantes.
- Ne jamais faire les exercices de vitesse quand les élèves sont fatigués.
- Prévoir suffisamment de temps pour récupérer.



➔ Théorie de l'entraînement:
voir bro 1/1, p. 34 ss.

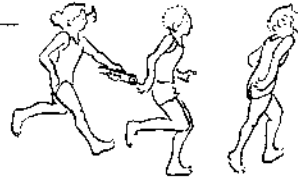
➔ Caractéristiques du sprint:
voir bro 4/4, p. 9

1.2 Expériences de course avec des journaux

Nous utilisons la résistance de l'air pour faire des expériences de course avec des journaux. Des tâches ludiques incitent les élèves à courir rapidement et de différentes manières. En tenant compte des idées des participants, on découvre toujours des nouvelles formes inattendues.

Est-ce que je peux courir assez vite pour qu'un journal reste collé contre mon ventre sans être tenu?

Poursuite avec un journal: Un élève est chasseur. Il doit toucher la cuisse des autres avec un journal roulé. Les prisonniers cherchent également un journal et deviennent chasseurs. Qui sont les trois derniers élèves en course?



● Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

⚠ Rester loyal, ne pas taper!

Iles de journaux: On dispose des journaux sur le sol (2-3 journaux de moins que d'élèves). Les élèves courent librement dans la salle avec de la musique. A l'arrêt de la musique, elles se mettent sur un journal, les jambes écartées (assis, couchés...). Celles qui ne trouvent pas de journal doivent accomplir une tâche.



⊕ Les élèves cherchent d'autres idées d'exercices.

- Concours à deux: A se couche sur le dos sur le journal, B s'assoit sur les plantes des pieds de A.

Journal sur la poitrine: Les élèves ont un journal sur la poitrine et se déplacent librement sans faire tomber le journal (résistance de l'air). Après un certain temps, ils plient le journal en deux et continuent la course, etc.

- Sprint avec le journal: tenir le journal sur la poitrine et commencer le sprint. Lâcher le journal à la marque. Qui atteint l'arrivée avec le journal le plus petit? Quelle distance est parcourue avec une grandeur de journal imposée?



⚠ Regarder devant soi et pas sa poitrine!



Passage de journaux: 1-2 élèves tiennent un journal avec les bras tendus. Un élève essaie de passer le journal comme une banderole d'arrivée (env. 10 m d'élan) et de le transporter derrière une ligne désignée sans le toucher des mains.

- Passer plusieurs journaux (haies de journaux).

Journaux en boules: Chiffonner tous les journaux et former des boules qui peuvent être lancées.

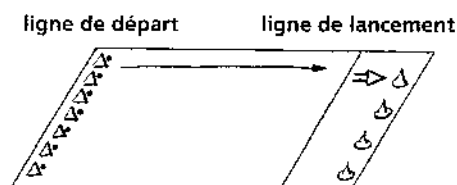
- Qui parvient à lancer sa boule en l'air, faire un tour complet (s'asseoir, se mettre à genoux ...) et attraper la boule avant qu'elle ne tombe par terre?

- A deux: A se tient derrière B. Il lance la boule contre le dos de B. Quand B sent la boule, il peut se sauver en courant. A ramasse la boule, poursuit B et essaie à nouveau de le toucher.



⊕ Les élèves s'imposent leurs propres tâches ou imitent les idées des autres.

Course aux points: Les élèves partent derrière la ligne de départ. Ils courent jusqu'à la ligne de lancement. Ils essaient de toucher une cible (cônes). Un point par touché. On a le droit de relancer quand on touche la cible, sinon il faut revenir à la ligne de départ. Est-ce qu'un élève atteint 10 points avant l'enseignant?

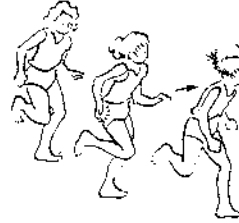


1.3 Jeux de course et de poursuite

Attrape-moi!

Les jeux de poursuite sont très attractifs, car leur déroulement et leur issue sont ouverts. Ils développent l'attention et la vitesse d'action et de réaction: est-ce que le chasseur peut attraper quelqu'un? Est-ce que la proie arrive à se sauver par un rapide changement de direction?

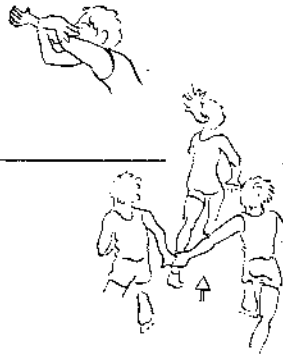
Poursuite-hôpital: 2-5 chasseurs. Celui qui a été touché doit tenir l'endroit où il a été touché. Il peut se libérer en touchant quelqu'un d'autre avec la main libre.



⊖ Les exercices suivants peuvent être utilisés pour la mise en train.

➔ Autres formes de jeux de capture: voir bro 4/3, p. 5/6 et bro 4/5, p. 5 ss.

Poursuite des éléphants: Les chasseurs sont des éléphants (tenir le nez d'une main et former la trompe de l'autre). Il faut essayer de toucher les autres avec la trompe et les transformer ainsi en éléphants. Le dernier survivant recommence un nouveau jeu.



Poursuite par couples: La moitié de la classe se met par couples. Les deux partenaires se tiennent par la main. Ils essaient de capturer un élève de l'autre moitié de la classe. L'élève capturé change de place avec le chasseur qui l'a touché. Le nombre de chasseurs ne change donc pas.



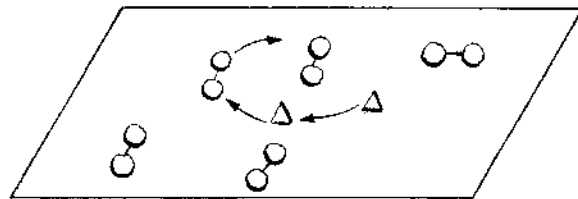
Poursuite à trois: Les élèves se mettent par groupe de trois. Ils prennent chacun un numéro de «1» à «3». D'abord, «1» doit attraper «2», puis «2» doit attraper «3», etc. Un élève du groupe est toujours au repos.

- Après 20 secondes, l'enseignant interrompt la chasse. Est-ce que quelqu'un n'a pas été attrapé? Changement de rôle.

⚠ Changer régulièrement la composition des groupes de trois.

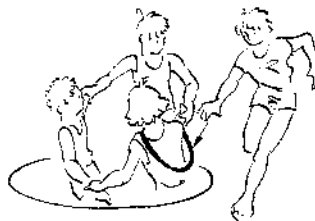
Poursuite à la promenade: Les élèves se promènent par couple, bras dessus, bras dessous. Le bras extérieur appuyé sur la hanche. Deux autres élèves les poursuivent. Si un poursuivant parvient à s'accrocher d'un côté, l'élève à l'opposé doit s'enfuir. Il y a un changement de rôle, si le chasseur touche le fuyard.

- Désigner plusieurs couples de poursuivants.
- Diviser la classe en deux ou trois groupes dans des terrains différents.



Poursuite en cercle: 3 à 5 élèves forment un cercle en se donnant les mains. Un des élèves porte un sautoir. Il doit être attrapé par le chasseur qui se trouve à l'extérieur du cercle. En cas de réussite, il y a un changement de rôle et l'élève du cercle devient le chasseur.

- Plus facile pour le chasseur: les élèves du cercle se tiennent par les épaules.
- Plus difficile pour le chasseur: le sautoir est fixé à la taille et il doit l'arracher pour changer de rôle.



Poursuite par groupes: La classe est divisée en quatre. Chaque groupe est chasseur durant une minute. Les chasseurs comptent le nombre de touches pendant cette minute. A la fin, on regarde quel groupe a eu le maximum de touches.



Course sur trois jambes: 2 élèves se mettent l'un à côté de l'autre. On les attache au niveau des cuisses avec un élastique ou quelque chose de semblable. Chaque couple essaie de parcourir une certaine distance aussi vite que possible.

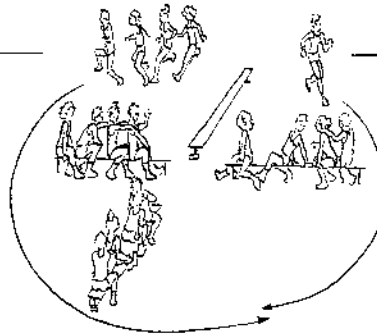
- Les couples de chasseurs attrapent les autres couples.
- Au lieu d'être attachés, les deux partenaires se tiennent à un sautoir, une chambre à air...
- A pieds nus: 2 ou 3 couples de «siamois» jouent au football les uns contre les autres.



⊖ La course sur trois jambes avait été introduite comme compétition officielle au début du siècle.

Viens-va-t'en: Les élèves sont assis par quatre sur quatre bancs suédois. Un élève tourne autour. Il touche le dernier élève d'un banc et crie «viens» ou «va-t'en». Tout le groupe court derrière le commandant ou part dans l'autre direction. L'élève qui atteint le banc en dernier devient commandant à son tour et le jeu recommence.

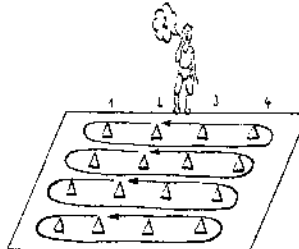
- Possible en dribblant avec des ballons



⚠ Lors du commandement «va-t'en», le commandant a la priorité lors du croisement, c'est-à-dire le droit de passer à l'intérieur.

Course aux numéros: Les élèves sont assis en ligne par groupe de 4-6, distants de 3 mètres. Ils portent des numéros. Au signal «2», tous les numéros 2 font le tour de leur groupe et retournent à leur place.

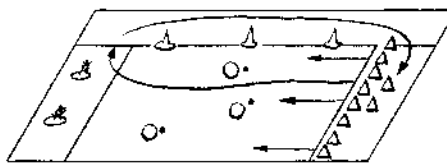
- Classement individuel ou par groupe, donner des points dans l'ordre d'arrivée.
- Avec des engins: dribbler, porter... des ballons.
- Agrandir le parcours en augmentant les distances.



⊖ Faire attention à ce que la composition des groupes change de temps en temps.

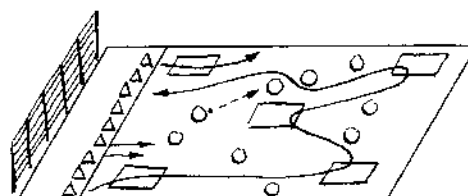
Douaniers et contrebandiers: Les contrebandiers courent du départ à l'arrivée. Entre deux se trouvent les douaniers. Ils essaient d'attraper les contrebandiers en les touchant avec des ballons. Les prisonniers retournent au départ en sautant sur une jambe. Celui qui atteint l'arrivée prend un sautoir du «dépôt» (sautoir autour d'un cône, etc.) et retourne au départ par l'extérieur du terrain. Combien de sautoirs chaque contrebandier a-t-il obtenu?

- Est-ce que les douaniers arrivent à défendre le «dépôt» durant 5 minutes?



⊖ Chercher d'autres formes avec les élèves.

Course des îles: La classe est divisée en deux groupes. Le groupe A peut marquer des points durant 3 minutes. Le groupe B essaie de l'en empêcher en faisant circuler 1 à 3 ballons pour pouvoir toucher les élèves du groupe A. Les élèves A marquent 1 point quand ils arrivent à toucher du pied 4 des 5 tapis disséminés dans le terrain sans être touchés par le ballon. Pour chaque tour accompli, ils avancent le sautoir d'un échelon de l'espallier. Quelle équipe obtient le plus de points?



⚠ Le contrôle est difficile. Tout le monde doit respecter les règles!

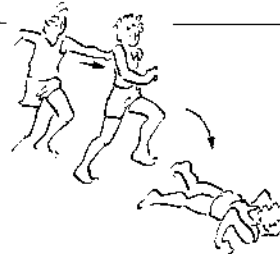
1.6 Jeux de réaction

Diverses positions de départ et des signaux variables améliorent la capacité de concentration, le temps de réaction et la vitesse d'action. La plupart des gens réagissent plus rapidement aux signaux acoustiques qu'aux signaux visuels ou tactiles.

Avec quel organe réagit-on le plus rapidement: les yeux, les oreilles ou la peau?

Qui réagit correctement? A deux: A et B courent tranquillement l'un à côté de l'autre. Ils ont convenu d'une série de signaux qui exigent une certaine tâche à accomplir, ex. toucher le bras droit = se coucher sur le dos, etc. Changer de rôle après cinq signaux.

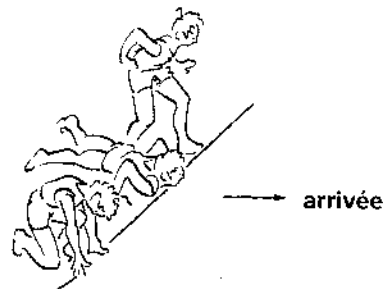
- Les élèves réagissent à divers signaux acoustiques ou visuels par des actions déterminées auparavant.



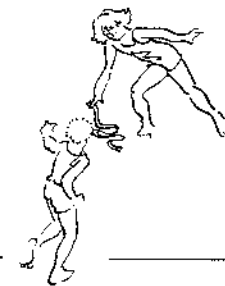
⊖ Être attentif aux signaux acoustiques, visuels ou tactiles!

Qui est le plus rapide? Les élèves sont debout, couchés, assis en ligne. Au signal, ils partent aussi vite que possible et sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Position de départ: appui facial, sur le dos ...
- Le dernier choisit une nouvelle position ou un nouveau signal.
- Les élèves sont répartis sur deux lignes. La deuxième ligne essaie de rattraper la première ligne.
- Poursuite à deux avec handicap: déterminer individuellement la distance entre les deux.



Vol des sautoirs: A et B se font face au milieu du terrain. Les deux essaient de prendre le sautoir qui se trouve sur la ligne du milieu. Un point pour celui qui atteint la ligne de fond sans être touché, resp. un point pour celui qui touche l'autre avant la ligne. On est vainqueur avec deux points. Le perdant choisit un nouveau partenaire pour une nouvelle partie.



⊖ Courir en ligne droite dans le couloir attribué. Ne jamais utiliser la paroi comme «ligne d'arrivée». Définir une zone de sortie.

Papier-caillou-ciseaux: A deux: A et B se font face sur la ligne du milieu. Au commandement «papier-caillou-ciseaux», ils font un des trois signes. Le signe dominant poursuit le plus faible jusqu'à la ligne de fond. On répète le commandement si les deux font le même signe. Les ciseaux coupent le papier, le papier emballe le caillou et le caillou abîme les ciseaux.

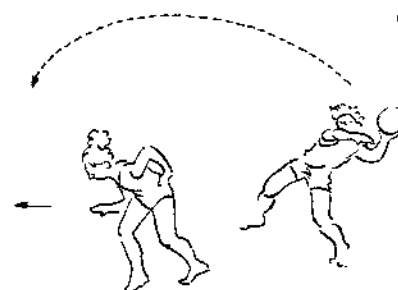
- Peut se faire par groupes. Chaque groupe décide d'un signe commun avant le commandement.



⊖ Ciseaux dominent papier, papier domine caillou, caillou domine ciseaux.

Par-dessus le partenaire: A se tient derrière B, les deux regardent dans la même direction. A roule ou lance un ballon par-dessus B à la vitesse qui permet à B de remplir de justesse sa tâche. Dès que B voit le ballon, il essaie de le rattraper avant la ligne.

- A lance le ballon, est-ce que B le rattrape avant qu'il ne touche une deuxième fois le sol?
- Qui arrive à lancer le ballon par-dessus le partenaire B, passer entre les jambes de B et attraper le ballon avant le deuxième contact avec le sol?



⊖ Être toujours loyal, même dans les jeux.

1.7 Départ et sprint

La plupart des élèves n'ont pas une condition physique suffisante pour exploiter les avantages du départ en position accroupie. Ils sont plus rapides avec un départ en position debout. Cette position fait suite au départ en se laissant tomber; elle est préférable au départ accroupi.

Tu es rapide en position debout pour le départ.

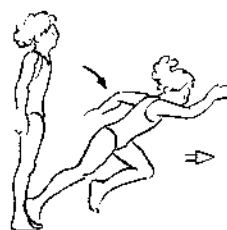
Roulement de tambour: Les élèves essaient de faire les pas aussi rapides qu'un roulement de tambour et de courir à travers la salle sans toucher les lignes ou partir aussi vite que possible après un «roulement de tambour» sur place.



➔ Accompagner le mouvement avec le tambourin ou en frappant dans les mains.

Départ en se laissant tomber: Se laisser tomber en avant (pieds parallèles) et partir rapidement.

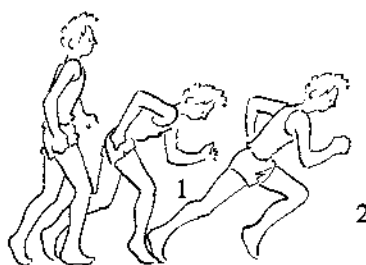
- Se laisser tomber en avant et partir au dernier moment; le faire également avec les yeux fermés.
- Faire le premier pas du pied gauche, puis du droit.
- Partir avec des petits pas, des long pas; sur la pointe des pieds, les talons. Comment est-ce plus facile? Différences?



➔ Améliorer le sens du mouvement par des expériences du contraire.

Position de départ: L'enseignante montre la position de départ (év. avec départ) et les élèves essaient.

- A prend le départ et B observe son partenaire et critique sa manière de respecter le critère choisi.
- Départ avec les commandes suivantes: «à vos places» – «prêt» – «hop!». Les élèves sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée, au but de football, au drapeau...
- Essayer avec les deux pieds, c'est-à-dire une fois le pied gauche en avant et une fois le droit. Est-ce qu'on est aussi rapide des deux côtés?
- Faire des sprints de 20 à 60 mètres. Noter les temps et indiquer les progrès aux élèves!

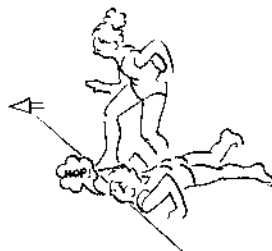


Caractéristiques

- 1 le bras opposé en avant
- 2 se pencher en avant et commencer par des petits pas; courir sur la pointe des pieds

Sprint avec handicap: A et B se mettent derrière la même ligne de départ. Le plus lent est debout, le plus rapide est couché; celui-ci peut-il gagner la course malgré ce handicap? Le signal de départ est donné par A ou B (décider auparavant).

- Le plus rapide doit reculer de deux mètres pour le départ.
- Le plus lent peut choisir le handicap de l'autre.



➔ Rendre possibles des actions autonomes.

➔ Départ et sprint.

➔ Normes d'évaluation: voir bro 1/4, p. 19

Tablelle des points pour le sprint sur 60 mètres

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

Points: on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

Classement en %: les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge. ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge courent plus vite.

16.7.1984 Eg/Mp

Traduction: R. Montavon

Disque/Form. 30.57.1130 f

S P R I N TPhase d'impulsion

1. Extension rapide et énergique: pied - genou - hanche.
2. Torse légèrement incliné en avant.
3. Mouvement énergique et asymétrique des bras, dans la direction de course
4. Décontraction de la musculature: tronc - épaules - cou.

Phase de suspension (action postérieure)

(ramener rapidement la jambe d'élan)

1. La partie inférieure de la jambe est balancée en arrière en haut jusqu'à hauteur des fesses.
2. Le talon se rapproche au maximum des fesses, lorsque le genou dépasse la jambe d'appui.

Phase d'élan (action antérieure)

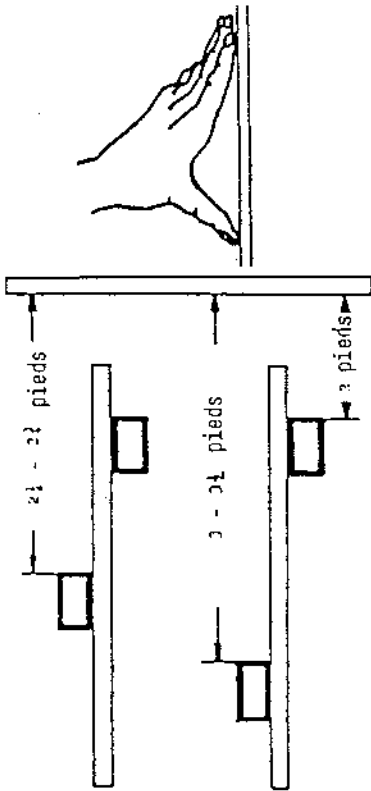
1. Elévation active et rapide du genou (au-dessous de l'horizontale).
2. Balancement décontracté, loin en avant de la partie inférieure de la jambe et abaissement de la cuisse.
3. Pose active du pied (griffer).

Phase d'amortissement

1. Le pied se pose activement sur le bord extérieur.
2. Le pied griffe le sol vers l'arrière, sans le toucher du talon.
3. L'appui est de courte durée.

Remarque:

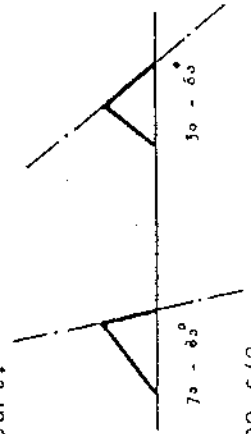
Afin de faciliter la compréhension du déroulement des différentes phases, nous présentons en dessins la foulée d'un coureur de demi-fond.

S P R I N T - D É P A R T

1. Réglages recommandés des blocs de départ (distance courte ou moyenne).
2. Le bloc arrière est plus incliné.
3. - La plante des pieds s'appuie complètement sur le bloc de départ.
- La pointe des pieds touche la piste.
4. Les mains se posent en bordure de la ligne de départ.

Remarque:

Avant le commandement "Prêt!", contrôler la position de départ.

"A VOS MARQUES"

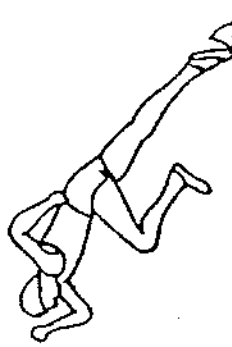
1. Le poids du corps est réparti également sur le genou et les bras.
2. Les bras sont tendus verticalement à la largeur des épaules.
3. Les mains, en appui sur une voûte formée par le pouce et l'index, se posent derrière la ligne de départ.
4. La pointe des pieds touche le sol.

"PRÊT"

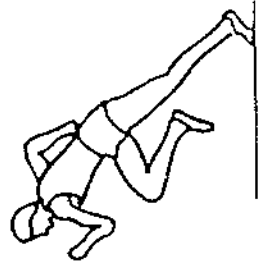
1. Le bassin s'élève, un peu plus haut que les épaules.
2. La cuisse et le tibia de la jambe avant forment un angle de 90°.
3. Le poids du corps est réparti également sur les bras et les jambes.
4. Les bras sont légèrement inclinés vers l'avant.
5. La plante des pieds est en contact avec les blocs de départ.
6. Le regard du coureur est dirigé vers le sol, en avant de la ligne de départ.

"HOP" (ou coup de pistolet)

1. Le pied arrière est ramené rapidement en avant, horizontalement.
2. Extension explosive de la jambe avant qui exerce la poussée principale.
3. Le haut du corps est fortement incliné en avant.
4. Les bras pliés à angle droit travaillent énergiquement, simultanément et asymétriquement par rapport aux jambes.

"PREMIÈRES FOULÉES"

1. La jambe arrière effectue la première foulée et se pose à 1/2 - 2 longueurs de pied en avant de la ligne de départ.
2. Le haut du corps reste fortement incliné en avant.
3. Maintenir la cadence la plus élevée malgré l'allongement des foulées.
4. Les bras, pliés à angle droit, travaillent dans la direction de course.



1.10 Course d'endurance – mais comment?

Idée de base

«Cours ton âge». Les enfants devraient être capables de courir sans interruption leur âge en minutes, c'est-à-dire 10, 11 ou 12 minutes de suite. La distance parcourue n'est pas importante. Le seul critère à respecter: ne pas marcher ou ne pas s'arrêter complètement.

ⓘ Course d'endurance: mieux vaut courir lentement mais longtemps que courir vite mais pas longtemps.

Conditions préalables

Courir fait partie des caractéristiques de l'homme. La course assure un développement harmonieux. Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La personne capable de courir sur de longues distances est plus performante et moins sujette à des carences (problèmes du système cardio-vasculaire, déséquilibres musculaires ...).

Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- améliorent leur endurance par des efforts réguliers et adaptés selon la devise: *s'entraîner en jouant - jouer en s'entraînant*;
- apprennent qu'un entraînement régulier apporte des améliorations;
- font des expériences sensorielles en courant et les expriment.

Théorie du mouvement et de l'entraînement

Par endurance, on comprend la résistance à la fatigue. Par une capacité aérobie améliorée, la fatigue apparaît plus tardivement. La capacité d'endurance aérobie peut être bien améliorée. Par des exercices ponctuels, les progrès peuvent être facilement reconnus. Ces progrès sont réalisés par des efforts réguliers et continus et, ultérieurement seulement, par une augmentation du rythme. Les enfants ne peuvent pas se surmener durant un effort aérobie; ils s'arrêtent spontanément quand ils n'ont plus envie de courir.

➔ L'entraînement: voir bro 1/1, p. 34

Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Prévoir un enseignement varié avec de nombreux jeux.
- Donner à chacun la possibilité de s'entraîner à sa vitesse individuelle.
- Ne pas prévoir de compétition quand les quantités d'ozone sont élevées.
- Éviter des efforts anaérobies (courses en dessous de 2000 m), les enfants supportent mal un taux d'acidité élevé dans le corps.
- Varier les entraînements: nager, faire du vélo, faire du ski de fond ...
- Être attentif à la respiration, apprendre à bien expirer.
- Apprendre aux enfants à sentir leur pouls et à le mesurer.
- Marcher souvent pieds nus, seulement sur des surfaces tendres (p.ex. gazon).
- Mesures qui entraînent une augmentation de la capacité aérobie:
Fréquence: 3 fois par semaine
Durée: au minimum 10 minutes
Intensité: impression subjective de l'intensité: «moyenne»

Plan d'entraînement:

1er but: courir pendant 10 à 12 minutes

2e but: parcourir la distance la plus longue en 10 à 12 minutes, se fixer un objectif

3e but: courses sur de longues distances, par exemple 2000 m et plus.

1.11 Apprendre à courir longtemps

Les enfants apprennent à courir sans interruption le nombre de minutes qui correspond à leur âge. Cet objectif peut être facilement atteint par des jeux. Les exemples qui suivent sont spécialement adaptés aux enfants et leur permettent un effort sur une durée assez longue selon leur rythme individuel.

Comment te sens-tu durant la course d'endurance? Essaie de bien expirer.

Course de serpents: 6 à 8 élèves forment un serpent en courant l'un derrière l'autre. L'élève de queue devance tout le groupe et prend la tête. Enchaîner les dépassements.

- Dépasser en slalomant entre les partenaires.
- Les élèves décident de la manière de courir.



☉ Courir à l'extérieur.

Passer les vitesses: Les élèves courent («roulent») librement en 1ère vitesse. Quand l'enseignant annonce «2e vitesse», les élèves augmentent leur vitesse.

- Les élèves («pilotes») changent de vitesse au choix.
- «Course de voitures» avec des bancs pour les arrêts aux stands.
- Qui trouve la bonne vitesse pour rouler 3 minutes sans «faire le plein» (s'arrêter)?



Course au temps: Les élèves parcourent une distance au choix. Ils essaient d'être de retour après un laps de temps déterminé à l'avance (1, 2, 3 minutes).

- Les élèves estiment le temps qu'il leur faudra pour parcourir une certaine distance.



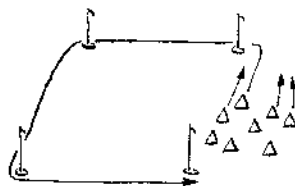
Estimer ses capacités: Les élèves courent sur un parcours connu (piste d'obstacles, circuit...) et mesurent leur temps. Ils indiquent le temps qu'ils aimeraient réaliser pour faire trois tours. Qui est-ce qui s'approche le plus du temps indiqué?

- Les élèves choisissent un objet à l'extérieur. Ils indiquent le temps qu'ils pensent utiliser pour atteindre l'objet et revenir au point de départ.



☺ Estimer ses propres capacités.

Compter les piquets: Les élèves font des tours en comptant les piquets qu'ils contournent durant quatre minutes. Ensuite, ils changent de direction et courent à nouveau pendant quatre minutes en déduisant chaque piquet qu'ils contournent. Qui atteint le chiffre zéro sans devoir sprinter ou ralentir pour y arriver?



⚠ Courir régulièrement.

Vivre la course:

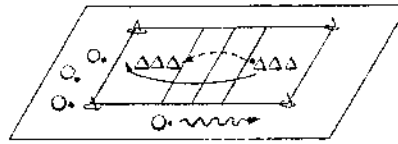
- Attitude et motivation *avant* la course: qu'est-ce que tu penses? Comment te sens-tu? Comment se sentent les autres? quel est ton but?
- Les perceptions *durant* la course: qu'est-ce que tu penses? Que sens-tu, qu'entends-tu, que vois-tu? Comment respires-tu? Que ressent ton corps?
- Perceptions *après* la course: comment te sens-tu à l'arrivée, après 5, 10, 30 minutes? Comment respires-tu? Est-ce que tu sens les battements de ton cœur? Combien de battements par minute? Comment se sentent ta tête, tes jambes ...?

⊕ Surveiller ses battements de cœur, constater l'accélération, resp. le ralentissement des battements.



159, 160 ...

Horloge humaine: Le groupe A fait des passes en suivant le ballon. Le groupe B fait des tours de terrain de volleyball en dribblant une balle. Combien de passes fait le groupe A pendant que le groupe B fait 50 tours? Compter les tours: avec un boulier, avec une craie ou avec des sautoirs qu'on avance aux espaliers.



● Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

Cyclo-jogging: Par deux, les élèves disposent d'un vélo. Ils décident eux-mêmes qui roule et qui court et quand ils veulent changer.

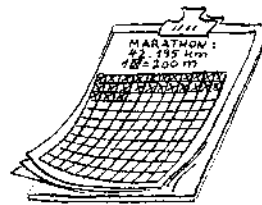
- Faire le tour du lac, rouler le long d'une rivière jusqu'à un point désigné ...
- Former des groupes de performances dont les membres doivent rester ensemble.



⇒ Faire du vélo: voir bro 7/4, p. 10 ss.

Marathon: La classe entière ou un grand groupe parcourt les 42 km 195 m du marathon. Par tour, on peut cocher une case sur le protocole. Il faut cocher 201 cases pour une longueur de tour de 200 m. Combien de temps faut-il à la classe ou au groupe pour parcourir la distance?

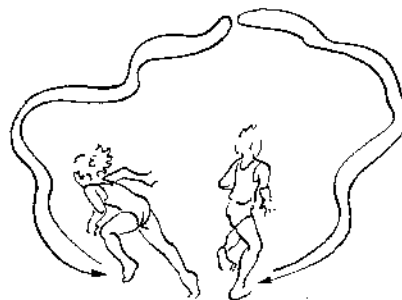
- Par petits groupes: quel groupe y parvient en une semaine? Suspendre les protocoles dans la classe.



⇒ Comparaison avec l'élite: (records de suisse, resp. du monde chez les messieurs et les dames).

Course de rencontres: Deux élèves courent en même temps sur un circuit (si possible bien visible) dans le sens contraire. Au point de rencontre, ils rebroussement chemin. Ils essaient de revenir au point de départ en même temps. Répéter plusieurs fois pour améliorer la coordination.

- A deux, autour d'un étang: un élève court, l'autre fait du vélo. Au point de rencontre ils changent. Le coureur devient cycliste et le cycliste devient coureur.



● Bien préparer l'organisation. Engager év. des aides, respecter les règles de la circulation.

Test 2.5 – cours ton âge: Les élèves courent pendant autant de minutes qu'ils ont d'années. Au début, la distance n'a pas d'importance.

- Le parcours n'est pas important. Il devrait être bien visible pour pouvoir surveiller si les «minutes d'âge» sont réellement courues sans marcher et sans s'arrêter.
- Comme devoirs sportifs pour la maison: qui peut courir trois fois son âge en une semaine, avec les parents, avec les frères et soeurs?



ⓘ Critères pour «cours ton âge»: effectuer les «minutes correspondant à l'âge» sans marcher et sans s'arrêter.

Test des douze minutes

Une comparaison entre filles et garçons de douze ans de toute la Suisse (ZAHND, 1986)

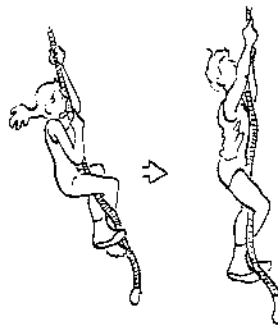
Filles:	très bien:	plus de	2400 m	Garçons:	très bien:	plus de	2600 m
	bien:	entre	2100 – 2400 m		bien:	entre	2250 – 2600 m
	suffisant:	entre	1800 – 2100 m		suffisant:	entre	1900 – 2250 m
	insuffisant:	moins de	1800 m		insuffisant:	moins de	1900 m

1.13 Passer des obstacles

Les obstacles incitent les élèves à les franchir. Les objectifs des exercices et des jeux suivants sont le passage ludique des obstacles, le saut contrôlé, rythmé par-dessus et le comportement de camaraderie et de considération.

Chasse aux singes: Disposer des obstacles dans toute la salle de manière à permettre aux élèves de passer d'un obstacle à l'autre sans toucher le sol. 3 à 6 élèves sont les chasseurs marqués avec un sautoir. Ils peuvent s'en débarrasser en attrapant un autre élève. Celui qui touche le sol («marais»), doit accomplir une tâche supplémentaire.

- Grimper, sauter, courir par-dessus les obstacles.
- Glisser d'une île à l'autre sur la planche à roulettes.
- Courir librement. Au signal, se suspendre, se balancer, se mettre en appui ... aussi vite que possible.
- A conduit B autour des obstacles.
- A essaie d'attraper B.
- A deux, attachés à une corde, traverser la «forêt».
- A (les yeux bandés) est guidé par B.



⊖ Indications pour l'organisation:

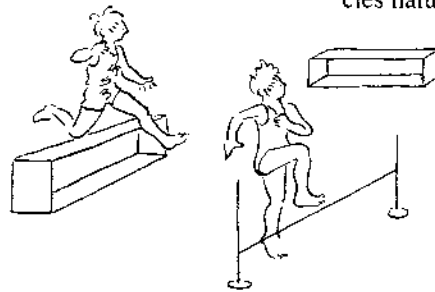
- Faire une esquisse.
- Est-ce que plusieurs classes peuvent utiliser le parcours?
- Peut-on utiliser les engins pour d'autres formes d'exercices ou de jeux?



- Tenir compte des idées des élèves (év. avec une condition: les obstacles doivent faire au moins 1 m de haut).

Jardin d'obstacles: Des obstacles bas (éléments de caisson, cordes ou élastiques tendus ...) sont dispersés dans toute la salle.

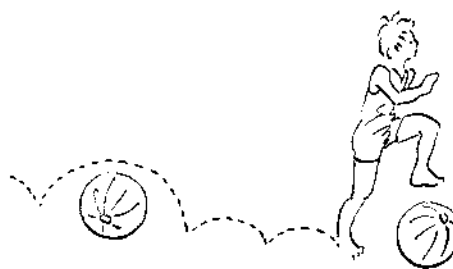
- Les élèves cherchent des manières originales pour traverser les obstacles. Ils montrent leur façon de traverser et essaient de s'imiter.
- Combien d'obstacles sont franchis en 30 secondes?
- Les élèves essaient de passer les obstacles sur la pointe des pieds et de reprendre rapidement contact avec le sol.
- Essayer de faire toujours le même nombre de pas (2, 3, 4) entre les obstacles.
- Jeux de poursuite par-dessus les obstacles.



⊕ A l'extérieur, avec des obstacles naturels.

Course d'obstacles: Utiliser différents objets comme «haies».

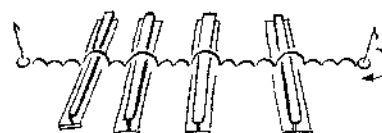
- Essayer de sauter par-dessus des quilles ou des cannes de hockey, disposées à intervalles irréguliers, sur la pointe des pieds.
- Par petits groupes, les élèves disposent des obstacles de manière à pouvoir les franchir en gardant toujours le même rythme (2, 3, 4 pas). Découvrir et essayer d'appliquer le rythme d'un autre groupe.
- Disposer des bancs suédois (intervalles 3 pas). Essayer la technique, faire des poursuites, des courses.



Ⓜ Observer: toucher le sol rapidement, courir sur la pointe des pieds, écarter la jambe d'appel de côté durant le saut.

Ⓜ Soutien du rythme par la voix: «saut - 2 - 3 - 4».

Test 2.1 – Course par-dessus les bancs: Course aller-retour par-dessus les bancs (côté étroit en haut): 4 bancs, intervalles deux ou trois pas, aller et retour, élan env. 5 m (piquet). Distances conseillées entre les bancs: 2 m 50 cm, 3 m 50 cm, 5 m 50 cm. Adapter les distances à la taille des enfants. Ev. disposer les bancs en arrondi, petites distances à l'intérieur, grandes distances à l'extérieur.



Ⓜ Critères pour la course par-dessus les bancs:

- Suite de pas correcte.
- Courir sur la pointe des pieds.

2 Sauter

2.1 Sauter – mais comment?

Idée de base

Faire de multiples expériences de sauts et développer la technique.

Conditions préalables

Les sauts adaptés aux enfants sont surtout: sautiller, sauter à la corde, sauter d'un obstacle, sauter sur un obstacle, sauter par-dessus des fossés, sauter de joie, inventer des sauts, etc. Les enfants apprennent à connaître le sentiment de voler. Une épreuve de saut qui demande du courage et une tâche de coordination réussie (p.ex. saut à la perche) procurent un sentiment de satisfaction et augmentent la confiance en soi. Les capacités acquises ainsi permettent un apprentissage rapide de la technique spécifique (disciplines de saut).

➔ Autres formes de sauts: voir bro 2/4, p. 18, 26, 35 et bro 3/4, p. 11 ss.

Les élèves aiment apprendre à connaître leurs capacités. Ils veulent prouver ce dont ils sont capables. Le saut en hauteur et le saut en longueur sont des formes de sauts standardisées que les enfants connaissent. Ils sont motivés pour imiter les idoles vues à la télévision. Il faut leur permettre d'apprendre des techniques de saut connues comme le fosbury flop à l'âge idéal pour l'acquisition de nouveaux mouvements.

Buts pédagogiques

Les élèves

- font de nombreuses expériences de sauts; ils améliorent leurs capacités de coordination et de détente;
- apprennent le saut en ciseaux, le fosbury flop (saut en hauteur) et le saut en foulée avec élan (saut en longueur);
- font l'expérience qu'on progresse grâce à un entraînement intense et continu.

Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il faut développer des *nouvelles aptitudes* (techniques comme le fosbury flop ou le pas sauté avec élan) grâce aux expériences acquises dans les sauts. Cet apprentissage est rapide si on respecte les points suivants:

- Apprendre en premier l'essentiel du saut – *l'appel* – de manière variée. Les caractéristiques de l'appel sont: *corps tendu* et *genou* de la jambe d'élan levé.
- Améliorer la *vision du mouvement* par des tâches motrices adaptées, par des expériences du contraire, par des démonstrations et la visualisation des caractéristiques du saut (p.ex. photos du mouvement prises en série).

ⓘ Le moment le plus important dans le mouvement du saut est *l'appel*.

Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Les *tâches ouvertes* permettent des expériences motrices individuelles.
- Les *sauts multiples* (enchaîner plusieurs sauts) améliorent les capacités de coordination et créent les prédispositions pour des appels explosifs.
- Veiller à exercer *les deux côtés* du corps pour assurer un apprentissage global.

2.3 Sauter sur le gros tapis

Le plaisir de sauter.

Les élèves accumulent les expériences de sauts. Ils découvrent leurs propres formes de sauts. Par des tâches attractives, ils sont stimulés pour sauter intensivement et avec plaisir.

Sauts au gros tapis: Sauter en rythme avec la musique. Toucher le bord du matelas alternativement avec les pieds ou avec le même pied durant un certain laps de temps.

- Sur le dos: poser les jambes sur le gros tapis et faire des flexions rythmées du torse.
- Appui facial devant le gros tapis: monter sur le tapis avec les mains et redescendre.
- Appui dorsal: monter sur le gros tapis avec les pieds et redescendre, garder les hanches tendues.
- Sautiller en rythme sur le gros tapis.

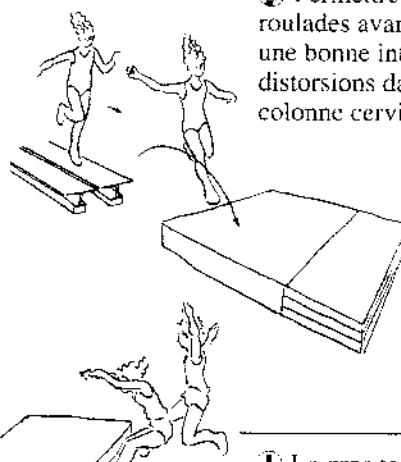


☉ Commencer la leçon par des exercices avec le gros tapis.

➔ Balle sur le tapis: voir bro 5/4, p. 18

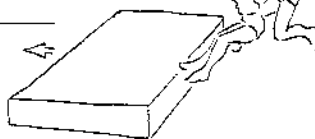
Sauter sur le gros tapis: Les élèves cherchent différentes manières de sauter sur un ou deux gros tapis.

- Avec/sans élan, élan de face/oblique.
- Appel d'une ou des deux jambes.
- Accentuer le saut en hauteur/en longueur.
- A deux: montrer et imiter un saut.
- Variations de sauts: sauts avec vrille, sauts spectaculaires avec réception sur les pieds, attraper ou lancer un objet pendant le saut...
- Saut en hauteur et en longueur: poser des tapis minces devant les gros tapis et tendre une corde élastique en oblique. Les élèves sautent devant le petit tapis et essaient de passer par-dessus la corde pour atterrir sur le gros tapis.



☉ Permettre les sauts avec des roulades avant seulement après une bonne introduction (danger de distorsions dans la région de la colonne cervicale!).

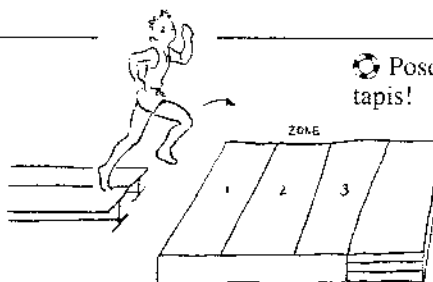
Sauts de tapis: Tourner un gros tapis à l'envers. Les élèves essaient de faire avancer le tapis par groupes. Quel groupe arrive le premier jusqu'à une ligne déterminée?



⚠ Le gros tapis glisse mieux si deux élèves sautent en même temps.

Sauter aux points: Les élèves sautent depuis un banc suédois sur le gros tapis, divisé en plusieurs zones qui donnent des points.

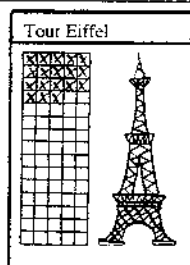
- Qui obtient le maximum de points après deux passages (une fois pied gauche, une fois pied droit pour l'appel)? Important: fixer le tapis pour qu'il reste à la même distance.
- Quelle équipe est la première à obtenir 100 points ?



☉ Poser des tapis derrière le gros tapis!

Sauter sur la tour: Les élèves sautent par-dessus une barre de saut en hauteur (50 à 70 cm) sur le gros tapis. Après dix sauts réussis, ils peuvent biffer une case sur la fiche de contrôle.

- Combien de temps faut-il à la classe pour sauter sur la Tour Eiffel, haute de 350 m?
- Quelle équipe atteint la première le sommet d'une autre tour ou d'un gratte-ciel?



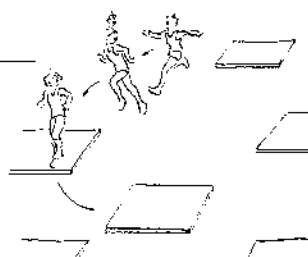
⚠ Se mesurer à une autre classe.

2.4 Du saut en avant au saut en foulée

La vitesse de l'élan et l'appel actif sont déterminants pour le résultat du saut en longueur. Le pas sauté est une technique simple et efficace. Le but est la stabilisation du corps durant la phase de vol et une préparation optimale pour la réception.

L'élan et l'appel sont déterminants!

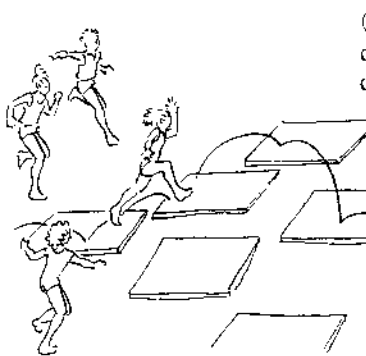
Poursuite entre les tapis: L'élève sur le tapis ne peut pas être attrapé. Un seul élève par tapis est admis. Si un deuxième arrive, le premier doit partir et changer de tapis. Celui qui est touché reçoit le sautoir et devient chasseur à son tour.



⊕ Convient comme début de leçon.

Sauts multiples à travers un champ de tapis: Les élèves traversent la salle de gymnastique en sautant d'un tapis à l'autre. Ils font le moins de sauts possible. Ils cherchent la vitesse qui leur permet de traverser le champ sans commettre de faute.

- Sur une jambe (droite et gauche!).
- A deux: un élève montre le chemin, l'autre le suit à 1-2 mètres de distance.
- A deux: un élève traverse le champ, l'autre observe. Ensuite, il essaie de prendre le même chemin. Juste?
- Triple saut: sauter g.-g.-d. ou d.-d.-g. avec réception sur les deux pieds.



⊕ «Imagine que tu es lourd comme un éléphant ou léger comme une gazelle.

Les tapis seraient mous et boueux ou brûlants comme le sable en été.»

Sauts multiples sur la piste de tapis: Faire les sauts sans élan ou avec un petit élan.

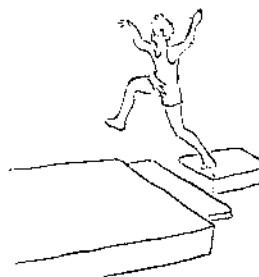
- Cinq sauts: 5 sauts sur une jambe, sur les deux jambes ou alterner les pieds (sauts de course).
- Les élèves se mesurent: sauter le plus loin possible avec cinq sauts, arriver le premier au bout de la piste sur un pied, etc.



⊕ Construire plusieurs pistes parallèles.

Exercer l'appel: Les élèves sautent sur le gros tapis depuis un caisson ou un banc suédois.

- Sauter en hauteur, sauter en longueur, sauts d'exhibition, sauts avec vrille, attraper une balle ou lancer une balle durant le saut, etc.
- Essayer de garder la jambe d'élan élevée et atterrir sur la jambe d'appel.
- Sauter en gardant le torse droit, la jambe d'élan élevée dans la position d'un grand pas, atterrir sur la jambe d'élan et partir en courant.



⊕ Apprendre la meilleure façon par des expériences du contraire:

- Elan: rapide / lent
- Pas d'élan: hauts et légers / bas et lourds
- Jambe d'appel: gauche / droite
- Position du torse: droite / pliée, penchée en avant / arrière, etc.

Saut en foulée: Montrer, décrire et illustrer le pas sauté à l'aide de photos.

- Les élèves sautent depuis le couvercle de caisson sur le gros tapis.
- Exercice sur place: retenir les caractéristiques du saut. (⊕ photos prises en série: voir brochure 4/4, p. 23) faire le mouvement les yeux fermés.
- Sauter depuis le couvercle du caisson en pensant à chaque saut à un détail.
- A deux: observer mutuellement si le détail est respecté.



⊕ Acquérir une image claire du mouvement; faire le mouvement dans des conditions allégées.

A l'extérieur, saut d'obstacles: Disposer des cerceaux, des cordes... sur le gazon. Les élèves traversent le terrain en sautant d'un objet à l'autre (év. pieds nus).

- A deux: se tenir par la main.
- Faire des sauts originaux.
- Comment cela va-t-il le mieux? Tâches: ➔ apprendre l'appel: voir indications p. 22.



● Tous ces exercices de préparation pour le pas sauté peuvent se faire à l'extérieur.

Sauts multiples dans le sable: Cinq pas d'élan et réception dans le sable.

- Sauts de grenouille, en hauteur, sur les deux pieds.
- Sur un pied: gauche-gauche, droit-droit, etc..
- Pas sautés: gauche-droit-gauche...
- Triple saut: sauts (g.-g.-d. ou d.-d.-g.) et réception sur les deux pieds dans le sable.



Elan compliqué: Poser des cerceaux sur la piste d'élan. Les élèves sautent par-dessus et atterrissent sur les deux pieds dans le sable.

- Sauts de course par-dessus les cerceaux.
- Piste de cerceaux: sauter d'un cerceau à l'autre et réception dans le sable.



➔ Utiliser, dans la mesure du possible, la fosse du saut en longueur dans le sens de la largeur. Ainsi plusieurs élèves sautent en même temps!

Saut en foulée avec aide: Apprentissage méthodique: ➔ voir bro 4/4, p. 22.

- Saut en foulée dans la zone d'appel (sans aide pour l'appel).
- Allonger l'élan et mesurer éventuellement avec l'aide d'un partenaire. Ensuite, sauts de performance.



☑ Saut en longueur

➔ Critères: voir bro 1/4, p. 19

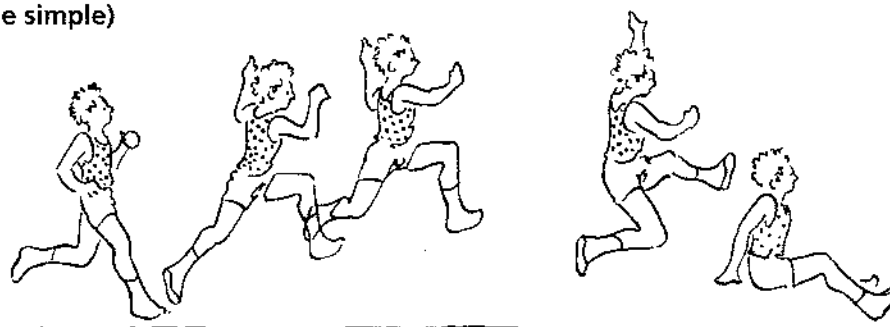
Tablette des points pour le saut en longueur

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

Points: on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

Classement en %: les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge. p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus loin.

Saut en foulée (forme simple)



Elan:
accélérer sur la pointe des pieds («cheval au trot»)

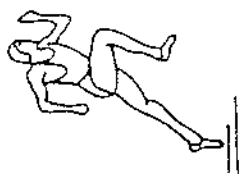
Appel:
jambe d'appel tendue, torse droit («regarder devant soi»)

Phase de vol:
position d'un grand pas («attraper devant»)

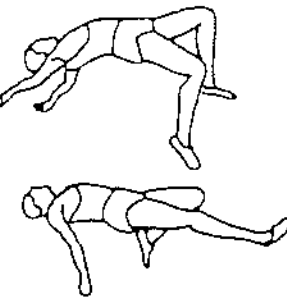
Réception:
les deux jambes en avant («lancer les jambes en avant»)

SAUT EN LONGUEUR - SAUT EN EXTENSION

1. Maintenir le corps droit, le regard dirigé en avant.
2. Pousser activement en bas en arrière avec la jambe d'appel (griffer le sol).
3. Tirer vigoureusement en avant en haut le genou de la jambe libre (jusqu'à l'horizontale).
4. Les bras fléchis travaillent asymétriquement.



1. La jambe libre est lancée en avant puis tendue vers le bas et ramenée en arrière en passant par la verticale.



2. Les hanches sont poussées en avant. Le sauteur est pratiquement à genoux en l'air (phase d'extension).
3. Les bras décrivent un cercle en bas en arrière en passant par le haut.



1. Les deux genoux s'élevèrent et les pieds sont lancés loin en avant.



2. Les bras continuent à décrire un cercle en avant en bas vers l'arrière.

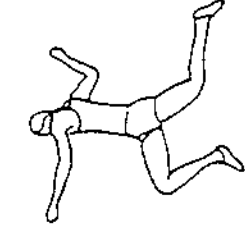


3. Réception au sol
 - Les genoux amortissent souplement
 - Les hanches sont poussées rapidement en avant
 - Les bras sont balancés en avant.

1130/7

SAUT EN LONGUEUR - SAUT EN FOULÉE

1. Maintenir le corps droit, le regard dirigé en avant.
2. Pousser activement en bas en arrière avec la jambe d'appel (griffer le sol).



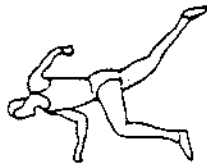
1. La jambe d'appel est ramenée activement en avant (cuisse à l'horizontale) simultanément au mouvement de la jambe libre.
2. Les bras décrivent l'un après l'autre un cercle en avant en passant par le haut.



3. Tirer vigoureusement en avant en haut le genou de la jambe libre (jusqu'à l'horizontale).
4. Les bras fléchis travaillent asymétriquement.



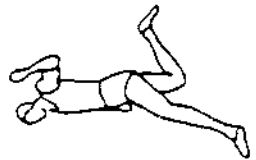
1. Ramener la jambe libre (g) en avant au côté de la jambe d'appel à l'horizontale.



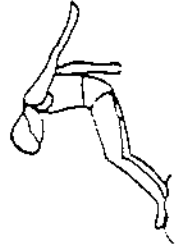
1. La partie inférieure de la jambe libre est balancée en avant.



2. La partie inférieure des deux jambes s'allonge loin en avant.
3. Les deux bras continuent leur mouvement circulaire en avant en bas vers l'arrière.



2. La jambe tendue activement vers le bas est ramenée en arrière.



1. Réception au sol
 - Les genoux amortissent soigneusement
 - Les hanches sont poussées rapidement en avant
 - Les bras sont balancés en avant.

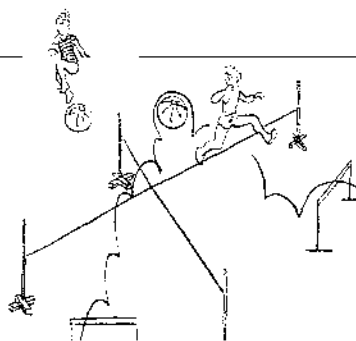
2.5 Du saut en hauteur au fosbury flop

Les élèves accumulent de nombreuses expériences de saut. Le fosbury flop (nommé ainsi en souvenir de Dick Fosbury qui a utilisé cette nouvelle technique pour devenir champion olympique aux Jeux de Mexico en 1968) est apprécié par les élèves. On le développe en apprenant d'abord la technique du saut en ciseaux.

De quelle manière sautes-tu le plus haut?

Sauts multiples dans le jardin de sauts: Former un jardin de sauts avec des cordes, des élastiques, des haies, des caissons, des balles médicales, etc.:

- Passage libre des obstacles.
- Un élève suit son partenaire.
- Poursuite en passant par-dessus les obstacles.
- Les élèves créent leurs propres formes de sauts.
- Sauter en faisant un, deux, trois pas entre deux sauts.
- Sauter en ciseaux, avec vrille, sur deux pieds.



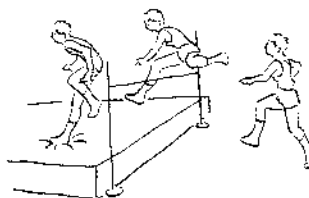
Toucher des objets suspendus: On suspend des chiffons, des cordes, des anneaux ... dans la salle.

- Les élèves essaient de toucher ces objets.
- Toucher autant d'objets que possible en 20 secondes.
- Poursuite dans la surface du terrain de volley-ball avec 2-3 chasseurs. Le prisonnier prend le sautoir du chasseur. Il devient chasseur à son tour dès qu'il a touché quatre objets suspendus en dehors des limites du terrain.



Sauts sur le gros tapis: Depuis une marque, les élèves prennent l'élan et sautent par-dessus l'élastique. Appel d'une jambe.

- Saut en hauteur libre: les élèves créent leurs propres sauts.
- Saut en hauteur-longueur: la hauteur est imposée, sauter aussi loin que possible.
- Saut en hauteur avec cible: comme ci-dessus, mais réception dans une chambre à air.
- Sauter à travers la «fenêtre» formée avec un deuxième élastique.
- «Cirque»: réceptions en position assise, sur le dos ...

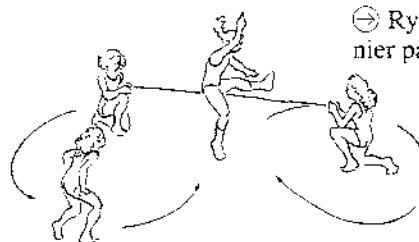


⊖ Les expériences du contraire améliorent le sens du mouvement. Exemples:

- élan court/long
- contact avec le sol court/long au moment de l'appel
- appel avec/sans mouvement des bras
- jambe d'appel gauche/droite
- pencher le torse en avant/arrière durant l'appel.

Préparation du saut en ciseaux: Travailler à quatre avec une corde à sauter.

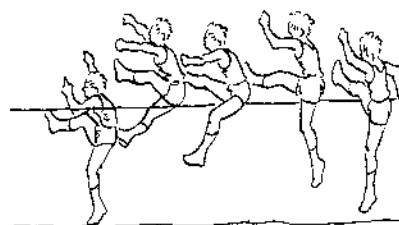
- Une élève fait tourner la corde autour d'elle. Les autres sautent par-dessus.
- 2 élèves tiennent la corde à hauteur des genoux ou des hanches. Les deux autres sautent par-dessus la corde en prenant l'élan de biais. Leur déplacement forme un «8». Changement de rôle.



⊖ Rythme durant l'élan: le dernier pas est court (tam-ta-tam).

Saut en ciseaux: Deux installations avec des élastiques à différentes hauteurs (gros tapis ou sable). Les élèves font cinq pas d'élan depuis la marque et sautent en ciseaux par-dessus les élastiques.

- Les élèves essaient de respecter les critères techniques du saut.
- Variantes: saut avec rotation, saut en ciseaux avec la jambe d'élan fléchie, réception assise, etc.

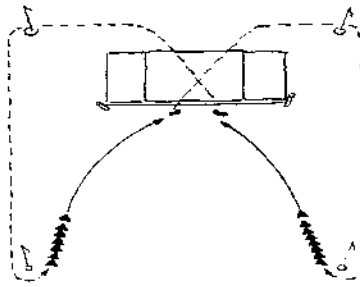


! Caractéristiques:

- course accélérée
- dernier pas court
- tenir le torse droit durant l'appel
- la jambe d'appel est tendue pendant l'appel.

Du saut en ciseaux au forbury flop: Cinq pas d'élan:

- Ciseaux avec la jambe d'élan fléchie. Attention: se pencher vers l'intérieur durant l'élan («motard»).
- L'enseignante montre le flop, le décrit, montre une image. Les yeux fermés, les élèves imaginent de faire le saut (l'enseignante commente).
- Les élèves essaient le forbury flop depuis les deux côtés. Prendre les marques.

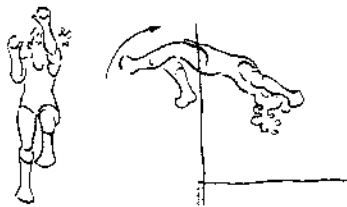


Ⓜ Rythme de l'élan:
«Tam - tam - tam - ta-tam!»

Ⓜ Pour remplacer la latte, utiliser la corde ou l'élastique.

Aides d'apprentissage et de construction:

- Saut avec 1/4 de tour en position assise sur le tapis.
- Sauter en hauteur pour attraper des objets: travail des bras et de la jambe d'élan.
- Dessiner la courbe de l'élan avec des cordes, marquer le point d'appel.
- Réception sur le dos: appel sur les deux pieds, réception sur le dos.
- Flop sans élan avec 1/4 de tour en l'air.



Ⓜ Pour les sauts jusqu'à 1 m 40 cm, un gros tapis est suffisant pour les réceptions. Pour sauter avec la latte, il faut la fixation avec le système de déviation de la latte.

Compétitions:

- Qui atteint la meilleure hauteur d'ensemble avec deux sauts en ciseaux et deux forbury flops? Faire chaque sorte de saut une fois de la jambe gauche et une fois de la droite!
- Saut en hauteur relatif: Qui saute la hauteur la plus proche de sa taille? Qui arrive à sauter sa taille?

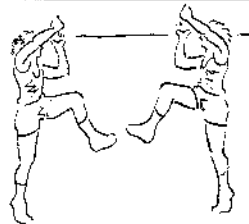


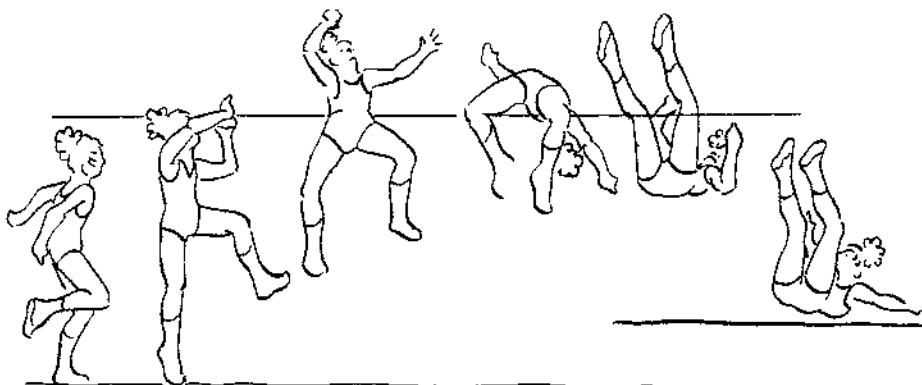
Table des points pour le saut en hauteur

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

Points: on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

Classement en %: les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 pourcents veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus haut.

Fosbury flop



Elan:
course arrondie
(«motard»)

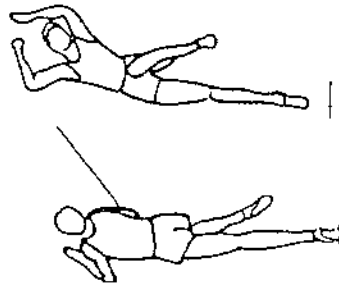
Appel:
cuisse de la jambe d'élan horizontale, lever les bras
(«bras et jambe en haut»)

Vol:
lever les hanches
(«faire le pont»)

Réception:
jambes à l'équerre de la latte
(«se coucher en travers du tapis»)

SAUT EN HAUTEUR - F.L.O.P.

1. Course accélérée, torse légèrement incliné en avant.
2. Les 3 ou 4 dernières foulées sont courues sur un arc de cercle. Le haut du corps reste droit, incliné vers l'intérieur.

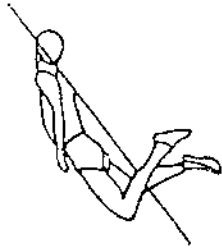


1. Le pied d'appel se pose sur la plante, dans la direction de course.
2. Le haut du corps est légèrement incliné en arrière.
3. Extension complète à partir de la position inclinée vers l'intérieur (l'épaule du côté de la latte reste élevée).



4. La jambe libre fléchie est tirée très haut, genou vers l'intérieur.
5. Les deux bras fléchis sont balancés en avant en haut.

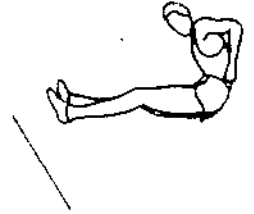
1. Appel dirigé en avant en haut.
2. Le sauteur tient les bras de côté à hauteur du tronc. Variante: le bras du côté de la latte devance le corps dans le franchissement (le bras guide le mouvement).



3. Extension de la jambe libre et de la hanche (sur la latte, le corps est en position cambrée).
4. La latte est franchie avec le corps à angle droit.



5. Dès que les hanches ont franchi la latte:
 - fléchir les hanches
 - lever les jambes tendues à la verticale (position en L).



1. La réception s'effectue sur le dos et les bras pliés (raidir le corps pour éviter que les jambes ne retombent sur le visage).