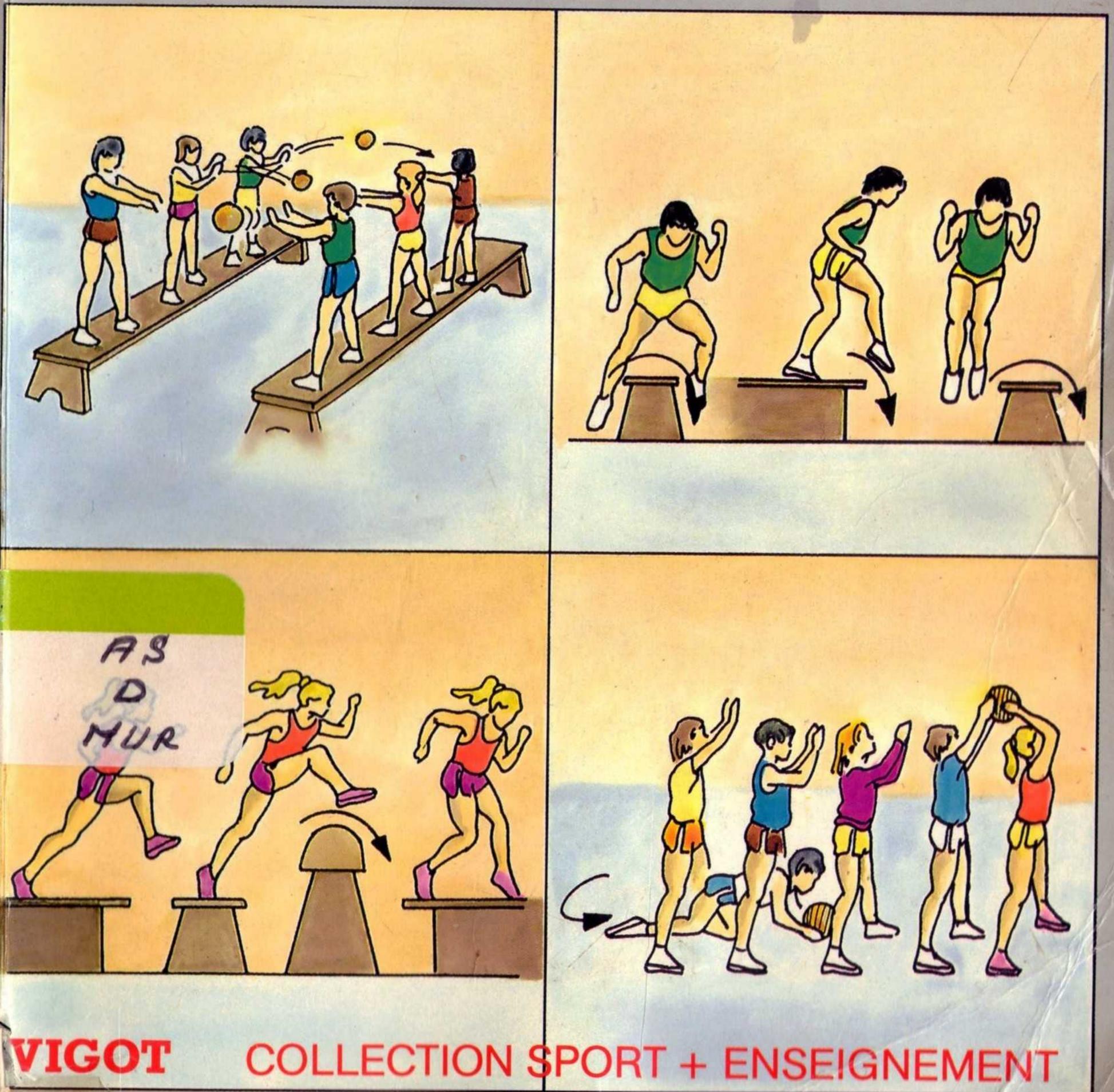


1000 EXERCICES ET JEUX D'ATHLÉTISME

Kurt MURER/Walter BUCHER



VIGOT

COLLECTION SPORT + ENSEIGNEMENT

**1 000 EXERCICES
ET JEUX D'ATHLÉTISME**

ET JEUX D'ATHLÉTISME
1 000 EXERCICES

Kurt MURER

Rédacteur

Walter BUCHER

Directeur de publication

1 000 exercices et jeux d'athlétisme

Traduit de l'allemand par Jeanne Etoré

Editions VIGOT

23, rue de l'École de médecine, 75006 Paris

1992

© 1983 by Verlag Karl Hofmann,
7060 Schorndorf.
D'après le titre original :
1003 spiel- und Übungsformen
in der Leichtathletik,
de K. Murer et W. Bucher

Dessins intérieur : Carmen Muller

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés
pour tous pays, y compris la Suède et la Norvège.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite.
Une copie reproduction par quelque procédé que ce soit, photo-
graphie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une
contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur
la protection des droits d'auteur.

© Editions Vigot, 1985

Dépôt légal : Janvier 1992. I.S.B.N. 2-7114-0952-X

Imprimé en France

Table des matières

Préface	9
Introduction	11
1. Echauffement	13
2. Course	47
3. Saut	81
4. Lancer (ballon, javelot, disque, ballondes, etc.)	107
5. Lancer (poids)	129
6. Entraînement de la condition physique (différents facteurs)	151
7. Circuit d'entraînement	173
8. Entraînement de la puissance de saut (détente)	197
9. Compétitions	219
10. Super-décathlon (1 003 ^e jeu)	229
Bibliographie	234

Préface

Si nous avons choisi pour titre 1 000 exercices et jeux d'athlétisme, c'est pour montrer qu'il y a une variété infinie de formes d'entraînement en matière d'athlétisme. Ce recueil ne prétend pas être exhaustif. Nous avons simplement pensé offrir de nouvelles possibilités d'enrichir le répertoire d'exercices. On peut, par des modifications infimes, déduire et imaginer de nouvelles variantes. Les possibilités sont (presque) illimitées... Pour rendre compte de cette diversité, nous avons décidé de réaliser cet ouvrage avec un collectif d'auteurs. Je tiens à remercier tout particulièrement ici mes collaborateurs qui sont tous des professeurs d'éducation physique et des entraîneurs expérimentés :

Walter Bucher (Unterträgeri),
Josef Fähndrich (Littau),
Rainer Huber (Mutschellen),
Ernst Strähl (Magglingen),
Rolf Weber (Berne).

Je tiens à remercier également :

Dani Lienhard (Zurich) pour les illustrations originales,
Barbara Murer (Allenwinden) pour les nombreux croquis,
Elisabeth Schmid (Geroldswil) et Anna-Maria Kappeler (Zurich) pour la mise au propre et la préparation du manuscrit.

Allenwinden, juillet 1981

Kurt Murer

Introduction

A l'école, il semble que l'athlétisme perde de son attrait. Les associations sportives ont peine à maintenir leurs effectifs. Quelles ont pu être les causes de cette évolution? Elles sont nombreuses. Et l'un des points essentiels est l'énorme danger que comporte l'utilisation de «mauvaises» méthodes *d'enseignement*. L'athlétisme pour les enfants et les adolescents ne doit pas devenir synonyme de mètre à ruban et de chronomètre. Certes, l'objectif premier demeure le même: il s'agit de courir, de lancer, de sauter. Mais pourquoi ces activités de base ne pourraient-elles pas aussi se pratiquer dans la joie et l'amusement? Un jeune athlète doit-il déjà subir un entraînement aussi monotone et aussi austère qu'un athlète de haut niveau? Pas le moins du monde: un entraînement fondé sur le jeu et le divertissement peut très bien être en même temps intensif et exiger un réel effort! La joie du mouvement, la joie de l'effort, le plaisir de l'activité collective sont autant de garanties d'un lien plus étroit avec l'athlétisme.

Bien sûr, ces formes de jeux et d'exercices sont surtout destinées aux débutants. Mais elles peuvent aussi présenter leur intérêt comme moyens de détente et de diversion dans le cadre d'un entraînement avancé. La pratique de ce type de jeux ou d'exercices ne dispense en aucune façon l'entraîneur ni l'enseignant de la connaissance de la technique des différentes disciplines. Les indications techniques exactes quant à l'exécution d'un mouvement sont toujours indispensables. Et il existe déjà beaucoup de manuels à cet usage.

Dès lors que nous aurons réussi, en tant qu'entraîneurs ou qu'enseignants, à communiquer à nos élèves et à nos athlètes la joie que nous procure la pratique de l'athlétisme, nous n'aurons plus rien à craindre pour cette forme traditionnelle de «travail sportif».

En vous souhaitant tout le succès possible,

Kurt Murer

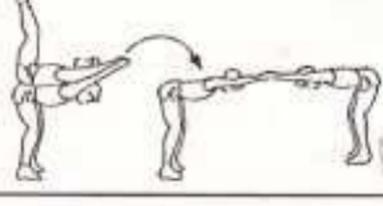
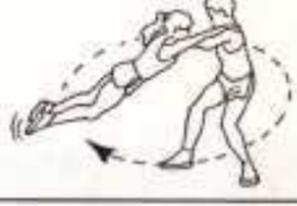


Chapitre 1

Echauffement

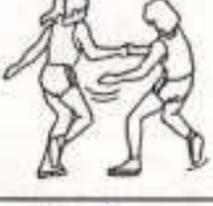
1.1 Exercices par groupe.....	14
1.2 Medecine-ball	18
1.3 Ballon	20
1.4 Bâtons.....	22
1.5 Cordelette/Corde à sauter	23
1.6 Javelot.....	24
1.7 Poids	27
1.8 Disque.....	29
1.9 Ballonde	31
1.10 Course de haies.....	33
1.11 Plinth	35
1.12 Exercices au tapis	36
1.13 Banc de gymnastique	37
1.14 A la barre	41
1.15 Sur un escalier	42
1.16 Dans la forêt	44

1.1 Echauffement : Exercices par deux

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Mobilité	Monter/descendre Les partenaires se font face en se tenant les mains. Passer une jambe par dessus les bras, tourner, et redescendre ! Lâcher les mains !		B
2	Adresse Mobilité	Passage sous les bras : Les partenaires se font face en se tenant les mains. Lever les bras faire un tour en passant sous les bras et revenir à la position de départ.		B
3	Adresse	Charger sur son dos et faire retomber de l'autre côté : Les partenaires se tiennent dos à dos, les bras levés en se tenant les mains. A charge B sur son dos ; B replie les jambes et se laisse rouler en arrière sur le dos de A jusqu'à ce qu'il retombe en position debout. Les partenaires se tiennent les mains jusqu'au retour à une position stable.		B
4	Adresse	Torsion : Les partenaires se tiennent face à face les mains croisées. Chacun effectue une torsion sur son propre axe toujours en se tenant par les mains. En même temps, les partenaires changent de côté.		B
5	Adresse Entraînement de la force	Le tourniquet : Les partenaires se tiennent par le cou mains croisées sur la nuque. A tourne sur place en faisant tourner B autour de lui sans toucher le sol. Changer.		B

14

1.1 Echauffement : Exercices par deux

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Habilité	Se marcher sur les pieds : Les partenaires se tiennent par la main droite et essaient de se marcher mutuellement sur le bout des pieds.		B
7	Adresse Habilité	Se taper sur les fesses : Les partenaires se tiennent par la main droite et essaient mutuellement de se taper sur les fesses.		B
8	Adresse	Tirer-pousser : Les partenaires se tiennent par la main droite, en fente avant, jambe droite contre jambe droite. Ils essaient mutuellement de se déséquilibrer.		B
9	Adresse Force des jambes	Combat de cops : Les partenaires essaient, les bras croisés et en sautant sur un pied, de se déséquilibrer.		B
10	Adresse Force des jambes	Poussée des deux mains : Les partenaires en position accroupie les deux mains paume contre paume. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre.		B

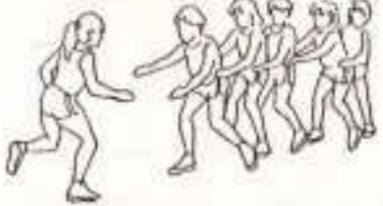
15

1.1 Echauffement: Exercices par deux

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Adresse Force	Bras de fer: Les partenaires sont couchés sur le ventre, en appui sur le coude, se tenant main droite à main gauche. Chacun essaie de rabattre le bras de l'autre sur le côté.		B
12	Adresse Force	Combat en appui facial: Les partenaires sont en appui facial sur les bras, jambes jointes. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre en lui faisant enlever un bras.		B
13	Adresse Force	Se pousser sur les épaules: Les partenaires se tiennent face à face en se tenant par les épaules. Chacun essaie de repousser l'autre au-delà d'un certain repère. Changer.		B
14	Adresse	Se taper les fesses: Les partenaires sont dos à dos, jambes écartées, à une distance d'un pas l'un de l'autre. Ils essaient de se faire perdre l'équilibre en se tapant les fesses. Les pieds ne doivent pas bouger.		B
15	Adresse Vitesse de réaction	Se taper sur les mains: Les partenaires sont face à face, les bras en avant, les mains paumes contre paumes. A (main dessous) essaie de taper sur les mains de B qui les retire à ce moment-là. Chaque fois que l'un des deux réussit, on change.		B

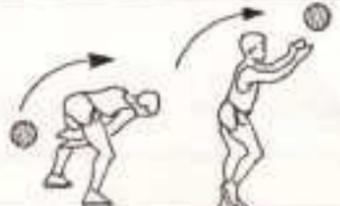
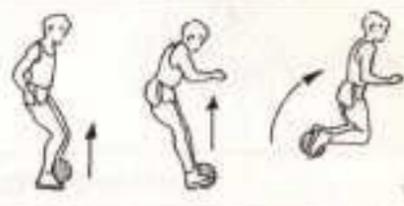
16

1.1 Echauffement: Exercices par deux

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Adresse	L'ombre: Le partenaire doit toujours se trouver du même côté de l'autre et le suivre comme son ombre (course, saut, roulades, etc.).		B
17	Vitesse Adresse	La chenille: Un groupe de 8 à 12 participants forment une file en se tenant par les hanches. Le premier essaie d'attraper le dernier.		B
18	Vitesse Adresse	La chenille qui se défend: Même disposition que dans l'exercice précédent. Le chef de file défend le dernier contre un attaquant. L'attaquant devient chef de file et le dernier attaquant.		B
19	Vitesse Adresse	Combat de deux chenilles: Deux chenilles semblables aux précédentes. Chaque chef de file essaie d'atteindre le dernier de l'autre file. Le premier passe ensuite au fond.		B
20	Vitesse Adresse	Course de chenilles: 2 ou plusieurs chenilles constituées comme les précédentes se poursuivent sur une certaine distance ou un certain parcours.		B

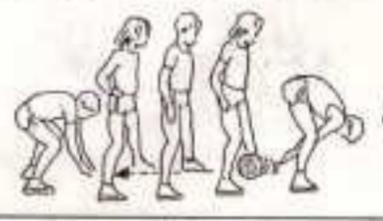
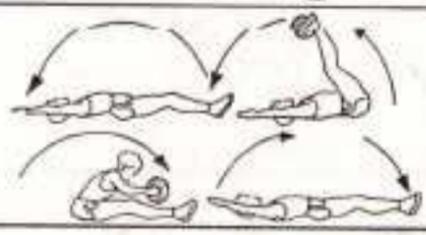
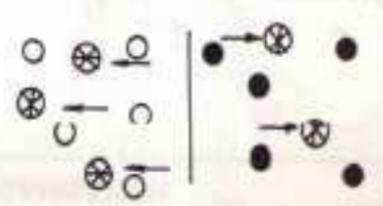
17

1.2 Echauffement : Medecine-ball

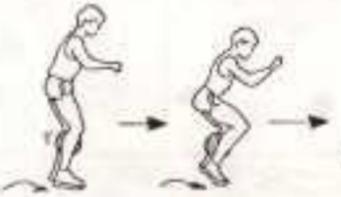
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Habilité	Jambes écartées, lancer le medecine-ball vers l'arrière entre ses jambes pour le rattraper en avant.		B
2	Adresse Habilité	Jambes écartées. Laisser tomber le medecine-ball derrière sa tête et le rattraper par-devant entre ses jambes.		B
3	Adresse Habilité	Se tenir en équilibre sur le medecine-ball. Essayer d'avancer. A celui qui parcourra la plus longue distance !		B
4	Adresse Habilité	Position couchée sur le ventre. Bras sur les côtés. Medecine-ball posé sur la nuque. Se relever en flexion du tronc en avant sans faire tomber le medecine-ball. Qui se redressera le premier ?		B
5	Adresse Habilité	Soulever le medecine-ball avec les jambes : — en flexion des genoux ; — jambes tendues en avant ; — avec les talons. Qui attrape le premier son medecine-ball ?		B

18

1.2 Echauffement : Medecine-ball

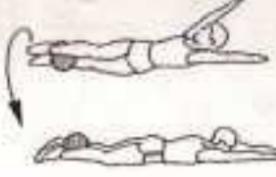
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Vitesse	Un groupe de participants en file indienne, jambes écartées. Le medecine-ball passe par-dessus les têtes du premier au dernier qui revient devant en passant sous les jambes écartées des autres, et ainsi de suite. Quelle est la file qui finit la première ?		B
7	Adresse Vitesse	Même disposition que dans l'exercice précédent. On fait rouler le medecine-ball entre les jambes de toute la file jusqu'au dernier qui contourne le groupe, vient se placer devant et fait à son tour rouler la balle. Quelle est la file qui finit la première ?		B
8	Adresse Vitesse	L'ensemble des participants sont couchés sur le ventre les uns à côté des autres. Au signal tout le monde se place en appui sur les bras. On fait rouler la balle sous les bras jusqu'au dernier qui contourne le groupe, vient se placer de l'autre côté et fait rouler la balle à son tour. Le groupe qui a terminé le premier a gagné. On peut refaire la même chose sur le dos.		B
9	Habilité Force	Tous les participants sont couchés sur le dos, en ligne. Ils font voyager la balle entre leur pieds par un mouvement de roulade arrière. Retour de la balle avec les mains en se redressant en avant. La question est de savoir quel groupe finira le premier.		B
10	Habilité Force	Guerre des balles : Deux groupes séparés par une ligne essaient chacun de faire rouler le plus de balles possible dans le camp de l'autre. Les balles qui arrivent dans un camp peuvent être renvoyées immédiatement. A la fin du jeu (coup de sifflet) on compte les balles. Quel groupe en a le moins dans son camp ?		B

1.3 Echauffement : avec un ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Agilité des jambes	Ballon coincé entre les jambes. Qui parcourt la plus longue distance?		B
2	Agilité des bras	Ballon coincé entre les jambes. En appui sur les bras, sauter comme un quadrupède. Qui résiste le plus longtemps sans perdre le ballon?		B
3	Adresse Mobilité	Dribbler en faisant des 8 autour de ses jambes écartées. A celui qui perdra la balle le moins souvent.		B
4	Adresse Endurance	Tous contre tous. On essaie de prendre le ballon à l'autre en dribblant. A celui qui obtiendra le plus de points en trois minutes.		B
5	Adresse Mobilité	En marchant à larges enjambées, faire passer le ballon entre ses jambes de la main droite à la main gauche et ainsi de suite. Accélérer le rythme.		B

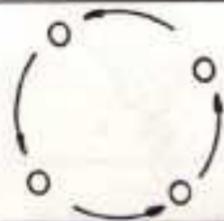
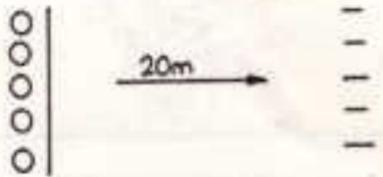
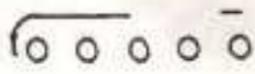
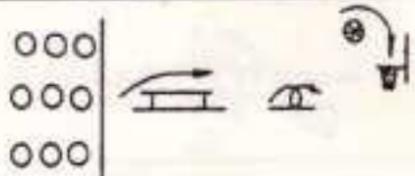
20

1.3 Echauffement : avec un ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse	Ballon coincé entre les jambes. Rouler en passant du ventre sur le dos et ainsi de suite sans perdre le ballon.		B
7	Adresse	Dribbler debout, à genoux, assis, couché, et dans l'ordre inverse. Qui se relève sans avoir perdu la balle?		B
8	Adresse Bras, tronc	Appui facial sur un bras. Lancer le ballon de la main droite et le rattraper de la main gauche et vice-versa. Qui y réussit le plus grand nombre de fois en un temps donné?		B
9	Adresse Entraînement de la force	Appui facial sur un bras. Tourner autour du bras d'appui en dribblant de l'autre main. Décrire un cercle.		B
10	Adresse Course	Différentes formes de dribble : — en changeant de main ; — très haut, très bas ; — en changeant de main et en faisant passer le ballon derrière son dos.		B

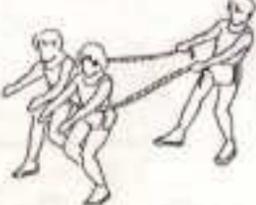
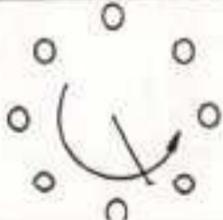
21

1.4 Echauffement : avec des bâtons

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité	Disposition en carré. Lancer le bâton au suivant. Quel est le premier groupe à avoir fait dix tours? (Si le bâton tombe, un tour de plus).		E
2	Vitesse	Les élèves sont en ligne (debout, couchés, etc.). Au signal, sprint jusqu'aux bâtons disposés face à eux à une distance de 20 m. Celui qui attrape un bâton a un point. Répéter l'exercice.		E
3	Adresse	Un élève est gardien du tas de bâtons. Les autres essaient de les lui voler. Celui qui est pris, est exclu. Combien faut-il de temps pour que tous les bâtons aient été pris?		E
4	Adresse Vitesse	Former des groupes. Chaque groupe se place en colonne (distance entre les élèves: 1 m). Position jambes écartées. On fait passer le bâton d'avant en arrière. Le dernier de la file passe entre les jambes des autres et fait repasser le bâton devant. Le groupe qui termine le premier a gagné.		E
5	Vitesse Adresse Habilité	Plusieurs groupes. Faire un certain parcours et un certain nombre d'opérations (se balancer, grimper, lancer un ballon) sans laisser tomber le bâton. Passer ensuite le bâton au suivant. Le groupe qui termine le premier a gagné.		E

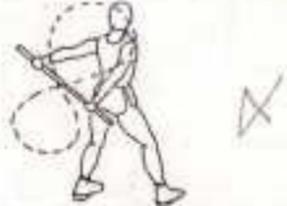
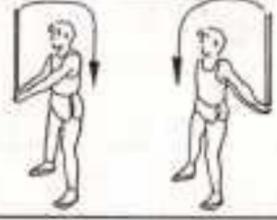
22

1.5 Echauffement : avec cordelettes et cordes à sauter

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse	Sauter à la corde deux par deux : L'un derrière l'autre. L'un à côté de l'autre.		B
2	Force	L'attelage à deux chevaux : Deux participants tirent avec la corde (autour des hanches) un troisième. Le troisième résiste.		B
3	Adresse	Sauter à la corde assis : Position assise, jambes allongées, prendre de l'élan avec la corde au-dessus de sa tête, la faire passer sous le postérieur en repoussant activement le sol à l'aide du postérieur et des jambes.		B
4	Adresse	Les élèves se disposent en cercle. Au centre, un élève fait tourner la corde environ 10 cm au-dessus du sol. Ceux qui sont placés sur la circonférence doivent éviter la corde. Celui qui est touché prend la place du milieu.		B
5	Adresse Vitesse de réaction	Compétition entre groupes : Tout le groupe doit passer x fois sous la corde qui tourne. Quel est le groupe qui met le moins de temps? Quel est le groupe qui s'interrompt le moins souvent? etc.		B

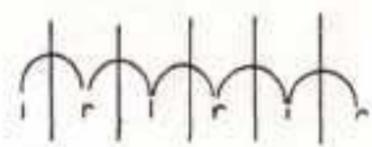
23

1.6 Echauffement : avec le javelot

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité Ceinture scapulaire	Station jambes écartées, javelot tenu à deux mains écartées. Décrire des huit derrière son dos avec le javelot.		B
2	Mobilité Ceinture scapulaire	Position jambes écartées, Tenir le javelot à deux mains. Le passer d'avant en arrière. Réduire progressivement l'écartement des mains. Qui réussit à exécuter le mouvement avec l'écartement le plus petit possible ?		B
3	Mobilité Ceinture scapulaire et colonne vertébrale	Jambes très écartées. Saisir l'extrémité du javelot des deux mains. Décrire de grands cercles avec la pointe du javelot vers la gauche puis vers la droite. Qui décrit les plus grands cercles ? (Prendre des distances suffisantes).		B
4	Mobilité Ceinture scapulaire	Station debout, javelot tenu à deux mains. Passer une jambe, puis l'autre par-dessus le javelot, comme pour « monter » une marche, et remonter le javelot derrière son dos. Réduire l'écartement des mains. Qui réussit à faire l'exercice avec l'écartement le plus restreint ?		B
5	Mobilité Adresse	Station debout pieds joints, tenir le javelot à deux mains, sauter par-dessus d'arrière en avant puis d'avant en arrière sans le lâcher. Ne pas serrer au départ.		B

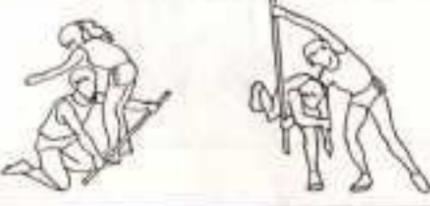
24

1.5 Echauffement : avec le javelot

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Force des bras	Course en slalom à quatre pattes entre les javelots. Variante: sauts de grenouille.		E
7	Force des jambes	Un groupe tient le javelot à hauteur des genoux (des hanches). L'autre groupe saute par-dessus avec diverses variantes de saut.		E
8	Mobilité Dos	La javelot est planté dans le sol. Qui parvient en se laissant lentement tomber en avant à atteindre la pointe du javelot. Augmenter la distance du javelot.		B
9	Force des jambes	Les javelots sont posés sur le sol parallèlement (à intervalles d'1-2 m). Qui passe jusqu'au dernier javelot en sautant, en course, sur un pied, etc.		E
10	Aisance Jambes	A et B tiennent un javelot d'un pied chacun et sautent en même temps sur un pied. Quel est le groupe qui va le plus vite? Celui qui ne perd jamais le javelot?		E

25

1.6 Echauffement : avec le javelot (exercices par deux)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Adresse	A forme avec ses bras et le javelot une figure au travers de laquelle B doit passer sans toucher A ni le javelot. Changer.		B
12	Mobilité Ceinture scapulaire	A et B se tiennent face à face et tiennent dans chaque main les extrémités de deux javelots (l'exercice peut aussi se faire avec 1). Passer ensemble sous les javelots en faisant un tour complet et revenir à la position de départ.		B
13	Mobilité Adresse	A et B sont face à face, et tiennent dans chaque main les extrémités de deux javelots, passer par-dessus l'un des javelots d'un côté chacun avec une jambe pour « monter », faire un tour complet et « descendre » ; revenir à la position de départ.		B
14	Adresse	A en position couchée sur le dos (ou sur le ventre). B fait rouler le javelot sous A, de ses pieds à sa tête. A se soulève de manière à ne pas toucher le javelot.		B
15	Vitesse de réaction	Les partenaires sont face à face. A tient le javelot devant lui. B a les paumes sur le javelot. A laisse tomber le javelot, B doit le rattraper avant qu'il arrive au sol. Le même exercice, un peu plus compliqué, se fait à genoux.		B

26

1.7 Echauffement : avec le poids

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité Habilité	Position jambes écartées. Décrire des huit entre ses jambes avec le poids. Changer de sens.		B
2	Mobilité	Jambes écartées, poids tenu en avant, flexion du tronc en avant et torsion vers la droite puis vers la gauche.		B
3	Mobilité	Jambes écartées, poids tenu au-dessus de la tête. Décrire de grands cercles avec le tronc vers la droite et vers la gauche.		B
4	Force	Station debout. Poids sur la paume droite, la main à hauteur de l'épaule. Pousser le poids vers le haut et le rattraper avec la main gauche, etc. S'aider en fléchissant puis en tendant les jambes. Augmenter la hauteur.		B
5	Mobilité	Les partenaires sont en position jambes écartées et se tournent le dos (environ 1 m de distance). Torsion du tronc vers la gauche (droite) et donner (non pas lancer) le poids à l'autre. Le poids décrit des 8.		B

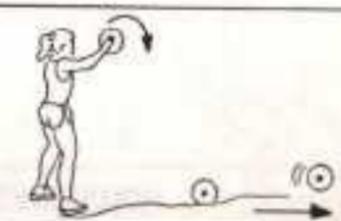
27

1.7 Echauffement : avec le poids

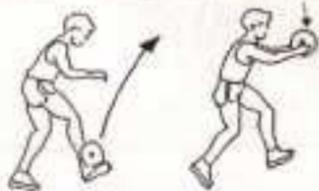
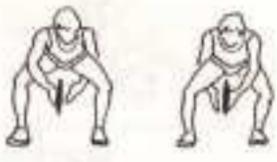
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Force X	Les partenaires se tournent le dos (distance : 1 m). Se faire passer le poids en arrière par-dessus la tête puis entre jambes. Le premier groupe à avoir fait passer le poids 10 fois a gagné.		B
7	Force	A effectue des flexions des bras en appui facial sur deux poids. B l'aide en lui soulevant et en lui abaissant les jambes. Quel est le premier groupe à avoir effectué l'exercice 20 fois.		E
8	Force X	Départ position accroupie, repousser le poids vers le haut en se relevant. Peut aussi se faire avec deux partenaires en lançant le poids (prendre assez de distance, laisser rouler le poids). Qui lance le plus haut ? le plus loin ? etc.		B
9	Adresse Force	Faire rouler le poids d'un pied jusqu'au bout du terrain ou de la balle ; changer de jambe et revenir. Qui arrive le premier au point de départ ?		E
10	Précision	Un piquet comme cible, par exemple. Qui envoie rouler son poids le plus près du piquet ? Chacun doit regarder son poids		B

28

1.8 Echauffement : avec le disque

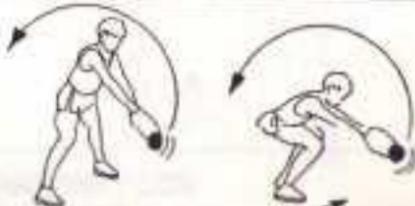
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité Habilité	Position normale. Lancer le disque et le rattraper de la même (ou de l'autre) main. Etre prudent !		B
2	Mobilité	Jambes écartées. Plaquer le disque sur la paume plate de la main droite, bras tendu, le passer sur la gauche. Torsion du tronc vers la droite et vers la main gauche sous le disque.		B
3	Adresse Mobilité	Les partenaires se tournent le dos, jambes écartées, à 1 m de distance environ. Se passer le disque avec torsion du tronc vers la gauche (droite) pour tous les deux. Le disque décrit des 8. Quel est le groupe qui fait le plus rapidement dix passes ?		B
4	Mobilité Habilité	Jambes écartées. Décrire des 8 avec le disque entre ses jambes. Disque plaqué contre la paume de la main. Changer de direction.		D
5	Habilité	Position normale. Lancer le disque avec élan. Le disque ne doit pas vibrer dans l'air et doit atterrir dans l'herbe. Sur la piste dure, il doit continuer à rouler (donner une impulsion suffisante en le faisant rouler sur l'index).		B

1.8 Echauffement: avec le disque

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse	Disque coincé entre le pied et la jambe. Sauter sur un pied!		E
7	Adresse Habilité	Lancer le disque en l'air, d'un pied, de manière à pouvoir l'attraper. Prudence!		E
8	Adresse Ceinture scapulaire Bras	Marche à quatre pattes. Le disque sur le dos ou sur le ventre. Qui parcourt le plus vite la plus longue distance? En avant, en arrière, sur le côté?		B
9	Adresse Détente	Disque coincé entre les genoux. Qui saute le plus longtemps possible sans que le disque tombe?		E
10	Adresse Vitesse de réaction	Le disque tenu à deux mains entre les jambes écartées. Changer de main sans que le disque tombe.		E

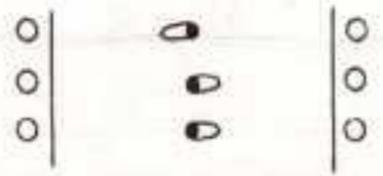
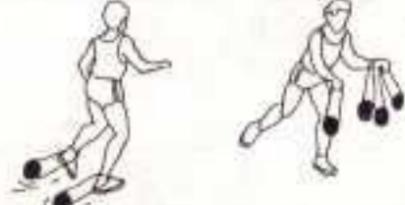
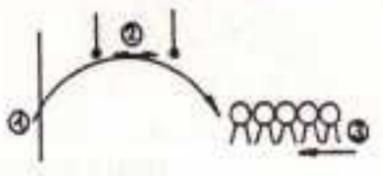
30

1.9 Echauffement: avec des ballondes

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité	Position jambes écartées. Tenir la poignée à deux mains. Décrire des 8 à gauche et à droite du corps. En avant et en arrière.		B
2	Force	Jambes écartées. Tenir la poignée à deux mains. Prendre de l'élan derrière sa tête. Frapper violemment la balle au sol.		B
3	Adresse	Les partenaires se tournent le dos (environ 1 m de distance). Ils se passent la ballonde au-dessus de la tête puis entre les jambes.		B
4	Mobilité	Jambes écartées. Tenir la poignée à deux mains. Balancer la ballonde à droite et à gauche en fléchissant le tronc sur le côté.		B
5	Mobilité Habilité	Jambes écartées. Tenir la poignée à deux mains. Lancer la balle derrière sa tête, bras fléchis, en avant, bras tendus. Tour à gauche ou à droite (chez les plus avancés associer à une marche accroupie et tour ballonde sur les talons).		D

31

1.9 Echauffement: avec des ballondes

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Habilité	Jambes écartées. Laisser tomber la ballonde derrière sa tête et la rattraper par-devant, entre ses jambes. Qui y réussit 5 fois ?		B
7	Vitesse de réaction	A tient la ballonde à hauteur de la tête et la laisse tomber. B doit tenter de l'attraper par la poignée avant qu'elle ne touche le sol. Changer.		B
8	Réaction Vitesse	La ballonde est posée à mi-distance entre deux partenaires (groupes) couchés sur le ventre (sur le dos). Au signal, ils essaient tous deux d'attraper la ballonde. Celui qui perd a le droit de mettre la poignée de son côté au tour suivant.		B
9	Adresse Vitesse	Relais. — Relais du porteur: porter dix ballondes sur un certain parcours. Les donner au suivant sans en laisser tomber. — Relais du prisonnier: deux ballondes à la cheville. Parcourir une certaine distance aller et retour et passer au suivant.		E
10	Force Vitesse	Deux groupes. Un groupe qui attrape, un groupe qui lance et qui court. Le lanceur doit parcourir après avoir lancé une certaine distance pendant tout le temps qu'il faut à l'autre groupe pour faire passer la ballonde entre leurs jambes écartées. Le lanceur suivant part ensuite. 1 point par distance. 1 point par balle reçue. Changer.		E

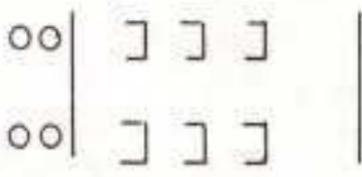
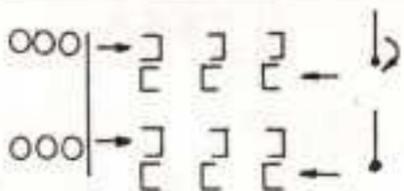
32

1.10 Echauffement: à la haie

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité	Station latérale par rapport à la haie. Sauter sur un pied en tournant avec l'autre jambe sur la haie. Changer de jambe.		B
2	Mobilité	Station perpendiculaire à la haie. Poser une jambe repliée sur la haie et fléchir le tronc sur la jambe d'appui.		B
3	Mobilité	Station parallèle à la haie. Un pied replié en arrière sur la haie. Fléchir le tronc sur la jambe d'appui. La jambe d'appui reste tendue. Changer de jambe.		B
4	Mobilité	Assis jambes écartées parallèlement à la haie. Pencher le tronc en avant en s'aidant des bras (tirer). Modifier l'angle des jambes (compliciter la tâche). Cet exercice peut aussi s'exécuter à deux, face à face.		B
5	Mobilité	Position couchée sur le dos. Haie renversée. Faire rouler les jambes le plus loin possible vers l'arrière.		B

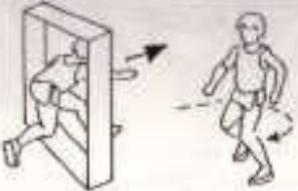
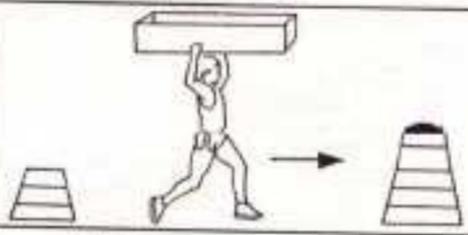
33

1.10 Echauffement: à la haie

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Vitesse X	Sauter par-dessus la haie, passer par-dessous et recommencer (par 1 ou par 2). Combien de passages en 1 mn.		E
7	Adresse Vitesse X	5-10 haies alignées aussi près que possible les unes derrière les autres (haies basses). Qui franchit les obstacles le plus rapidement? Peut aussi s'organiser en jeu d'équipe. Variantes: passer par-dessous la haie, etc.		E
8	Vitesse X	2 à 3 haies les unes derrière les autres à intervalles irréguliers. Qui franchit le plus d'obstacles en 2 mn?		E
9	Vitesse Réaction X	Position allongée sur le ventre (de départ, allongée sur le dos, etc.). Au signal franchir 1-3 haies et courir au but. En jeu d'équipe, chaque joueur obtient un point en arrivant au but. Total par équipe à la fin?		E
10	Vitesse X	Relais de haies: 1-3 haies par parcours et par équipe. Varier les distances.		E

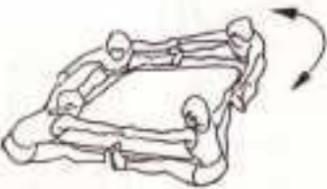
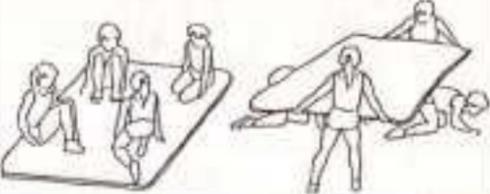
34

1.11 Echauffement: au plinth

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Vitesse	Les éléments du plinth sont placés verticalement. L'exercice consiste à passer au travers sans les renverser. Qui traverse le plus d'éléments en 2 mn? (peut aussi se faire par groupe).		B
2	Adresse Détente	Les éléments du plinth sont placés verticalement dans le sens de la longueur. Qui en franchit le plus en 2 mn? (peut aussi s'organiser en jeu d'équipe).		B
3	Adresse	2-3 élèves transportent un élément du plinth sur un parcours prédéterminé (avec des obstacles). Peut se pratiquer en jeu d'équipe et comme relais. Variante: même exercice en sautant.		E
4	Adresse Vitesse Force	Constituer plusieurs groupes. Un élément par groupe. Démontage, transport des éléments à un autre endroit et remontage du plinth. Egalement en groupe.		E
5	Adresse Détente X	Différents sauts avec tous les éléments du plinth. Peut se pratiquer individuellement ou par groupes.		B

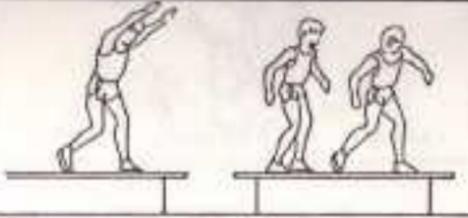
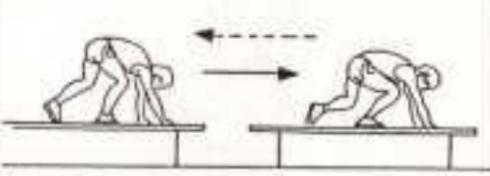
35

1.12 Echauffement: au tapis

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Détente	Nombreux tapis disposés au hasard. Courir entre et sauter par-dessus les tapis sans jamais poser le pied sur aucun.		B
2	Détente	Même disposition que précédemment. Sauter de tapis en tapis sans toucher le sol. Variante: différentes sortes de saut.		B
3	Force Adresse	Les partenaires se tiennent face à face en se tenant par les mains. Un tapis est posé entre eux. Chacun essaie de mettre l'autre au tapis. Il y a faute si l'on pose le pied sur le tapis.		E
4	Mobilité	4 élèves par tapis, chacun à un coin du tapis, position jambes écartées. Les 4 se tiennent par les bras, tronc fléchi en avant et tournent autour du tapis. Vers la gauche puis vers la droite.		B
5	Adresse Vitesse	4 élèves sont assis sur un tapis. Au signal 2 soulèvent le tapis, les 2 autres passent dessous puis viennent remplacer les autres, qui passent à leur tour sous le tapis. Lorsque les 4 sont à nouveau assis, l'exercice est terminé. Peut aussi se pratiquer sous forme de relais avec des groupes plus importants.		E

36

1.13 Echauffement: au banc de gymnastique

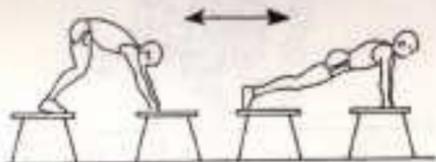
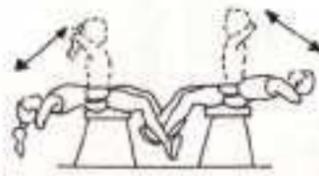
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Equilibre	Marcher sur le banc. Individuellement ou par groupes. Variante: marcher à reculons. Marcher et tourner.		B
2	Adresse Equilibre	Marcher sur le banc à quatre pattes en avant/en arrière.		B
3	Détente	Différentes formes de saut avec le banc de gymnastique. Peut aussi se pratiquer par groupe: sauter x fois puis se remplacer, jusqu'à ce que tout le groupe soit passé. Ou bien: combien de fois peut-on sauter par-dessus le banc en 1 mn.		B
4	Détente	Sauter des bancs avec diverses variantes. Peut aussi se pratiquer par groupe comme entraînement à différentes formes de saut.		B
5	Détente Equilibre	Plusieurs bancs placés à la suite et séparés par des obstacles constituent un parcours, que l'on doit faire, individuellement ou par groupe.		B

1.13 Echauffement : au banc de gymnastique (exercices par deux)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Equilibre Force	Les deux partenaires se portent à tour de rôle sur leur dos en marchant sur le banc.		B
7	Adresse Equilibre Force	« Faire la brouette » sur le banc.		B
8	Adresse Equilibre	L'un des partenaires étant agenouillé sur le banc, l'autre doit passer par-dessus en courant ou en sautant.		B
9	Adresse Equilibre	Passer entre les jambes du partenaire qui se tient sur le banc, jambes écartées.		B
10	Adresse Equilibre	Les partenaires doivent se croiser sur le banc sans poser pied à terre.		B

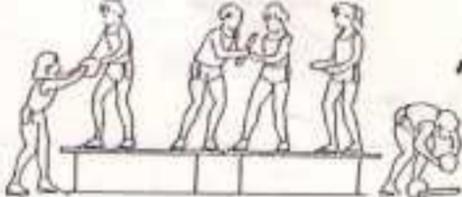
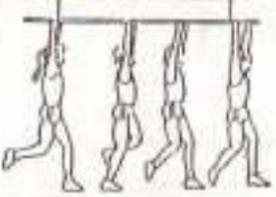
38

1.13 Echauffement : au banc de gymnastique (exercices par deux)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Mobilité Force	Accroupi sur un banc. Appui facial avec les bras sur un autre banc. Retour à la position de départ.		B
12	Mobilité Force	Les partenaires se tiennent les mains et sont assis sur deux bancs face à face. Balancement alternatif du tronc d'avant en arrière.		B
13	Force	Les deux partenaires s'assoient sur deux bancs posés face à face en s'accrochant par les jambes. Les mains sur la nuque, pencher le tronc en arrière et se redresser. Même exercice en position ventrale et latérale.		B
14	Force	Les partenaires (groupes) sont assis face à face à cheval sur le banc. Ils se tiennent par les mains. Flexion alternative du tronc vers l'avant puis vers l'arrière.		B
15	Détente	Les partenaires (groupes) sont l'un derrière l'autre sur le banc. Ils sautent en même temps jambes écartées en bas du banc et remontent en sautant en même temps. Peut aussi se faire en sautant d'un même côté du banc.		B

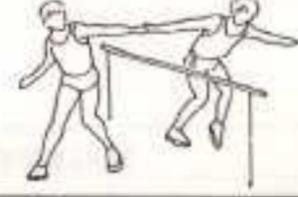
39

1.13 Echauffement: au banc de gymnastique

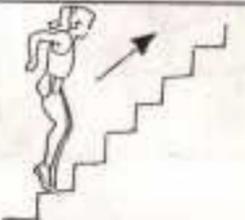
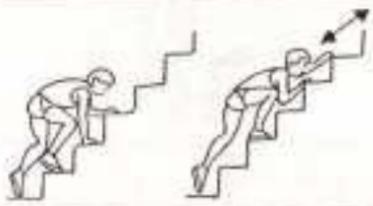
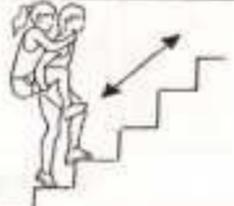
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Force Equilibre X	Plusieurs groupes se trouvent face à face sur des bancs distants d'environ 10 m. Lancer des ballons (des médecine-balls), les attraper. Variante: essayer, en lançant violemment les ballons, de faire descendre l'adversaire du banc.		B
17	Equilibre Habilité	Jeu d'équipe où il faut faire passer divers objets d'un bout à l'autre du banc (par-dessus).		B
18	Adresse Force	Relais de transport: Il faut que tout un groupe transporte le banc sur un certain parcours (avec obstacles). Variante: l'un des participants est assis à cheval sur le banc.		B
19	Adresse	Relais: un groupe est assis sur le banc. Au signal, se lever, soulever le banc au-dessus des têtes d'un côté, tout le monde passe dessous, reposer le banc, se rasseoir. Variante: le groupe accomplit un tour complet, le banc tenu à bout de bras.		B
20	Adresse Force	Relais. Départ position assise sur le banc. Au signal, tout le monde se déplace jusqu'à un endroit donné avec le banc. Redresser le banc dans le sens de la hauteur, l'un des participants devant grimper à l'extrémité supérieure. Le groupe dont l'un des membres est le premier en haut, a gagné.		B

40

1.14 Echauffement: à la barre

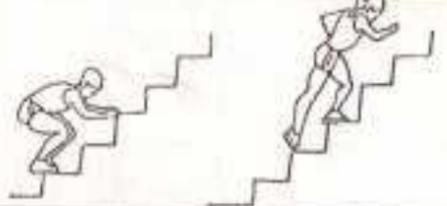
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité	Position perpendiculaire à la barre se tenant d'une main. Lancer de jambe en avant et en arrière toujours avec la jambe opposée à la main qui tient la barre. Changer de jambe.		E
2	Mobilité	Position face à la barre. Un pied sur la barre. Attraper la barre à deux mains et approcher le bassin du talon. Changer de jambe.		E
3	Force	Face à la barre. Grande fente avant. Appui sur les avant-bras posés sur la barre. Travail de l'articulation de la cheville, « repousser » la barre.		E
4	Adresse	Franchir la barre les deux jambes tendues, passer par-dessus la barre, passer par-dessous, etc. Peut se faire par deux, par groupe ou chronométré.		E
5	Adresse Force	Les partenaires se tiennent par la main, la barre entre eux. Chacun tire de son côté: celui qui touche la barre ou est forcé de s'y appuyer a perdu.		E

1.15 Echauffement: sur un escalier

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBLUO
1	Détente X	Monter des escaliers, par deux. Variantes: marche par marche, deux marches à la fois, etc. En course: le premier en haut?		B
2	Détente X	Monter des escaliers en sautant, par deux. Variantes: marche par marche, deux marches en avant, une en arrière, sur un pied, à pieds joints. En course, par deux, par groupe, en relais.		B
3	Force Adresse	Monter ou descendre des escaliers à quatre pattes. En course, par deux, par groupes, en relais.		B
4	Force X	«Faire la brouette» sur l'escalier, en montant puis en descendant. En compétition par deux ou par groupe, en changeant les rôles		B
5	Force	A cheval. Monter et descendre puis changer. En course, par deux, par groupe, en relais.		B

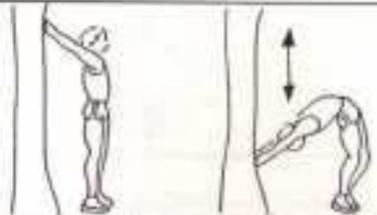
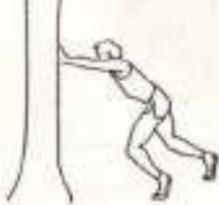
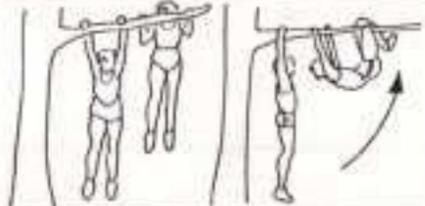
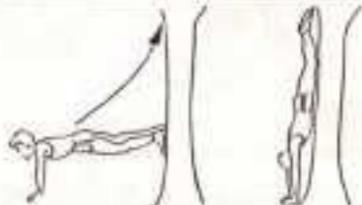
42

1.15 Echauffement: sur un escalier

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBLUO
6	Force Vitesse X	Par deux. Pendant que B effectue 10 (20) flexions des bras en appui facial, A essaie de monter le plus haut possible sur l'escalier (en marchant ou en sautant). Changer. Qui monte le plus haut?		E
7	Vitesse Détente X	Par deux. A doit monter le plus de marches possibles en sauts de grenouille tandis que B monte tout l'escalier comme il veut. Changer. Qui monte le plus haut en sauts de grenouille.		E
8	Vitesse Détente	Deux groupes. Le premier groupe doit monter l'escalier en se portant sur le dos (celui qui est porté, porte à son tour, etc.). Pendant ce temps, le groupe 2 essaie de monter le plus haut possible (1 point par marche. On fait le total).		E
9	Vitesse Détente	Deux groupes. Tout le groupe 1 fait un certain parcours (piste, pâté de maisons, etc.), pendant ce temps, le groupe 2 essaie de monter le plus de marches possible en sauts de grenouille. Changer. Qui monte le plus haut?		E
10	Vitesse Force	Deux groupes. Le partenaire A monte l'escalier en faisant la brouette; pour descendre, B porte A. Au groupe suivant. Quel est le groupe qui finit le premier?		E

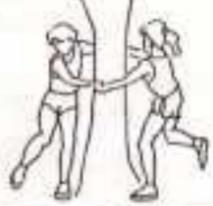
43

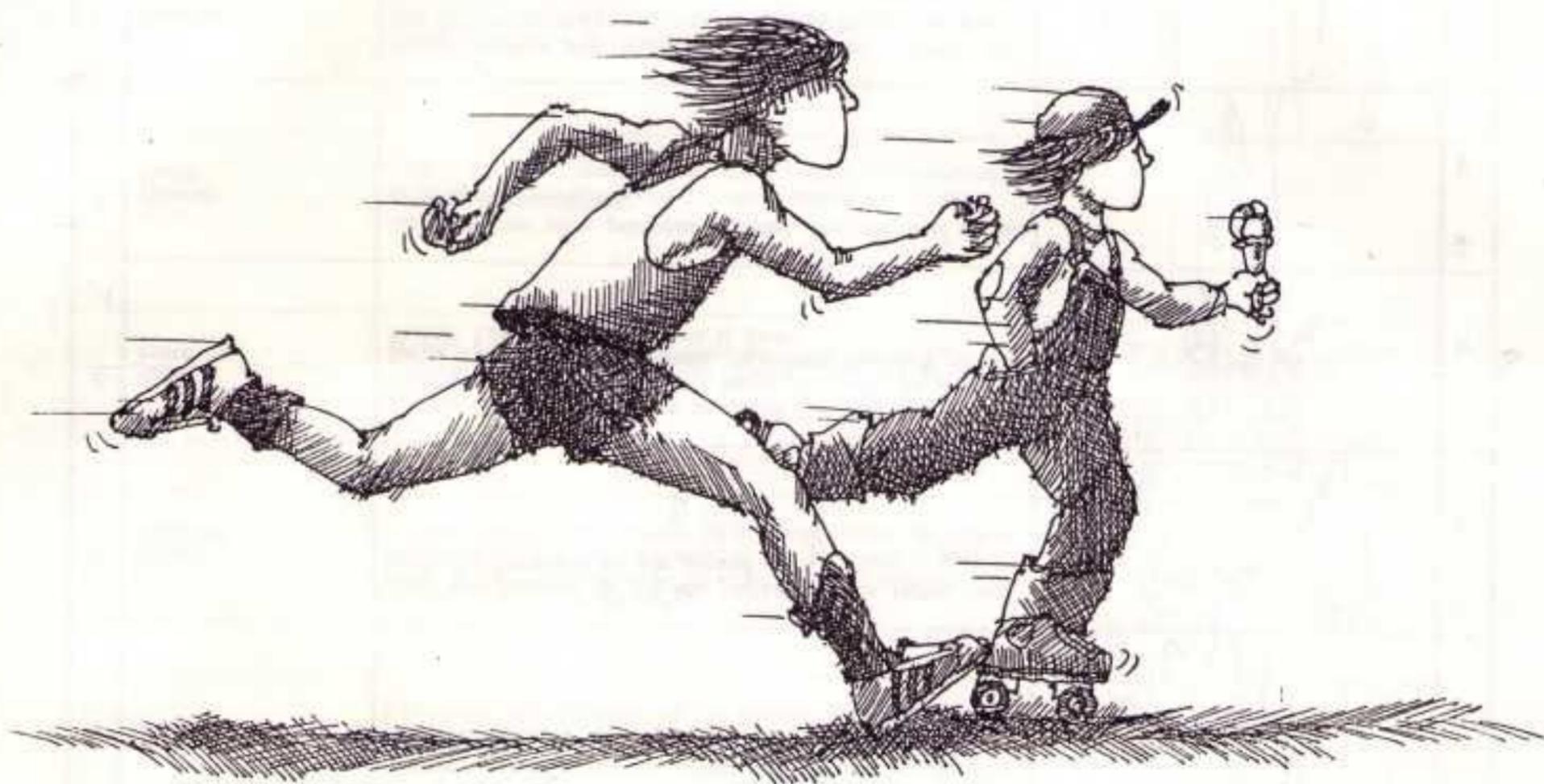
1.16 Echauffement : dans la forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mobilité	Dos tourné à un arbre. Mains au-dessus de la tête. Se laisser tomber en arrière en s'appuyant le long du tronc jusqu'à faire le pont. Retour à la position de départ.		B
2	Mobilité Force	Face à un arbre, mains sur le tronc. Travail de l'articulation de la cheville en grande fente avant, « repousser » l'arbre.		B
3	Force	Se suspendre à une branche et/ou se hisser jusqu'à elle. Variante: se suspendre à une branche et y accrocher les jambes.		B
4	Adresse Force	Position couchée sur le ventre, pieds contre l'arbre. Reculer en se repoussant avec les mains et monter les pieds le long du tronc jusqu'à se retrouver en position de l'homme droit. Retour à la position de départ.		B
5	Force	S'accroupir, un partenaire sur les épaules, les deux se tenant au tronc. Changer. Attention: dos droit!		B

44

1.16 Echauffement : dans la forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBL
6	Adresse	Course en slalom entre des arbres, individuellement, par deux ou en groupe.		B
7	Force Précision	Jeter des pommes de pin sur certaines cibles (arbre, trou, etc.). Jeu individuel ou par groupe.		B
8	Adresse Force	Former des groupes de trois ou quatre. Un arbre par groupe. Chaque groupe forme un cercle autour de l'arbre en se tenant par les mains. Chacun essaie de forcer l'autre à toucher l'arbre. Les gagnants disputent la finale.		B
9	Adresse Force	Grimper à un arbre précisément choisi. Jeu individuel ou par groupe, chronométrage.		B
10	Adresse Vitesse	Relais combiné avec course en slalom, lancer, grimper, etc. Jeu de groupe (suggestion: course d'obstacles dans la forêt).		B

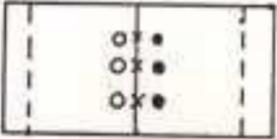
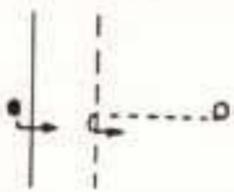
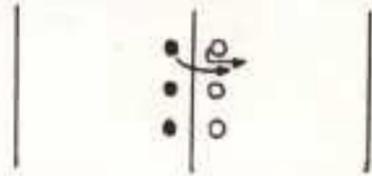


Chapitre 2

Course

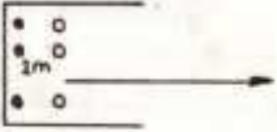
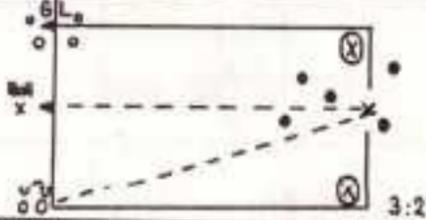
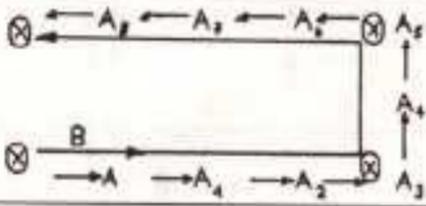
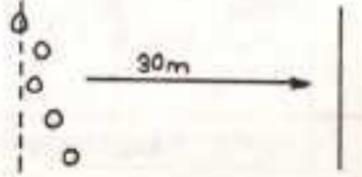
2.1	Le départ	48
2.2	Le sprint	51
2.3	Relais	55
2.4	Course de haies - course d'obstacles	58
2.5	Course de demi-fond et de fond	62
2.6	Entraînement de la course au gymnase	67
2.7	Course en forêt	69
2.8	Entraînement de la course à la boussole	70
2.9	Entraînement de la course avec des engins de lancer	73
2.10	Course-compétition	77
2.11	Course avec des journaux	79

2.1 Course : le départ

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Réaction Vitesse d'attaque	La chaussure volée : Les coureurs se tiennent face à face. Une chaussure est posée entre eux. Qui attrapera la chaussure et parviendra sans toucher l'adversaire à se réfugier derrière sa propre ligne de fond ?		B
2	Réaction acoustique Travail des genoux	La course en position allongée : A couché sur le dos, jambes tendues. B couché sur le ventre les coudes posés à hauteur des épaules. Au signal, B essaie d'attraper les pieds de A. B replie les genoux aussi vite qu'il peut. Avec revanche et plusieurs manches.		B
3	Réaction Coordination des mouvements	La fuite : Deux rangées en position assise jambes tendues (couchée sur le dos, etc.), pieds contre pieds. Au signal 1/2 tour et progresser jusqu'à une ligne distante de 5 à 10 m.		B
4	Réaction optique Vitesse d'attaque	Course par deux : A est près au départ (départ debout) sur une ligne. B s'approche de A, face à lui, touche d'un pied une marque située à 4 ou 5 m de A, se retourne (1/2 tour) et part en courant. A le poursuit alors.		B
5	Réaction acoustique sensorielle Vitesse d'attaque	Jour et nuit : Tous les élèves sont en deux files face à face, allongés, assis, debout, à genoux. A l'appel « jour » (on peut aussi utiliser des nombres, des couleurs, etc.) l'un des deux groupes cherche à se sauver derrière une certaine ligne. L'autre groupe poursuit. Quel est le camp qui fait le plus de prises ?		B

48

2.1 Course : le départ

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Réaction Coordination Accélération	Poursuite : 2 lignes : 2 m de distance. Course poursuite sur 10 à 40 m à partir de différentes positions de départ (fente avant, couchée sur le ventre, couchée sur le dos, etc.).		B
7	Réaction Coordination des départs	Course-poursuite avec un partenaire (2 m de distance) : — Sauter sur place, au signal sprinter. — Sauter sur place, au signal tour complet, sprinter. — Marcher sur place, au signal, toucher le sol et sprinter. Variante : regarder dans la direction opposée à la course.		B
8	Vitesse de départ Endurance au sprint	Le coup de pied dans le ballon : 1 coureur envoie d'un coup de pied le ballon le plus loin possible sur le terrain. Tandis que l'ensemble du groupe des coureurs court deux distances, le groupe des joueurs sur le terrain essaie de relancer le ballon (à la main) le plus vite possible derrière la ligne de fond. Course fructueuse = 1 pt. Qui arrive après le ballon derrière la ligne de fond obtient des points positifs pour le groupe du terrain.		B
9	Réaction Phase d'accélération	Course avec un ballon : Le groupe A s'efforce d'amener le ballon a but le plus rapidement possible en faisant des passes. En même temps, un coureur, ou le groupe B cherche à atteindre le but plus vite que le ballon. Compétition avec calcul des points.		B
10	Réaction Phase d'accélération	Sprint avec handicap sur 30 m : Les séries commencent à un signal donné dans un ordre déterminé à la suite d'une précédente épreuve.		B

49

2.1 Course : le départ

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Réaction optique Entraînement au départ Relais	Signal de départ optique : 2 coureurs prennent le départ sur une ligne à l'instant où le ballon envoyé de derrière eux franchit une certaine ligne. Variante : ballon envoyé d'en face.		B
12	Réaction optique Vitesse d'attaque	Plusieurs coureurs placés sur une ligne réagissent au passage d'une autre ligne par un autre coureur. Départ éclair pour ne pas être rattrapés. — Différentes positions de départ.		B
13	Départ position penchée en avant Vitesse d'attaque	Relais en zigzag : Mouvement de pendule, il s'agit à chaque fois de franchir une ligne, toucher le sol de l'autre côté, retourner au départ, franchir la ligne 2, etc. (saut en tournant pour revenir à position de départ accroupi).		B
14	Départ position penchée en avant puissant appel	Départ au tuyau de caoutchouc : 2 par 2 : A retient légèrement B en arrière avec un tuyau de caoutchouc, B part en sprint (A résiste un peu pour commencer puis lâche le tuyau d'une main).		B
15	Flexion en avant poids du corps sur les bras	Entraînement au départ accroupi : — Départ sur une piste légèrement descendante. — Départ sur des cubes qui dépassent de 10 cm le niveau de la piste. — Poser ses pieds sur des marques dans les premières foulées.		B

50

2.2 Course : le sprint

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBL
1	Réaction Attaque Endurance au sprint	Poursuite au signal : Les groupes courent librement 2 par 2. A l'appel de leur numéro, l'un des deux s'enfuit, l'autre essaie de l'attraper en moins de 10 sec.		B
2	Endurance au sprint	Poursuite : 3 joueurs portent un brassard. Celui qui se laisse attraper doit mettre le brassard. Qui reste 2 mn sans se faire attraper ?		B
3	Réaction Endurance au sprint	Poursuite croisée : Sur un grand terrain. Le poursuivi peut être libéré si l'on croise la trajectoire poursuivant-poursuivi. Le libérateur devient à son tour « gibier ».		B
4	Endurance au sprint	Attraper-libérer : Poursuite sur un grand terrain. Si le poursuivi parvient à serrer la main d'un de ses camarades, le « chasseur » doit le laisser partir et choisir une nouvelle « proie ». On peut courir à l'aide du poursuivi.		B
5	Endurance au sprint Vitesse d'attaque	Poursuite en lacets : Course entre deux lignes parallèles. Dans l'intervalle se trouvent à l'origine 2 joueurs portant un brassard. Lorsqu'on se fait attraper, on va aussi chercher un brassard. Qui fait le plus de courses ?		B

51

2.2 Course : le sprint

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Vitesse de base	Sprints lancés : le groupe parcourt une certaine distance au trot, sur une même ligne. A un signal donné, sprint sur 30-50 m.		B
7	Position de course Technique de l'arrivée	Arrivée lancée : Sprints lancés de 15 m en passant sous la bande de caoutchouc, arrivée avec ruban (fil de coton).		B
8	Phase d'accélération Changement de cadence	Embrayage à 4 vitesses : 4 fanions marquent 4 stades d'accélération. Quel est le coureur qui peut changer de cadence 4 fois? Le groupe capable de le faire avec assez d'homogénéité?		B
9	Confiance en soi-même pour les sprinteurs les plus faibles Esprit de compétition	Sprints avec handicap : A partir de 2/10 de sec. de retard à l'arrivée d'un 100 m, on peut avancer le départ de 1,5 m. Qui arrive alors le premier?		B
10	Confiance en soi pour les plus faibles Esprit de compétition	Course avec avance : Le coureur le plus faible se voit accorder une avance de 6-8 m. Quand le plus rapide réussit-il à le rattraper?		B

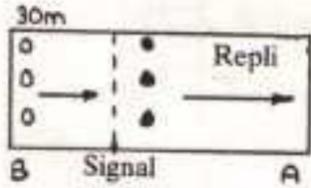
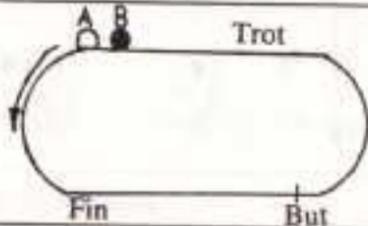
52

2.2 Course : le sprint

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Course pour gagner Finish	Compétition entre sprinteurs avec totalisation par équipes. Plusieurs colonnes. Il part à chaque fois un élève par colonne. On additionne les numéros d'ordre d'arrivée. Quelle est l'équipe qui atteint le total le plus faible?		B
12	Station debout Sprint Compréhension du type de performance de longue distance	Comparaison avec les records mondiaux : 100 m résultat comparé avec le RM 1 500/5 000/10 000 m. 100 m course contre la montre. Transposer en 1 500/5 000/10 000 m et comparer au record mondial.		E
13	Appel Travail des genoux Endurance au sprint	Skipping : A tient la bande de caoutchouc tendue à hauteur des hanches. B court sur place et essaie de toucher le plus souvent possible la bande de caoutchouc avec les genoux, en les montant le plus haut possible.		B
14	Force d'appel Accentuation de la phase d'étirement	Course sur place : 2 bandes de caoutchouc fixées aux espaliers. 1 pied passé dans chacune des boucles ainsi formées. En se tenant à l'espalier, courir sur place avec puissant étirement vers l'arrière (toucher 100 fois la marque portée sur le sol).		B
15	Flexion du corps en avant Force d'appel	Le cheval et sa charrette : 2 bandes de caoutchouc autour du ventre, les extrémités sont tenues par un partenaire ou fixées à l'espalier : marcher sur place en montant les genoux et en soulevant le mouvement des bras (20-30 sec.). Répéter l'exercice!		B

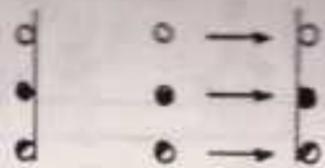
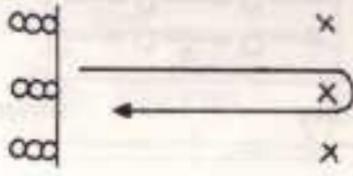
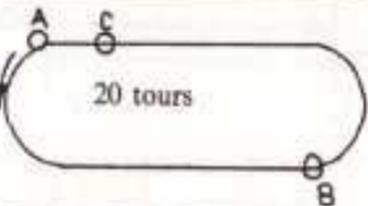
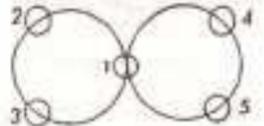
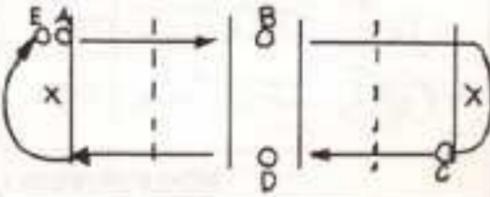
53

2.2 Course : le sprint

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Coordination Travail des genoux	Tenir le rythme : Course sur place en montant rapidement les genoux, passer à la course en avant en gardant la même cadence.		B
17	Eviter de se retourner lors du passage des relais	Course-poursuite : Au signal, tout le groupe B part en course vers le terrain de repli. Le groupe A part sans se retourner et essaie d'éviter d'être touché par les partenaires du groupe B.		B
18	Force d'appel Travail des bras	Sprint en montée : Les coureurs parcourent une distance en terrain plat puis 30 m en montée. Celui qui atteint deux fois le sommet le premier peut, en récompense, aller jouer. Peut aussi se compter avec des points.		B
19	Réaction Course en descente	Course en descente contre un ballon : B lance (dans le dos de A) un ballon dans la « descente ». A part en sprint derrière le ballon et s'efforce de le rattraper avant d'arriver à une certaine marque sur le plat. Changer. Compter les points. Le premier qui en a 5 a gagné.		E
20	Tactique Finish Observation du partenaire	Comme en vélo : Deux coureurs se guettent mutuellement comme s'ils étaient en vélo. Qui franchit le premier la ligne d'arrivée au bout d'une distance de 400 m max ? Au premier tour, A commence avec 1 m d'avance, au tour suivant c'est B, on fait au besoin un dernier tour pour départager.		E

54

2.3 Course : relais

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBL
1	Entraînement de l'endurance Vitesse d'attaque	Relais pendulaire : A 3 sur 30 m Départ donné par un frappelement de mains à l'avant. Variante: contourner le groupe par l'arrière passer entre jambes écartées.		B
2	Vitesse d'attaque	Relais course aller-retour avec : — différentes formes de locomotion, — obstacles, tâches à accomplir, — transports.		B
3	Transmission de relais Endurance au sprint	Relais sur piste circulaire, ovale. Chaque équipe doit faire le tour 20 fois avec son bâton (100 m). Nombre et ordre de succession libres (Américaine).		B
4	Endurance prévoyance	Relais à 5 sur un « 8 ». 1 emmène 2. 1 + 2 emmènent 3, etc. Quels sont ceux qui arrivent les premiers au but ? Répéter l'exercice avec ordre de départs inverse.		B
5	Transmission de relais sous la pression du temps Espace de transmission	Transmission du relais par l'arrière : 5 coureurs forment une équipe. 2 se trouvent au milieu de la distance à parcourir. Relais chronométré ou nombre de tours.		B

55

2.3 Course : relais

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Habileté Vitesse	Compétition par groupes avec différents enchaînements moteurs ou différents modes de locomotion. Tout le groupe part en même temps. Quel est le groupe qui regagne le plus rapidement sa place ?		E
7	Habileté sous la pression du temps	Relais d'habileté : Au milieu du parcours, le coureur doit effectuer un exercice d'adresse.		E
8	Accélération de départ	Quelle est l'équipe qui parcourt le plus une distance de 20 m le plus de fois en 3' (enregistrer les records).		E
9	Technique de transmission	Relais contre deux coureurs individuels. Sur 100 m, deux équipes de 3 coureurs se mesurent à 2 coureurs individuels.		E
10	Endurance au sprint Tactique	Relais et poursuite : 2 équipes à l'extérieur du terrain de jeu, 2 autres équipes sur le terrain évoluant librement. Au signal, les premiers de file des chasseurs peuvent entrer sur le terrain et dès que l'un d'eux a touché quelqu'un, le droit de chasse passe au suivant. Quelle est l'équipe dont chaque membre fait une prise le plus vite.		E

56

2.3 Course : relais

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Technique de transmission Course d'ombres	Course d'ombres avec transmission de relais : 2 coureurs de même force se suivent le plus près possible sans se toucher. Au commandement du premier passage du relais au suivant (possible aussi dans l'autre sens).		B
12	Technique de transmission Vitesse de fond	Course relais chronométrée : 8 coureurs forment une équipe (8 x 50 m) pas d'intervalle de transmission. Sur 400 m, 800 m, 1 500 m, comparer avec les records mondiaux (transformer).		B
13	Compétition Entraînement à la transmission Egalité de chances	Course-relais compétition, sans intervalle de transmission. Les équipes les plus faibles ont droit à une avance calculée en fonction du temps moyen de l'équipe pour 100 m.		B
14	Résistance Répartition des forces	Américaine avec handicap : 3-5 joueurs forment une équipe qui détermine elle-même son ordre de passage et ses distances. On court sur une portion de parcours pendant 5 mn. Pour les meilleures équipes, l'entraîneur impose un handicap.	Comme ci-dessus.	B
15	Détermination de la marque de départ	Marques de départ : 2 coureurs de même force (chronométrage 40 m) s'efforcent dans le plus court temps de déterminer leur marque de départ optimale. Conserver un espace de 20 m — s'exercer dans les deux sens. Quel est le groupe qui au bout de 10' d'entraînement avec transmission de relais réalise un temps inférieur à celui de deux fois 40 m.		B

57

2.4 Course : course de haies - course d'obstacles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Trouver la bonne longueur de pas	Choix de l'écart entre les haies : Trois pistes parallèles avec des haies à différents intervalles (3 haies par piste). Libre choix de la piste. Libre choix du mode de franchissement des obstacles.		B
2	Force de l'appel Ne pas trop approcher de la haie	Passage de haies dans la foulée : Ne placer d'abord sur la piste que la 3 ^e haie, puis aussi la 2 ^e et enfin la 1 ^{re} .		B
3	Technique dans les conditions de compétition	Course sur 40 m avec 3 haies : Chronométrer d'abord le 40 m sans haies. Tenter ensuite de s'approcher le plus possible de ce temps.		B
4	Réaction Rythme de pas	Course par numéros : Plusieurs coureurs (en colonne) sont couchés sur le ventre perpendiculairement à la direction de la course. A l'appel, 1/4 de tour, départ et franchir tous les coureurs de sa propre colonne. Qui se retrouve le premier couché ?		B
5	Entraînement à la compétition avec charge d'endurance	Chasse-poursuite : 2 rangées de haies basses. A et B partent en même temps. Qui va le plus vite ? Qui chasse qui ? Chronométrage ou nombre de tours prédéterminé.		B

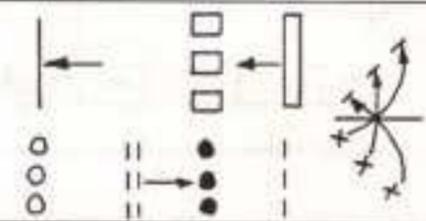
58

2.4 Course : course de haies - course d'obstacles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adaptation foulée/distance	Course de haies, course d'obstacles : Passage de haies de différentes hauteurs et à intervalles différents : — Course chronométrée. — Course éliminatoire. — Poursuite (départ toutes les 5").		B
7	Amélioration du sens de la foulée	Course de haies en courbe : Des haies de différentes hauteurs et à intervalles différents sont disposées suivant une courbe. Chronométrage ou poursuite (départ toutes les 5").		B
8	Vitesse Réaction optique Compétition	Relais de haies : 2 séries de haies par équipe dans les deux sens de la course. Le coureur A1 prend le premier départ. Dès que sa jambe de détente franchit la dernière haie, le coureur B1 part à son tour. Relais.		B
9	Travail alternativement plus ou moins important de la jambe de détente et de l'autre jambe	Entraînement. Plusieurs haies disposées en série. Selon les cas le coureur franchit la haie avec la jambe de détente ou avec l'autre jambe. La modification des intervalles entraîne un changement de jambe.		B
10	Rythme de course Adaptation à la hauteur et aux intervalles	Course de haies 3 contre 4 : 2 coureurs font une course de haies sur 50 m. A doit franchir 4 haies de 76 cm, B 3 haies de 92 cm. Changer de piste. Quel est le meilleur total chronométré ?		B

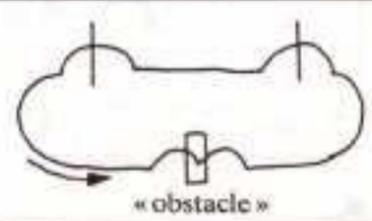
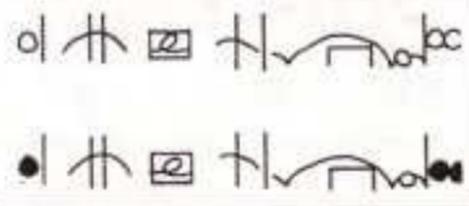
59

2.4 Course : course de haies - course d'obstacles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Habilité Sens des exercices simples, sans danger	Dresser les haies. 1 haie par tour. Désigner chaque fois un ou deux élèves qui doivent mettre une nouvelle haie.	2 pistes Même disposition mais commencer avec un premier obstacle	B
12	Habilité	Course d'obstacles contre la montre : Course chronométrée sur la piste d'obstacles (cf. ci-dessus). Poursuite avec handicap.	Au moins 2 pistes	B
13	Adaptation rapide de la jambe de détente Habilité	Course d'obstacles en groupe. Parcours d'obstacles faciles. Piste circulaire avec 3 pistes parallèles d'obstacles faciles. Départ groupé avec ou sans chronométrage.		E
14	Habilité Charge accrue	Course d'obstacles : Piste d'obstacles disposée comme précédemment. Système des gagnants et perdants jouant toujours entre eux. Qui ne perd jamais ?	Cf. ci-dessus.	E
15	Entraînement avec une charge accrue	Course d'obstacles poursuite : 2 équipes ; il démarre 1 coureur de chaque côté toutes les 15". Chaque groupe essaie de rattraper celui qui le précède sans se laisser lui-même rattraper. Celui qui se laisse rattraper est immédiatement éliminé. Quelle est l'équipe qui amène le plus de coureurs au but ?	2 piste parallèles. Changement de jambe dans la courbe.	E

60

2.4 Course : course de haies - course d'obstacles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Technique des obstacles avec charge d'endurance	Course de fond avec obstacles : Cinq obstacles disposés sur une piste circulaire. Comparer les temps réalisés pour 7 tours avec et sans obstacles.	Obstacles : haies, bancs, éléments de plinth, etc. Ne pas faire les deux parcours chronométrés le même jour.	B
17	Technique des obstacles avec charge d'endurance	Course au gymnase : Passer les obstacles en courant et en sautant. Compter les tours et les obstacles pendant un temps donné. Individuellement ou par équipes.	Obstacles : — haies, poutre — double banc de gymnastique — élément de plinth, ruban de caoutchouc, tapis, barre fixe.	E
18	Technique des obstacles en formation serrée	Lutte de position : 4 à 6 coureurs s'entraînent en formation serrée. Qui est le plus souvent le premier à franchir le semblant de fossé (élément de plinth) — au sifflement de l'entraîneur.		E
19	Technique Habilité dans les conditions de compétition	Course d'obstacles - relais : Plusieurs groupes courent sur des pistes parallèles comportant divers obstacles (sans danger). Petit relais. Chronométrage ou nombre d'obstacles franchis.		B
20	Habilité Jeux de ballon	Course d'obstacles avec un ballon : Plusieurs coureurs démarrent une course d'obstacles avec un ballon. Qui l'emporte ? Possible également sous forme de relais.	Le parcours dépend du type de ballon : dribble en slalom, marquer des buts passage d'obstacle, etc.	E

61

2.5 Course : course de demi-fond et de fond

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Agilité Vitesse d'attaque	Poursuite à 3: 3 élèves sur un terrain. A doit attraper B. S'il n'y réussit pas, il a un gage. Au bout de 30" B essaie d'attraper C, puis C A. Au bout de 4 gages, on est éliminé.	A → B B → C C → A Les 30" d'intervalle sont marqués au sifflet.	B
2	Endurance Habilité	Poursuite par 2: 2 chasseurs qui se tiennent par les mains commencent la poursuite. Celui qui est attrapé se joint au groupe, ils sont ainsi 3, 4, etc. jusqu'à ce que tout le monde soit dans la ronde.		B
3	Vitesse Habilité	Douaniers et contrebandiers: 1-3 douaniers dans la zone frontière. Les contrebandiers essaient de traverser et de retraverser le plus souvent possible la zone frontière. Qui y réussit sans se faire attraper?		B
4	Endurance Agilité	Chasse au lasso: Un chasseur poursuit les joueurs. S'il réussit à en attraper un, il laisse tomber le lasso et celui qui vient d'être attrapé devient chasseur à son tour. Variante: plusieurs chasseurs, ou séparation du terrain en deux.		B
5	Endurance Agilité Vitesse d'attaque	Poursuite par 2: Sur un terrain gazonné, les joueurs se poursuivent par deux. Lorsque le partenaire est attrapé, on change les rôles. Qui résiste plus de 2-3' sans se faire attraper?		B

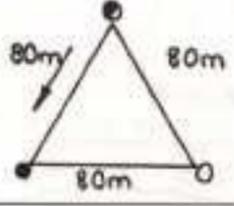
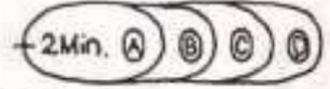
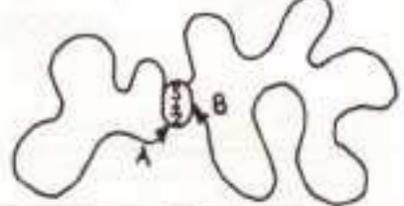
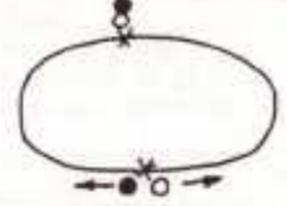
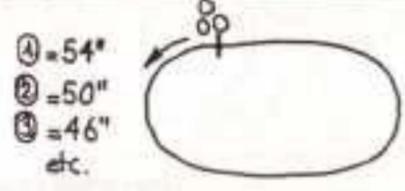
62

2.5 Course : course de demi-fond et de fond

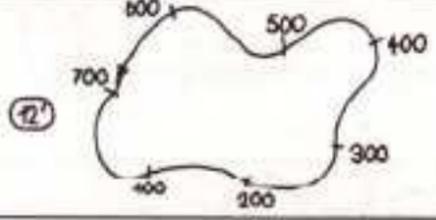
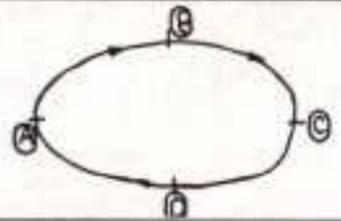
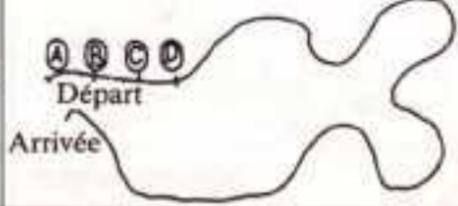
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Sens du temps	Course. Longue course en tous sens à travers la forêt, un terrain gazonné, etc. Qui se retrouve à l'heure dite sous la pendule?		B
7	Sens du temps et sens du rythme, auto-appréciation	Course de fond contre la montre: Qui réussit à effectuer un parcours qu'il connaît dans le temps le plus proche possible de celui qu'il s'est lui-même donné? (par ex. 75% du test de compétition).	Mon record sur le parcours: 18'31. Je choisis aujourd'hui 21'30 (petite course de fond) résultat: 21'45.	B
8	Changement de rythme Pointes	Course en file: Tout le groupe court, l'un derrière l'autre, à un certain rythme. Le dernier fait de temps en temps une pointe pour prendre la tête de la colonne le rythme restant le même. Variante: on peut changer de rythme.		B
9	Course d'endurance avec changement de rythme	Plusieurs groupes répartis sur une piste circulaire marchent (trottent). Le groupe 1 court (petite course régulière) au groupe 2, qui lorsqu'il est atteint, court au groupe 3 et ainsi de suite.		B
10	Autonomie Personne ne doit se perdre	A travers bois et champs. Chaque coureur court 5' à son rythme et sur le parcours qu'il veut à travers la forêt (un terrain).		B

63

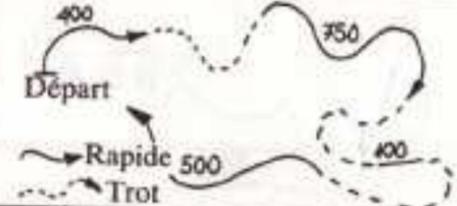
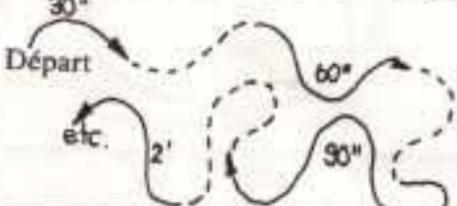
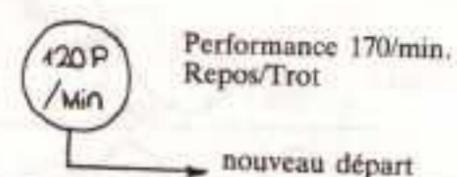
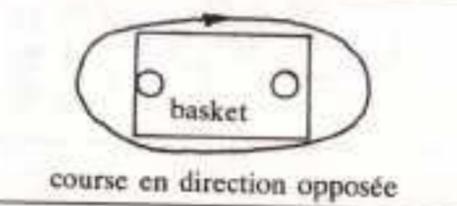
2.5 Course : course de demi-fond et de fond

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Sens du rythme	Course en triangle : Autour du triangle, trois groupes partent simultanément des trois sommets, sifflement, atteindre le sommet suivant dans les 15-18" (si l'on arrive trop tôt, petite course sur place)		B
12	Même charge pour un niveau d'entraînement inégal	Plusieurs groupes de niveau, différentes distances à parcourir en 2' environ. Les parcourir plusieurs fois. De 2 à 5 passages.	 A, B, C et D peuvent être parcourus en 2'.	E
13	Entraînement par groupe de niveau Endurance	Course par groupes de niveau : Un coureur du niveau voulu détermine le rythme du groupe le plus lent, un autre celui du groupe le plus rapide.		E
14	Sens du rythme	Deux coureurs partent en direction opposée sur une piste circulaire et ils essaient de se rencontrer toujours au même point du côté opposé.		E
15	Sens du temps et sens du rythme	Respect des temps donnés : Sur une piste circulaire, plusieurs tours doivent être parcourus en, par ex. 54"/50"/46"/44"/42"/38". Le coureur qui arrive trop tôt doit s'arrêter et attendre.		E

2.5 Course : course de demi-fond et de fond

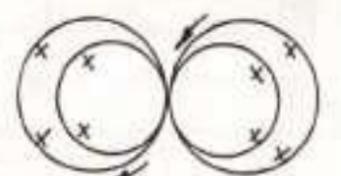
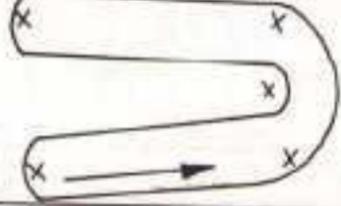
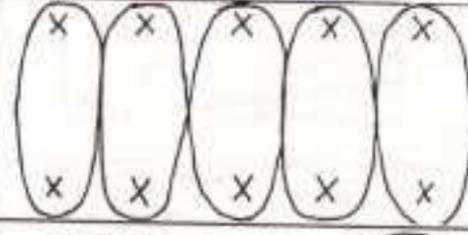
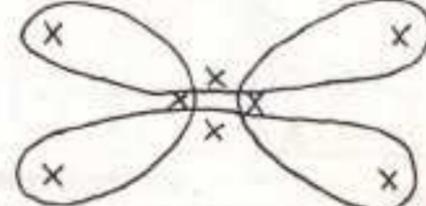
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Chercher son pas « Course d'ombre »	Course d'ombre : Deux coureurs de même force associés. A essaie de suivre B sans jamais le toucher. Augmenter très progressivement la vitesse, changer les rôles.		B
17	Performance maximale Endurance	Qui fait le plus de tours en 10' ?	 ① = 12 1/2 ② = 11 ③ = 10 ④ = 8	B
18	Performance maximale Endurance	Qui parcourt la plus longue distance en 12' ? (Test de Cooper). Enregistrer les performances.		B
19	Constance du rythme en travail individuel	Course poursuite sur piste circulaire pendant 40' contre un partenaire. A poursuit B, C poursuit D, etc. Changer de direction après chaque poursuite. L'un contre l'autre ou système des coupes.		B
20	Endurance dans des conditions identiques à celles de la compétition	Course avec handicap : L'entraîneur fait courir son groupe sur un parcours d'entraînement connu avec un handicap à la performance. Qui parvient le premier au but ?		B

2.5 Course : course de demi-fond et de fond

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
21	Endurance avec différentes charges	Jeu de piste suédois : Rythmes variables sur les terrains les plus divers par séquences de 50-1 000 m.		B
22	Endurance avec rythmes variables	Jeu de piste polonais : Changement de rythme au chronomètre 30''/60''/90''/2'/3'/2'/90''/60''/30'' avec interruptions égales.		B
23	Endurance rythme intensif Rythme cardiaque	Entraînement intermittent et mesure du pouls : Course sur des distances de 100-400 m. Nouveau départ dès que le pouls retombe à moins de 120 pulsations/mn. Répéter l'exercice.		B
24	Résistance Vitesse	Courses répétées : Des coureurs bien entraînés sur le plan de l'endurance courent 3 x 1 000 m à un rythme accéléré (90%). Les intervalles sont occupés en jouant au basket (10-12'). Variante : autres jeux dans les intervalles.		B
25	Variété entraînement par intervalles	Un groupe de coureurs fait 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 cent mètres sur une piste circulaire avec entre chaque série une pause de trot d'une durée double de la séquence précédente. Rythme égal. Ou bien plus intensif : chaque séquence 80% du temps de compétition. Variante : 2-4-6-8-10-8-6-4-2 cent mètres pour les coureurs de fond.	A conseiller particulièrement pour un entraînement individuel.	B

66

2.6 Course : entraînement au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBL
1	Endurance	Course en 8 : — autour de 4 piquets — autour d'un terrain de volley-ball.		B
2	Endurance au changement de rythme Travail de la cheville	Course en double 8 : — autour de 8 piquets — petits 8 en petite course, grands 8 en course accélérée.		B
3	Endurance Attaque	Course dans un corridor : — entre 5 piquets — en faisant rebondir un ballon — attaque de sprint après chaque tournant.		B
4	Endurance Travail de la cheville	Course en zigzag : — autour de 10 piquets.		B
5	Endurance	Course en papillon : — autour de 8 piquets — en changeant de direction toutes les minutes.		B

67

2.6 Course : entraînement au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Endurance avec charges variables Entraînement du rythme	Course avec variations : — différentes courses (changement de rythme).		B
7	Appel Souplesse du pied	Course en triangle : Alternance course, saut et skipping.		B
8	Endurance et souplesse du pied	Course dans une forêt de piquets : — entre piquets, massues, etc. — avec des portes de slalom.		B
9	Concentration pour une charge accrue	Course avec changements de direction de 90° : — rouge (°) vers la gauche, — bleu (°) vers la droite, — modifier constamment le parcours.		B
10	Jeu de piste (endurance) au gymnase	Alternance de course en rond et en 8 : — autour de 4 piquets — piste circulaire, petite course — 8, course accélérée.		B

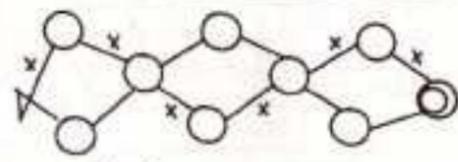
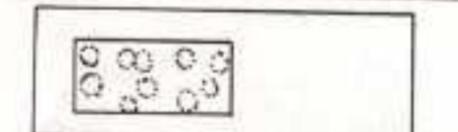
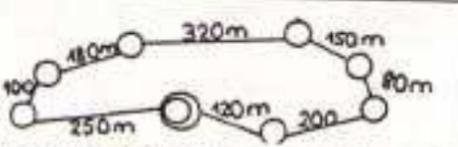
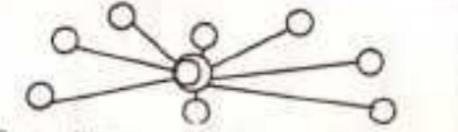
68

2.7 Course : course en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Air pur Elasticité du sol Cheville	Cross en forêt : Presque tous les exercices que nous présentons peuvent être exécutés en forêt, et il faut le faire le plus souvent possible. Les marches fréquentes en forêt renforcent les chevilles et réduisent les risques de foulures ou de lésions ultérieures.	 cf. autres chapitres	B
2	Endurance	Rallie-papier : Un coureur (un groupe) dépose des papiers sur une piste. Le groupe de coureurs et l'entraîneur (rythme contrôlé) cherchent et ramassent les papiers.	 Forêt avec un épais réseau de sentiers. Changer de rôle lorsque les groupes se rattrapent. Intervalles occupés par de la gymnastique.	B
3	Habilité Cheville Endurance	Slalom en forêt : Pente boisée, les arbres sont considérés comme des portes. A poursuit B, B poursuit A. Ou courses individuelles contre la montre. Qui va le plus vite. Même chose en montant.		B
4	Sens de l'orientation, choix des itinéraires, rythme	Course jusqu'à un point de rencontre : Course pour parvenir à un point de rencontre connu mais non visible (individuellement ou par groupe) à travers la forêt (problèmes d'itinéraires).		B
5	Choix d'itinéraires Sens de l'orientation Course de fond et d'endurance rapide	Chercher le feu : Point de départ d'un endroit élevé. Un groupe très éloigné se signale par la fumée d'un feu de paille. Les autres groupes doivent le retrouver le plus rapidement possible. Peut se faire également avec un cor sur un espace réduit.		B

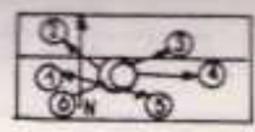
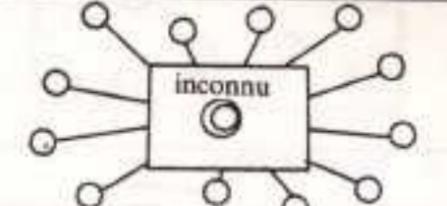
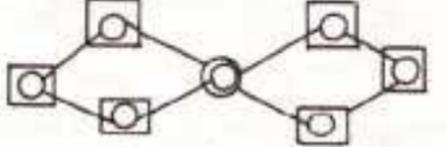
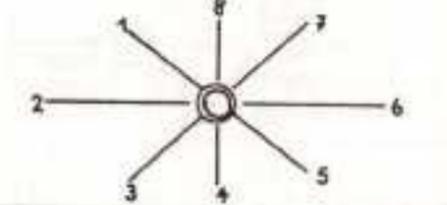
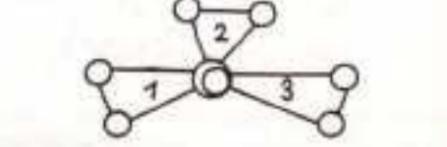
69

2.8 Course : entraînement à la boussole

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Variété dans la course Accoutumance aux problèmes d'orientation	Une station sur deux, les groupes se séparent et se rencontrent à la station suivante (repos, conversation). L'entraîneur accompagne tantôt un groupe, tantôt l'autre. Au retour le groupe passe par les autres stations.	 Nombreuses stations	B
2	Course de fond avec changement de rythme	Course-circuit : Les coureurs doivent faire un parcours inscrit sur la carte d'état-major suivant exclusivement le réseau de chemins. Sur le parcours, aux embranchements, certains points ont été marqués et doivent être reportés sur la carte.	 Carte avec circuit indiqué. Chronométrage et pénalités pour les points manquants ou mal reportés.	B
3	Course de fond à travers la forêt Localisation sur carte d'état-major	Sur un terrain relativement peu étendu sont marqués un certain nombre de points. Ce terrain est indiqué au coureur sur sa carte mais sans les points. En un temps donné, il a pour seule tâche de trouver tous les points. Sous forme de compétition : nombre de points localisés, chronométrage.	 Carte d'état-major avec secteur délimité	B
4	Entraînement à course de fond et sens du temps et des distances	Course de distances. Sous la direction de l'entraîneur, on court en groupe certaines distances en essayant de les évaluer : en plat, en montée, en descente, à travers champ (les distances varient). Jeu : chronométrage, comparaison des évaluations.	 Segments préalablement portés sur la carte	B
5	Course de fond avec changement de rythme (sorte de jeu de piste) mémoire des cartes	Course de mémoire : Système en étoile. Au centre sont suspendues toutes les cartes portant chacune l'itinéraire pour parvenir à un certain point. Le coureur enregistre cet itinéraire et le parcourt par cœur. Le retour (connu) doit se faire le plus vite possible.	 Carte d'état-major portant les différents points, suspendue au centre	B

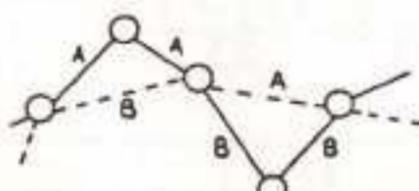
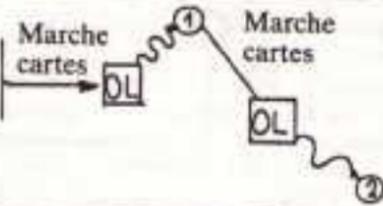
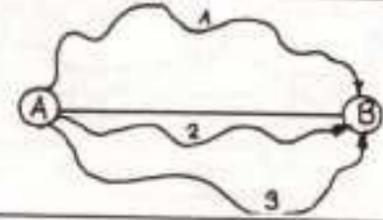
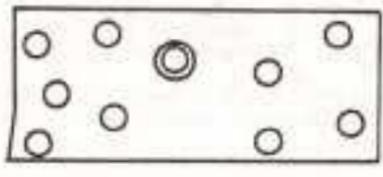
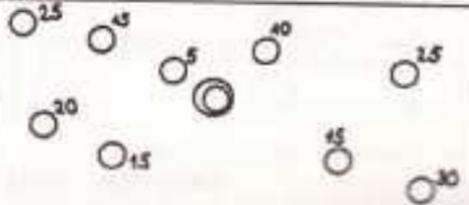
70

2.8 Course : entraînement à la boussole

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
6	Entraînement du rythme de course Travail à la boussole, sens des distances	Course en étoile, à la boussole : Rejoindre certains points localisés à la boussole et avec une carte à partir d'un centre donné, et disposés en étoile autour de ce centre. Décrire chaque fois le point. Le coureur revient toujours au centre en course soutenue. Départ individuel. Chaque coureur cherche chaque fois un nouveau point.	1 fossé 2 trou 3 dénivellations ... 	B
7	Sorte de jeu de piste en course de fond (Repos au but)	Chercher le centre : On donne à chaque coureur une carte où est marqué un certain nombre de points disposés en étoile. Ces points peuvent tous être atteints à partir d'un centre mais le centre n'est pas indiqué. Départ possible dans toutes les directions en même temps. Retour en course soutenue.		B
8	Petite course de fond avec changement de rythme	Course des petits carrés : Les coureurs reçoivent une carte sur laquelle ne sont indiqués que les points avec les petits carrés qui les entourent. Les itinéraires intermédiaires doivent s'établir à la boussole. Parcours individuel ou par deux en étoile, ou en forme de papillon.	 forme de papillon	B
9	Course de fond avec changement de rythme	Course combinée en étoile : A partir d'un point de départ/d'arrivée central sont accomplies successivement sur chaque rayon un certain nombre de tâches correspondant aux exercices précédents. Départ simultané, un coureur par rayon.		B
10	Entraînement de la course soutenue avec intervalles de repos	Relais avec carte d'état-major : Disposition en forme de papillon. Départ d'un coureur de chaque équipe, relayé par un second coureur lorsqu'il revient au centre jusqu'à ce que tous les points aient été atteints. Variante : chaque coureur doit successivement atteindre tous les points. Chacun des coureurs part sur un des parcours.		B

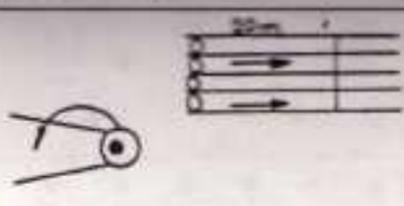
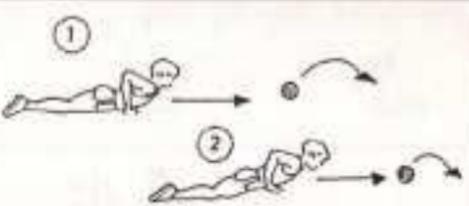
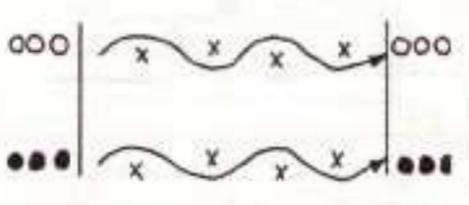
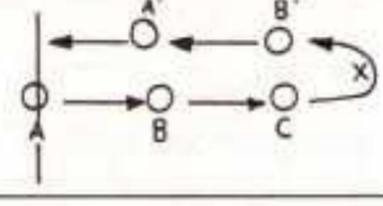
71

2.8 Course : entraînement à la boussole

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Course soutenue avec intervalles actifs de trot	Course à intervalles avec carte d'état-major : Les coureurs travaillent par 2. A essaie d'atteindre le plus rapidement possible P1 et P2 tandis que B se rend directement en P2 et attend là son partenaire. B se rend ensuite en P3 et P4 tandis que A gagne directement P4. On change de rôles au second tour.		B
12	Entraînement à la course de fond avec changement de rythme (jeu de piste)	Le point à découvrir : Toutes les cartes portent l'indication du même point. L'entraîneur conduit un groupe au trot à travers le secteur. Lorsqu'il jette les cartes sur le sol, chaque coureur doit en ramasser une et chercher à atteindre le point indiqué. L'entraîneur reprend les cartes, marque le point suivant, etc.		B
13	Course de fond avec changement de rythme	Entraînement à l'apprentissage d'itinéraires. Un coureur pour chacun des itinéraires possible. Chronométrage ou compétition entre coureurs. On change d'itinéraire au second tour. Plusieurs groupes peuvent utiliser les mêmes parcours, les départs étant échelonnés dans le temps.		B
14	Variété de l'entraînement à la course de fond Course à travers la forêt	Réseau de points localisés sur la carte d'état-major : Le coureur a une carte sur laquelle est indiqué un certain nombre de points. Il doit atteindre successivement tous ces points le plus rapidement possible. L'ordre dans lequel il les atteint est à déterminer par le coureur lui-même (problèmes d'itinéraire). Départ individuel ou par groupe avec chronométrage.		B
15	Course de fond à travers la forêt Choix d'itinéraire	Score de la carte d'état-major : Un réseau de point est établi autour d'un centre donné. Chaque point localisé vaut un certain nombre de points à comptabiliser. Les coureurs doivent atteindre dans le délai le plus bref possible le plus grand nombre de points. Les dépassements de temps sont sanctionnés par des points en moins. Le gagnant est bien entendu celui qui obtient le total le plus élevé.		B

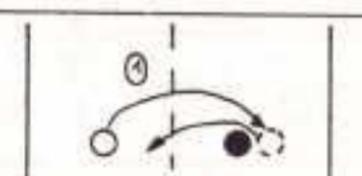
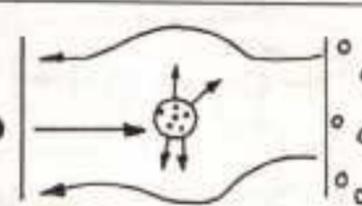
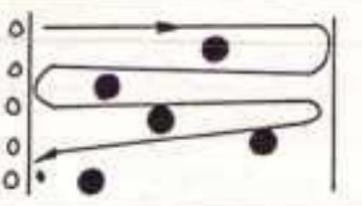
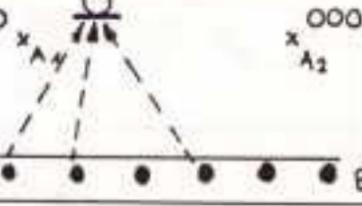
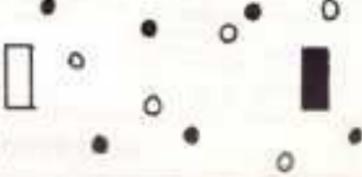
72

2.9 Course : entraînement avec des engins de lancer (poids-médecine-ball)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Réaction Vitesse de départ	Description. Départ au signal du poids : 4 coureurs partent à la retombée du poids sur le sol. Celui qui arrive le premier a le droit de lancer. Qui lance le plus souvent ?		E
2	Amélioration de la vitesse Force-vitesse	Exercice de sprint et de lancer combiné : Sprint sur 10 m où est déposé un poids, lancer dans la direction de la course.		B
3	Amélioration de la vitesse Souplesse du pied	Relais en slalom : Entre des piquets en portant le poids.		E
4	Amélioration de la phase d'accélération	Service de coursiers porteurs du poids : Par 3 : A court vers B, B vers C. C revient à B en passant par la marque, B court jusqu'à A, A jusqu'à la marque et on recommence du début. Variante : différentes positions de départ debout, assis, à genoux, couché.		E
5	Endurance et niveau de performance Habilité	Course de fond avec médecine-ball à 3 : Jeu continu à 3 entre 2 marques en courant après la balle : A lance à B et court après B, B lance à C et court après C... le plus d'aller-retour possible en 3'.		B

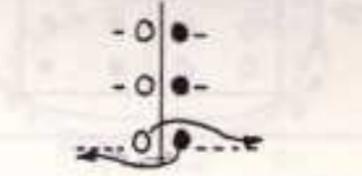
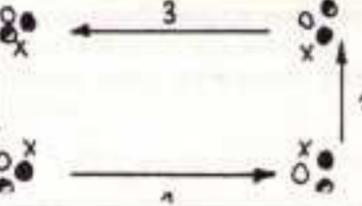
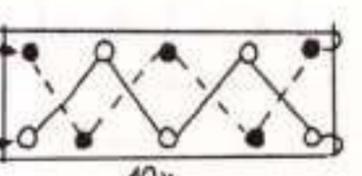
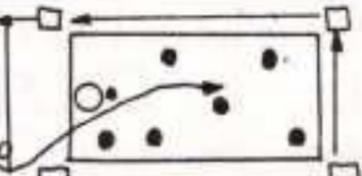
73

2.9 Course : entraînement avec des engins de lancer (javelot-balles)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Vitesse Réaction	Chasse à deux : La balle est relancée à partir de l'endroit où elle est tombée. Qui repousse le plus vite son partenaire de l'autre côté d'une certaine ligne ?	 Sur gazon avec grand espace	B
7	Réaction Départ Phase d'accélération	Starball : 5-6 balles de tennis au milieu du terrain. Au signal, le groupe de coureurs change de côté tandis que le chasseur court au milieu et essaie de toucher le plus de coureur possible avec les balles.		B
8	Vitesse Mobilité Habilité	Poursuite-ballon-chasseur : Chasseurs répartis sur tout le terrain. Au coup de sifflet, les coureurs vont faire 4 aller-retour. Ils peuvent être touchés n'importe quand avec des balles de tennis. Quelle est l'équipe qui marque le plus de points ?		B
9	Vitesse Endurance	Les lièvres : L'équipe A court avec un bouclier (tapis) un relais d'A1 en A2. L'équipe B essaie de toucher le plus de joueurs possible sur le bouclier. Changer au bout de 3'. Totaliser les points.		B
10	Viser Toucher en course	Balle au guetteur : Deux équipes jouent avec une balle, chacune essayant de passer la balle à un de ses joueurs juché sur deux éléments de plinth. Chaque passe au guetteur vaut 1 point. L'équipe qui totalise la première 10 points à gagné.		B

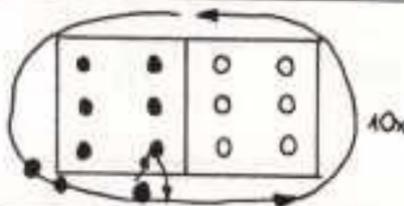
74

2.9 Course : entraînement avec des engins de lancer (disque)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Vitesse d'attaque Agilité	Course aux 3 disques : Le coureur 1 apporte le 1 ^{er} disque dans le 1 ^{er} cercle, le D ² dans le cercle 2, le D ³ dans le cercle 3. Le coureur ramasse les 3 disques. Le coureur 3 les redépose, etc. Plusieurs équipes les unes contre les autres.		E
12	Vitesse	Poursuite avec le disque : Deux équipes placées le long d'une ligne dos à dos. Au signal, faire rouler les disques. L'équipe 1 va ramasser les disques de l'équipe 2 et vice-versa. Quelle est la première équipe à avoir tout ramassé ?		B
13	Résistance au sprint Virages	Relais avec le disque : Groupes de 3-4 coureurs disposés à une certaine distance autour de piquets. Les premiers coureurs démarrent en même temps avec le disque et le passent au bout d'un tour au coureur suivant. Qui rattrape un groupe. Combien de tours en 5' ?		E
14	Accoutumance au disque	Passes avec le disque : Deux équipes face à face essaient de se faire des passes avec le disque, en biais, à environ 2 m de distance. Le dernier joueur part en sprint avec le disque jusqu'au point de départ. Quel est le disque qui a fait le plus vite 10 tours ? Prudence !		B
15	Lancer avec tour	Ballonde : Un coureur lance la ballonde le plus loin possible sur le terrain entre les autres joueurs. Ces derniers essaient d'attraper la balle (1 point) et de la relancer contre les coureurs. Les coureurs qui se trouvent sur le parcours pendant ce temps-là ont le droit de courir. Qui obtient le plus de points en 5'. Changer les rôles.		B

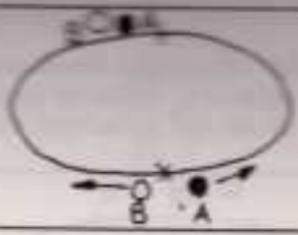
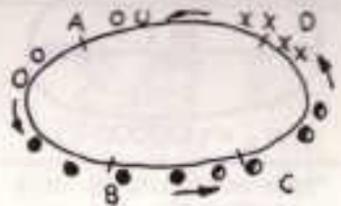
75

2.9 Course : entraînement avec des engins de lancer (jeux de ballon)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO						
16	Endurance Habilité Capacité d'attaque	Ballon volé : Sur un terrain (env. 10 x 20 m) 5 contre 5. Combien de temps un groupe peut-il s'envoyer la balle sans qu'elle lui soit volée. A la perte de la balle, changement de rôles.	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>3 : 3</td> <td>3 : 4</td> <td>3 : 4</td> </tr> <tr> <td>A : B</td> <td>C : D</td> <td>E : F</td> </tr> </table>	3 : 3	3 : 4	3 : 4	A : B	C : D	E : F	B
3 : 3	3 : 4	3 : 4								
A : B	C : D	E : F								
17	Endurance Vitesse	Ballon-chasseur : Sur un terrain (env. 10 x 20 m) 5 chasseurs contre 5 lapins. Combien de lapins touchés en 3' ? Changer les rôles.	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>A : B</td> <td>C : D</td> </tr> </table>	A : B	C : D	B				
A : B	C : D									
18	Course comme entraînement complémentaire	Relais de football : 2 équipes sur un petit terrain. Dès qu'un but est marqué le perdant sort. Le gagnant joue contre la nouvelle équipe. Quelle est l'équipe qui marque le plus de buts ?	3-4 équipes. Changement toute les minutes lorsqu'il n'y a pas de but marqué. Exercices complémentaires dans les intervalles de jeu.	B						
19	Jeu avec charge d'endurance accrue	Volley-ball intermittent : 2 équipes jouent au volley-ball, les joueurs en surnombre courent pendant ce temps autour du terrain et chassent de temps en temps un joueur en passant. Variante : autres jeux de ballon.		E						
20	Course comme entraînement complémentaire	Marathon combiné : comme précédemment, mais 1/2 point par tour parcouru qui s'ajoute aux points du jeu. Jeu pendant 30'. Total des points. Possible avec tous les jeux de ballon. Adapter comptabilité des points.	Cf. ci-dessus. Les équipes s'organisent comme elles veulent. Aucun joueur ne doit faire plus de 10 tours d'affilée.	E						

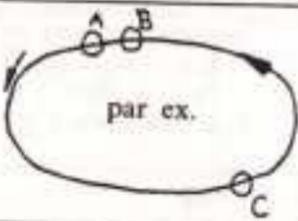
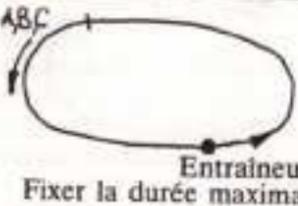
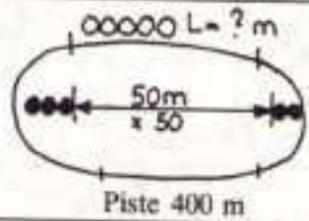
76

2.10 Course : course-compétition

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO																																																												
1	Intensité de charge Tactique Répartition des forces	Poussée-duel : 2 coureurs partent sur une piste circulaire en sens opposés. A essaie de repousser son point de rencontre avec B à son avantage. Course pendant un certain temps ou un certain nombre de tours.		E																																																												
2	Tactique d'équipe Esprit de compétition	Course d'élimination : Petit parcours circulaire. Au coup de sifflet, 4 équipes partent chacune d'un point donné. Le coureur qui se fait rattraper par un coureur du groupe suivant est éliminé. Quel est le groupe qui résiste le plus longtemps ?		E																																																												
3	Tactique Pointes intermédiaires	Course d'élimination : Sur un petit parcours circulaire tous les coureurs partent d'un même point au signal donné. Le dernier arrivé est éliminé à chaque tour. Qui reste le dernier ?		E																																																												
4	Honnêteté Application à l'entraînement Motivation de la course de fond	Endurance - compétition : Qui parcourt le plus vite une grande distance donnée ? Marquer sur la carte la progression effective tous les jours. Le gagnant se voit offrir d'assister comme spectateur ou de prendre part à une rencontre internationale.		E																																																												
5	Motivation Autonomie Endurance Honnêteté	Grand-prix d'endurance pendant les vacances : Qui entretient le mieux son endurance pendant les vacances en courant, nageant ou faisant du vélo ? Fiche de contrôle remplie individuellement.	<p>1 km ou 6' course = 1 h. 200 m ou 6' nage = 1 h. 20 km ou 60' vélo = 1 h. 1 case sur fiche de contrôle.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Brun</td> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td> </tr> <tr> <td>Dupont</td> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td> </tr> <tr> <td>Durand</td> <td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td> </tr> </table>	Brun	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Dupont	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Durand	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
Brun	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																													
Dupont	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																													
Durand	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																																													

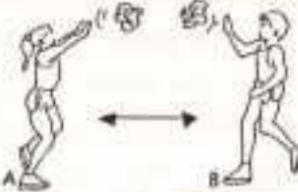
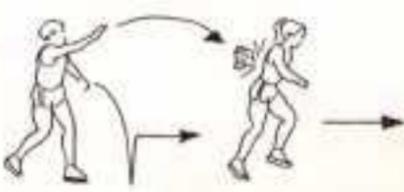
77

2.10 Course : course-compétition

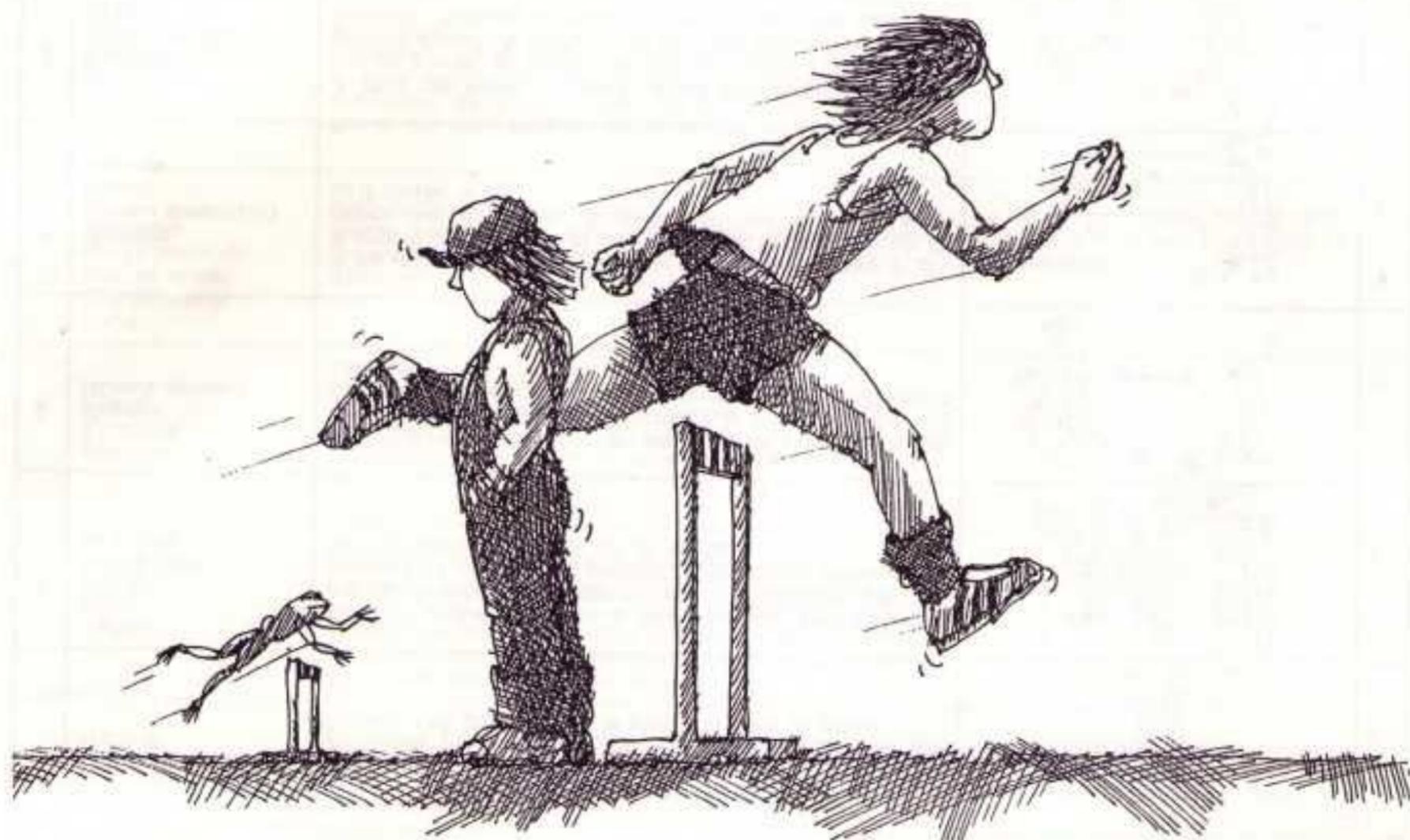
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Résistance Endurance Tactique	Américaine : 3 coureurs font un relais sur une piste circulaire en se passant le relais pendant un temps donné. Les coureurs déterminent eux-mêmes les temps (donner des indications). Quel est le groupe qui court en 5' ou en 30' la plus longue distance.	 par ex.	B
7	Résistance charge maximale pour un niveau d'entraînement inégal	Américaine contre surnombre : comme précédemment, mais deux coureurs de force supérieure courent pendant un temps donné contre 3, 4 coureurs plus faibles qui peuvent se remplacer à volonté.	Le nombre de coureurs dépend de la longueur de la piste et du mode de changement.	B
8	Valeur d'exemple Résistance	Américaine-dépassement : comme précédemment, plusieurs groupes de 2, 3 coureurs ou davantage courent contre l'entraîneur. Combien de temps faut-il pour qu'un groupe ait dépassé l'entraîneur ?	 Entraîneur Fixer la durée maximale	B
9	Endurance Esprit d'équipe	« Sprinters » contre « coureurs de fond ». 5 sprinters font un relais sur une distance de 50 m. Pendant ce temps 5 coureurs de fond essaient de parcourir la plus longue distance possible sur une piste circulaire (totaliser). Changer les rôles. Quels sont les coureurs de fond qui parcourent la plus longue distance pendant le relais ?	 Piste 400 m	E
10	Endurance avec intervalles de repos	5 coureurs font sur une piste circulaire une course-relais (par ex. 5 000 m) en se remplaçant et en divisant les distances à leur gré. Comparer le temps final au record mondial établi (ou record national). Niveau de performance des athlètes de haut niveau en exemple.	L'équipe détermine elle-même l'organisation du relais. Recueillir les observations, répéter les essais.	E

78

2.11 Course : course avec des journaux

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Vitesse Habilité	Courir en avant et à reculons avec un journal plaqué sur le corps (sans le tenir ni le fixer) de manière à ce que le journal ne tombe pas. La feuille de journal est de plus en plus froissée. Qui termine avec le plus petit bout de papier ?		E
2	Vitesse Accélération du rythme	Plusieurs joueurs tiennent à bout de bras une feuille de journal froissée. Un coureur essaie de ramasser tous les journaux au passage. Qui parcourt la plus longue distance avec tous les journaux plaqués sur la poitrine ?		E
3	Réaction (stimuli optique)	A et B jettent en même temps une boule de papier journal en l'air. Changer de place. Qui rattrape la boule de papier de l'autre ? Variante : différentes positions de départ différentes distances.		E
4	Réaction (stimuli acoustique) Départ accroupi	A est assis par terre (il ne regarde pas dans la direction de B). B appelle le nom de A et lance en même temps une boule de papier journal en l'air. A essaie d'attraper le journal avant qu'il touche le sol.		E
5	Réaction (stimuli tactile) Départ	A jette une boule de papier journal dans le dos de B. Dès que le journal le touche, B part en course à partir de la position debout. A touche le sol des deux mains et poursuit B. Variante : Plusieurs coureurs les uns à la suite des autres.		E

79

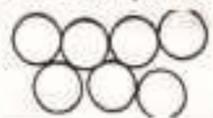
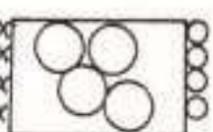
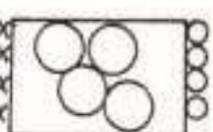
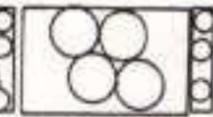


Chapitre 3

Saut

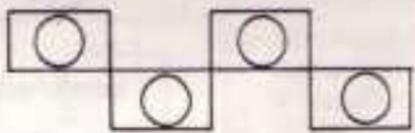
3.1	Aptitude générale au saut	82
3.2	Saut en longueur	83
3.3	Saut en hauteur.....	85
3.4	Saut en hauteur et en longueur.....	87
3.5	Elan du saut en longueur.....	90
3.6	Mobilité et adresse pour le saut en longueur	91
3.7	Exercices de coordination pour le saut en longueur ..	93
3.8	Prise d'appel et suspension dans le saut en longueur	94
3.9	Suspension et réception dans le saut en longueur	95
3.10	Elan du saut en hauteur	96
3.11	Mobilité et adresse pour le saut en hauteur.....	97
3.12	Exercices de coordination pour le saut en hauteur....	99
3.13	Divers types de saut en hauteur	100
3.14	Mobilité et adresse pour le saut à la perche.....	101
3.15	Jeux à la perche	102
3.16	Saut en longueur à la perche.....	103
3.17	Courir avec la perche.....	104
3.18	Placement de la perche et exercices d'appel	105

3.1 Saut : aptitude générale au saut

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Réaction Adresse	Course libre autour des pneus. A signal (coup de sifflet, coup de tambourin) sauter dans un pneu libre (appel d'un pied, réception des deux).	Autant de pneus que d'élèves sur le terrain. Espace entre les pneus. 	B
2	Détente Résistance	Les élèves se tiennent par la main deux par deux dans les pneus vides (sur un pied, à pieds joints). Tous en même temps. Quel est le groupe qui est passé par le plus grand nombre de pneus (chronométré).	Autant de pneus que d'élèves. Pas d'espace entre les pneus. 	E
3	Détente	Les élèves courent autour du terrain. Au signal, ils courent vers un pneu et sautent au milieu. Celui qui n'a pas sa « maison » perd un point.	2 ou 3 pneus de moins que le nombre d'élèves. 	B
4	Détente Adresse	Un élève part à chaque fois à l'appel de son numéro. Sprint, passage dans tous les pneus en sautant sur un pied, revenir au point de départ. Compter les points par équipe. Les pneus sont au milieu du terrain sans espace entre eux.	Equipe A (numérotée)  Equipe B (numérotée)	E
5	Détente Adresse	Les deux équipes commencent en même temps. Progresser uniquement en sautant à pieds joints. Sauter successivement dans trois pneus. Quelle est l'équipe qui se retrouve le plus vite sur l'autre banc? Variante: Passer sous le banc et aller sauter sur son propre banc.	Equipe A  Equipe B Au départ les deux équipes sont debout sur leur banc.	E

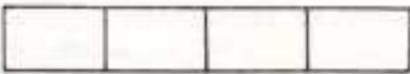
82

3.2 Saut : saut en longueur (tapis, gazon)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Détente Brièveté du contact au sol	Sauts enchaînés. Parcourir une certaine distance rapidement avec le plus petit nombre de sauts possible.	 Tapis ou gazon. Sur la plante du pied corps penché en avant.	B
2	Détente Equilibre	Sauts en zigzag. Après chaque passage, on augmente l'écart transversal. Compter les points. Un cercle central est tracé sur chaque tapis.	 Sur le gazon disposer des pneus.	B
3	Coordination des mouvements Apprentissage du rythme	Sauts suivis avec indication de rythme. Accélération et variation du rythme.	Suite de tapis, gazon	B
4	Apprentissage du rythme	Sauts allongés en avant, à reculons. Deux élèves se donnent la main, l'un des deux fait varier le rythme. Sauts synchronisés.	Tapis, gazon	B
5	Coordination des mouvements Equilibre	Sauts en avant, à reculons, les mains croisées : au-dessus de la tête, derrière le dos, etc.	Tapis, gazon	B

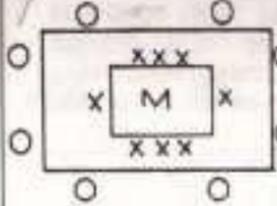
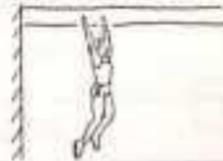
83

3.2 Saut: saut en longueur (tapis, gazon)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Détente	Sauts suivis en grande fente. Qui fait le plus petit nombre de sauts pour une distance donnée? Jeu par équipes. Appel de tout le pied comme pour le saut en longueur.	 Tapis, gazon	B
7	Détente Apprentissage du rythme Equilibre	Sauts suivis en fente avant. Après chaque prise d'appel, frapper dans ses mains au-dessus de sa tête.	Tapis, gazon	B
8	Détente Coordination des mouvements	Qui fait le moins de sauts pour parcourir une certaine distance, avec de grands moulinets de bras vers l'avant, vers l'arrière?	Tapis, gazon	B
9	Détente Adresse	Sauts en fente avant suivis en changeant de jambe (dr. dr. g. g. dr. dr. g. g. etc.) Montrer, observer, refaire.	Tapis, gazon	E
10	Détente Adresse	Sauts suivis en changeant de jambe (dr. dr. g. g. dr. dr. etc.). Test: position normale dr. dr. g. g. réception des deux pieds. Qui saute le plus loin?	Tapis, gazon	B

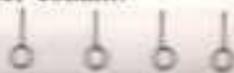
84

3.3 Saut: saut en hauteur (tapis, objets suspendus)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Détente Résistance	«Poursuite des unijambistes». Sauter sur un pied, l'autre pied tenu avec la main à hauteur des fesses. Celui qui est touché (avec la main) est éliminé. Variante: Prisonniers libérés lorsqu'ils sont touchés (avec la main).		E
2	Détente Adresse	Une équipe de «gardiens unijambistes» entoure une montagne de tapis, au centre. Ceux de l'autre équipe qui arrivent (grandes foulées) à sauter sur la montagne sont sauvés.	 Montagne de tapis à hauteur de la poitrine X = gardiens	E
3	Détente Coordination élan/appel	Toucher d'une main des objets suspendus à différentes hauteurs. Course libre, appel d'un pied.	20-40 cm au-dessus de la portée normale anneaux, paniers, branches, linteau de porte, balle suspendue, etc. 	E
4	Détente Coordination élan/appel	Même exercice que précédemment limité dans le temps: qui touche le plus d'objet en un temps donné. Individuel ou jeu d'équipe.	Ne pas faire balancer les objets en les touchant 	E
5	Détente	Position latérale par rapport au mur. Sauter à la verticale et toucher le mur le plus haut possible. Mesurer écart entre position de départ et point atteint. Qui saute le plus souvent?	Fixer au mur un mètre-ruban ou une toise 	E

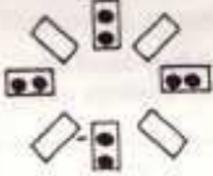
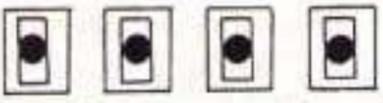
85

3.3 Saut: saut en hauteur (ballons)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Détente Coordination des mouvements	Un ballon par élève. Saut à la verticale avec extension (= volleyball), c'est-à-dire toucher le ballon le plus haut possible. Variante: coup de tête dans le ballon.	Jeu libre ou volleyball 	B
7	Détente	Lancer le ballon (à deux mains). Lancer: extension à partir de la position accroupie, rattraper (haut) avec saut en extension.	Avec un partenaire, également possible en passe de volleyball 	B
8	Détente Réaction Sens de l'espace	Un élève est juché sur un socle et lance des ballons (un par un) dans toutes les directions. Une équipe maintient les ballons en l'air. Jeu d'équipe avec chronométrage.	Dès qu'un ballon touche le sol, arrêter le chronomètre, changer d'équipe 	E
9	Détente	Passes de ballon au-dessus d'une corde. Qui fait le plus de passes correctes en un temps donné? (sans toucher la corde).	Corde 20-40 cm au-dessus de portée bras tendu. Placer la corde en oblique en cas de grosses différences de taille. Peut aussi se faire en volleyball.	E
10	Détente	Ballons suspendus à une corde en milieu de terrain (moitié rouge, moitié bleue). Deux équipes à l'extérieur du terrain. Au signal rouge « rouge » attaquer ballons bleus et inversement. Qui termine le plus vite?	Même hauteur de corde que dans le jeu de passes. On peut aussi différencier les ballons avec des bandes de papier collant. 	E

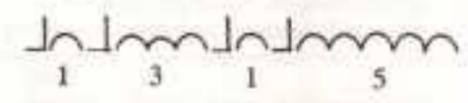
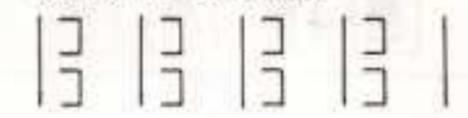
86

3.4 Saut: saut en hauteur et saut en longueur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Détente Coordination élan/appel	Un médecine-ball au milieu de chaque tapis. Sautilles libres autour des tapis et du médecine-ball.	Tapis disposés au hasard sur le terrain 	B
2	Détente Apprentissage du rythme	Deux par deux (sauts synchrones). Sauter en rond autour des tapis et des médecine-balls.	 Un tapis sur deux portes 2 médecine-balls les autres tapis sont vides	B
3	Détente Vitesse	Poursuite: deux par deux. Départs opposés. Qui se fait rattraper ou fait une faute en franchissant les obstacles.	Disposition en étoile, (comme précédemment) médecine-balls posés sur éléments de plinth ou bancs de gymnastique.	B
4	Détente Coordination élan/appel	Sauts en hauteur et sauts en longueur par-dessus tapis et obstacles. Intervalles 3 pas (course de haies). Qui arrive à frapper dans ses mains au-dessus de sa tête en franchissant l'obstacle?	 Sur les tapis éléments supérieurs de plinth (banc) avec un médecine-ball	B
5	Détente Vitesse	Relais aller-retour: Franchissement d'obstacles à l'aller et au retour.	Tapis et obstacles comme précédemment. Marque indiquant où doit s'effectuer le demi-tour (piquet). 	B

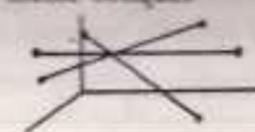
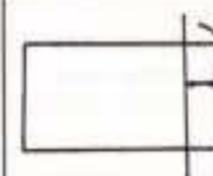
87

3.4 Saut : saut en hauteur et saut en longueur (haies, cordes)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Apprentissage du rythme	Chaque groupe dispose les haies de telle sorte qu'elles puissent être franchies à un rythme de une, deux, trois foulées. Jamais le même rythme ne doit se répéter deux fois de suite.	Haies basses. Exemple : 	B
7	Détente Apprentissage du rythme	Deux séries de haies identiques. Une corde est placée devant chaque haie pour marquer la prise d'appel. Deux élèves sautent au même rythme.	Distance de la prise d'appel = deux fois hauteur de la haie. 	B
8	Détente Coordination des mouvements Apprentissage du rythme	La hauteur des haies augmente progressivement (par ex. chaque haie 5 cm plus haut que la précédente). Qui réussit à tenir le même rythme que précédemment ?	Adapter la distance des marques de prise d'appel (double de la hauteur de la hauteur de la haie) 	B
9	Détente Apprentissage du rythme	Qui parvient à conserver encore le même rythme en frappant des mains au-dessus de sa tête ?	Deux rangées de haies avec marque de prise d'appel 	E
10	Détente Apprentissage du rythme Adresse	Qui parvient à sauter les haies en frappant dans ses mains derrière son genou ?	Deux rangées de haies avec marques d'appel 	E

88

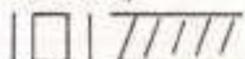
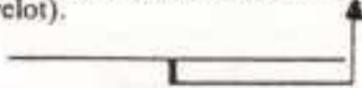
3.4 Saut : saut en hauteur et saut en longueur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Détente Coordination élan/appel	Cordes tendues en travers du terrain. Poursuite en sautant.	Cordes élastiques à différentes hauteurs même obliques 	B
12	Détente Résistance	Poursuite sur un pied en sautant par-dessus les cordes élastiques. Tenir le pied levé derrière la fesse.	Disposition précédente	B
13	Détente Adresse	Deux élèves debout forment une fenêtre avec deux cordes. Sauter par la «fenêtre» dans un sens et dans l'autre. (Réception sur la jambe lancée).	Une corde à portée de bras tendu au-dessus de la tête, une corde à hauteur des hanches. Sauts suivis, formation en étoile ou en ligne.	E
14	Détente Coordination élan/appel	Deux élèves assis tiennent deux cordes servant d'obstacles et varient la hauteur et l'écartement.	La première corde (du côté du sauteur) doit toujours être plus basse que la seconde.	B
15	Vitesse Adresse	Un ou plusieurs « chasseurs » poursuivent des « lapins » qui peuvent se mettre à l'abri en se réfugiant d'un saut derrière la corde.	 Corde à hauteur des hanches. Distance corde-bord du terrain = 1,5 m.	E

89

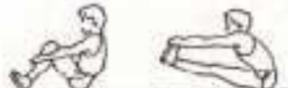
3.5 Saut: Elan du saut en longueur

(voir également jeux d'entraînement des réactions)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
1	Sens de la distance	Deux élèves fixent ensemble un élan de cinq pas. Qui tombe sur la zone d'appel même les yeux fermés.	Appel environ 80 cm avant le sautoir (sans barre de départ marqué par une bande collée). 	B
2	Régularité de foulée à grande vitesse	Trouver en cinq passages sa propre marque de départ. Appel en milieu de zone.	Partir du milieu de zone. Marques de distances sur 20 à 30 m ou poser un décimètre. Correction par le professeur.	B
3	Sens des distances Souplesse	Tous les élèves raccourcissent (allongent) l'élan de 5 pas. Après un essai, avec correction, tout devrait être remis en place.	A deux, correction par le partenaire.	B
4	Sens des distances Assurance	A partir du signal, l'élève n'a plus le droit de regarder la zone de saut (regard orienté vers un objet élevé).	Signal à peu près au milieu de l'élan, objet élevé au bout du sautoir (par exemple, une casquette sur un javelot). 	B
5	Sens des distances Course régulière	On éloigne la zone d'appel. Un point à ceux qui arrivent encore à prendre leur appel dans la zone. Par équipes.	Marque invisible, contrôle par le professeur.	B

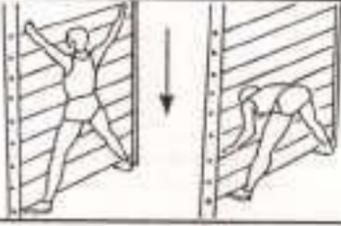
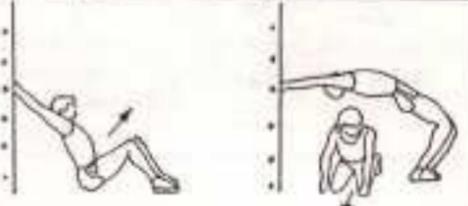
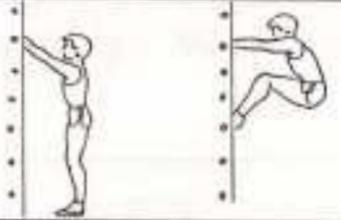
90

3.6 Saut: mobilité et adresse pour le saut en longueur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
1	Articulation de la hanche Amplitude du pas	Parcourir une certaine distance en faisant les pas les plus grands possibles (pas de sauts). Qui fait le plus petit nombre de pas?		B
2	Adresse	Assis jambes tendues, les jambes légèrement soulevées, passer en position couchée sur le ventre puis à nouveau en position assise sans toucher le sol avec les pieds ni avec les mains. Qui réussit le plus vite?		B
3	Extension Equilibre	Assis, jambes fléchies, attraper ses pieds avec ses mains. Tendre les jambes sans lâcher ses pieds. Qui tient l'équilibre le plus longtemps?		B
4	Articulation de la hanche Extension	Une jambe repliée en arrière, une jambe tendue. Changer de jambe en s'aidant des bras. Qui arrive à faire l'exercice bras croisés?		B
5	Souplesse de la colonne vertébrale Equilibre	Jambes écartées, hanches en avant, les deux mains vers les talons. Qui tient le plus longtemps en équilibre dans cette position?		B

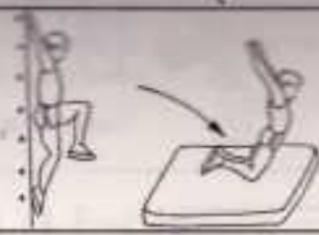
91

3.6 Saut: mobilité et adresse pour le saut en longueur (espaliers)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Extension	Jambes écartées, pieds posés sur l'échelon inférieur. Qui atteint avec les mains, en descendant d'échelon en échelon, l'échelon inférieur?		B
7	Souplesse de la colonne vertébrale	Assis dos aux espaliers. S'accrocher avec les mains, soulever les hanches, rester en pont jusqu'à ce que les suivants soient passés dans le tunnel à quatre pattes.		B
8	Adresse	Debout devant les espaliers. Mains accrochées à un espalier à hauteur des épaules. Sauter à pieds joints d'espalier en espalier, reprendre toujours appel du sol. Qui arrive le plus haut?		B
9	Adresse	« Sauts de singe »: parcourir en un aussi petit nombre de sauts que possible le mur d'espaliers d'en bas à gauche en haut à droite.		B
10	Course dans le vide Résistance (fléchisseurs de la jambe)	Suspendu, dos aux espaliers. Mouvements de la course avec les jambes (cuisses à l'horizontale). Qui « court » le plus longtemps?		B

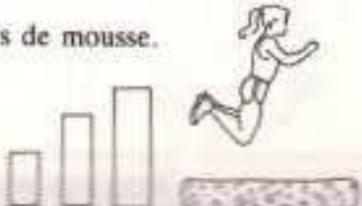
92

3.7 Saut: exercices de coordination pour le saut en longueur (appareils de suspension)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mouvements de course dans le vide	Suspension en extension (espaliers, anneaux, barre fixe): mouvements de course dans le vide et réception des deux pieds sur le tapis. X		B
2	Coordination de l'appel Déplacement du poids du corps	Avec accent sur le travail de la jambe. Changements de direction sans interruption du mouvement. Deux élèves sautent en même temps.		B
3	Coordination bras/jambes	En se tapant chaque fois sur la jambe ou l'épaule opposée (main droite, genou gauche, épaule gauche, etc.).		B
4	Coordination bras/jambe	Avec mouvements de bras (moulinets) asymétriques. Qui réussit à faire un certain nombre de sauts (par exemple 20) sans erreur de coordination?		B
5	Coordination bras/jambes	Par groupes de 2, les élèves exécutent un mouvement combiné avec les éléments du saut et des mouvements de bras (sur place ou en se déplaçant). Démonstration — observation — imitation		E

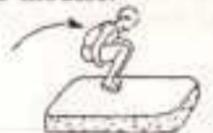
93

3.8 Saut : appel et phase de suspension dans le saut en longueur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
1	Extension Appel	Elan, saut à partir du bord de l'élément supérieur du plinth par-dessus la corde, réception sur la jambe de détente. Qui réussit à garder l'autre jambe en haut jusqu'à la réception? (genou contre la poitrine).	Corde à hauteur de la hanche, tapis de caoutchouc. 	B
2	Coordination de l'appel Travail de la jambe	Elan, appel d'un élément de plinth, toucher un objet avec le genou. Réception en position de marche.	Objet (point d'orientation) : anneau, branche. A peu près à hauteur des hanches (plus la hauteur de plinth). Tapis de mousse.	B
3	Coordination de l'appel Sens de la suspension	Elan, appel du bord du plinth. Toucher avec la tête la partie la plus élevée d'un objet que l'on éloigne un peu plus à chaque fois. Un point chaque fois qu'il est touché. Jeu d'équipe.	Objet (comme précédemment). Hauteur à peu près à portée de main (plus hauteur). Tapis de mousse	B
4	Sens de la suspension Aptitude à s'orienter dans la phase de suspension	Elan d'éléments de plinth, trois paliers, suspension et chute. Les formes les plus originales (les plus belles, les plus difficiles) de suspension? (groupé, jambes écartées, avec mouvements de bras, avec mouvements de course, etc.).	Tapis de mousse (protégé de tous côtés). 	B
5	Sens de la suspension Equilibre dans la phase de suspension	Même disposition que précédemment. Qui reste le plus calmement en suspension (hanches en avant, jambes repliées en arrière) et délie les jambes le plus tard possible.	Tapis de mousse. 	B

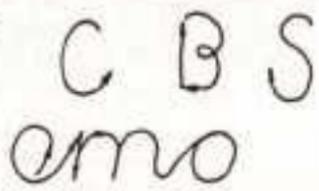
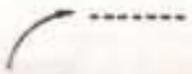
94

3.9 Saut : phase de suspension et réception dans le saut en longueur (tapis de mousse)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
1	Sens de la suspension Equilibre dans la phase de suspension	Elan, appel. Tronc droit, réception dans la position de marche (devant). Qui arrive pendant la phase de suspension à taper des mains au-dessus de sa tête?	Réception dans le sautoir ou sur le tapis de mousse.	B
2	Travail de la première jambe	Appel du plinth. Dans la phase de suspension (position de marche) taper dans ses mains derrière ses genoux.	Réception dans le sautoir ou sur le tapis de mousse. 	B
3	Gagner de l'espace sur la réception	Appel du plinth. Réception en position assise. Marquer des zones. (saut en longueur : position des fesses). Compétition entre équipes.	Zone de réception plus élevée que celle de la prise d'appel (par ex. 2 tapis de mousse l'un sur l'autre). Réception normale sur les pieds également dans le sautoir.	B
4	Gagner de l'espace sur la réception	Appel du plinth. Un ballon est suspendu au-dessus de la zone de réception. Qui arrive à le repousser dans la phase d'« atterrissage » avec les jambes tendues.	Même zone de réception que précédemment. Balle suspendue env. 30 cm au-dessus. 	B
5	Sens de la suspension Imagination du mouvement	Appel sur le plinth. Qui réussit, dans la phase de suspension (position de marche), à frapper dans ses mains sous le genou de la première jambe puis sous les deux jambes tendues pour la réception?	Réception dans le sautoir ou sur le tapis de mousse. 	B

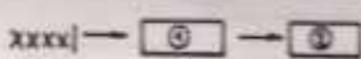
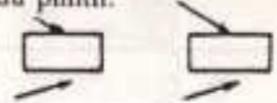
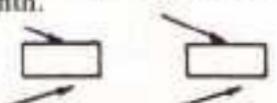
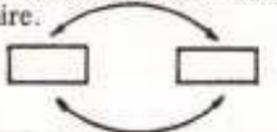
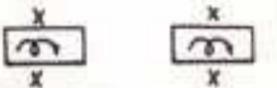
95

3.10 Saut : élan du saut en hauteur (Flop)

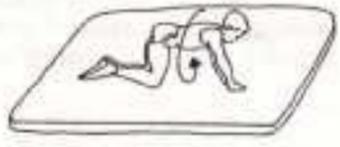
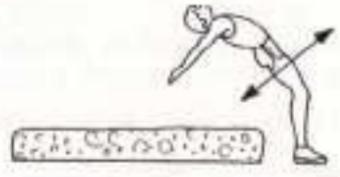
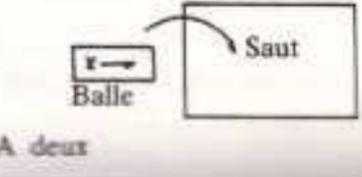
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUC
1	Déplacement du poids du corps	Courir en colonne sur plusieurs types de courbes: lacets, slalom, huit, cercle. Au signal (appel de son nom, coup de sifflet) le dernier sprinte et passe devant. Varier le rythme.	Utiliser marques et appareils ou éléments du terrain (arbres).	B
2	Force centrifuge Inclinaison vers l'intérieur des courbes	En partant d'un grand cercle, accélérer toujours (la tête de colonne doit « entraîner ») pour tracer une spirale de plus en plus serrée.		B
3	Déplacement du poids du corps	Le premier de la colonne « écrit » dans sa course des lettres isolées ou des mots très simples (écriture liée). Deviner les lettres ou les mots.	Exemples: CBS Omo 	B
4	Force centrifuge Inclinaison vers l'intérieur des courbes	Départ en terrain plat, accélérer pour décrire un demi-cercle contre la pente (ou un plan incliné). Se pencher dans les courbes.	D'abord un par un, puis par deux, par trois très près les uns des autres.	B
5	Inclinaison vers l'intérieur des courbes Coordination de l'appel	Courir sur un quart de cercle (en accélérant) puis passer aux sauts enchaînés en ligne droite (sur la tangente). Quelle est la meilleure jambe d'appel pour commencer?	Saut (appel dr.) course (sauteur du droit) 	B

96

3.11 Saut: mobilité et adresse pour le saut en hauteur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUC
1	Coordination élan/appel	Élan droit, sauter sur le 2 plinths (appui très bref sur jambe). Sauter sur 1, redescendre. Quelle est l'équipe qui arrive la première sur 2.	Par équipe plinth à hauteur des hanches. 	E
2	Travail de la première jambe (tendue) Adresse	Saut en ciseau réception en position assise sur le plinth (en s'appuyant sur les mains). Qui arrive à monter la première jambe à hauteur de la tête ou à passer par-dessus le plinth?	Sauteurs à gauche. Sauteurs à droite. Appel sur la jambe la plus éloignée du plinth. 	B
3	Mouvement de torsion	Saut en tournant par-dessus le plinth (rouleau). Appui sur les mains, réception sur la jambe. Qui lève le bassin le plus haut?	Sauteurs à gauche, Sauteurs à droite. Appel sur la jambe la plus proche du plinth. 	B
4	Travail de la jambe Torsion autour de l'axe longitudinal	Courir sur un cercle tracé sur le sol. Appel d'un pied, demi tour, réception assis sur le plinth.	Courir dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire. 	B
5	Adresse Audace	Position assise (ou accroupie) sur le plinth. Roulade arrière sur le plinth.	Deux élèves aident et protègent des deux côtés. 	B

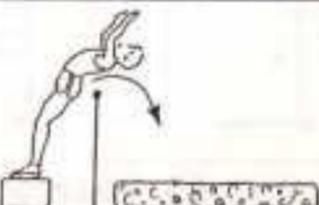
3.11 Saut: mobilité et adresse pour le saut en hauteur (tapis de mousse, plinth)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Mobilité de (Rouleau)	Sautillés sur place à pieds joints. Un sautillé sur deux réception en position de grenouille (pieds et genoux vers l'extérieur, mains sur les genoux); qui arrive à prendre cette position en l'air tout en continuant les sautillés?		B
7	Rouleau	Position d'appui facial sur les genoux (genoux pliés, jambes largement ouvertes) qui arrive à rouler tout le long du tapis?		B
8	Pont (Flop) Audace	Debout position normale, dos tourné au tapis de mousse. Se laisser tomber en arrière en pont, les mains sur le tapis (avec l'aide d'un partenaire). Qui y parvient, et parvient à revenir à la position de départ sans aide?		B
9	Suspension Sens de l'orientation dans la phase de suspension	Saut du plinth sur le tapis (des deux pieds et sur un seul pied, en avant et en arrière). Demi tour ou tour complet autour de son axe longitudinal pendant la suspension.		B
10	Suspension Sens de l'orientation dans la phase de suspension	Sauter du plinth en effectuant un demi tour (des deux pieds, sur un seul pied). Qui parvient à attraper pendant la phase de suspension une balle lancée du plinth?		B

98

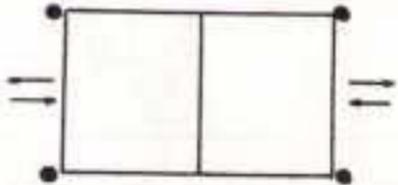
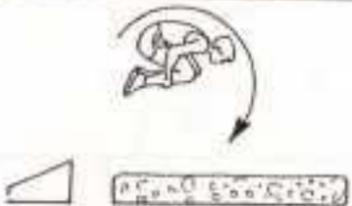
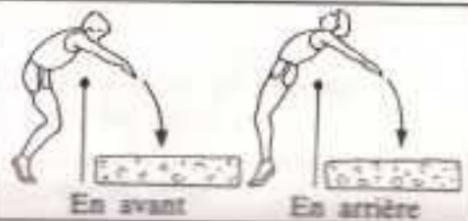
3.12 Saut: exercices de coordination pour le saut en hauteur

3.12 Saut: exercices de coordination pour le saut en hauteur

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité du saut Equilibre	Pied de la première jambe sur le plinth - sauter - demi-tour dans un sens et dans l'autre (la jambe reste sur le plinth). Qui peut faire un tour complet (soulever la jambe au bout d'un demi tour et la relancer sur le plinth)?	4 plinths par plinth. Plinth à hauteur des hanches.	B
2	Coordination de l'appel (Rouleau)	Sauts contre des objets à portée normale. Qui arrive à atteindre ces objets avec le pied de la jambe lancée (réception sur la jambe de détente).	Objets: panier, branches, etc. 	B
3	Coordination de l'appel (flop)	Sauts en montant ostensiblement les genoux (genou de la jambe en diagonale avec l'épaule opposée). Pirouettes à partir de cette position (demi tour et tour complet pendant le saut, des deux côtés).		B
4	Coordination élan/appel (flop)	Course en arc de cercle - appel - demi tour. Qui atteint avec la main un objet suspendu du côté de la jambe lancée.	Objet 20-30 cm au-dessus de la portée normale. Anneau, cadre de porte, panier, branches, etc.	B
5	Pont (flop) Audace	Se laisser tomber en arrière du plinth sur le tapis de mousse (appel des deux pieds, pousser les hanches en avant). Qui passe par-dessus le fil de caoutchouc à hauteur des hanches?		B

3.12 Saut: exercices de coordination pour le saut en hauteur

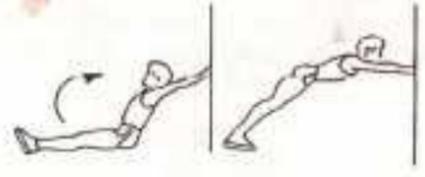
3.13 Saut : variantes du saut en hauteur (minitrampoline, sautoir de saut en hauteur)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité au saut	Deux groupes, deux sautoirs de saut en hauteur. Franchir la barre (cordon élastique). Libre choix de la technique de saut. Revenir en passant sous la barre et rejoindre sa place en courant.		E
2	Coordination élan/appel (flop et rouleau)	Saut et réception sur le dos (flop) ou sur le côté en rotation (rouleau) sur le tapis de mousse. Qu'est-ce qui va le mieux?	Elan des quatre côtés	B
3	Accoutumance au minitrampoline Adresse du saut	Sauter en avant de la position accroupie sur le minitrampoline réception sur la montagne de tapis. Sans élan, des deux pieds, pour commencer avec l'aide d'un partenaire (tenir les mains). Qui arrive à se recevoir sur ses pieds? à enchaîner avec une roulade avant? à se recevoir en position assise jambes tendues?		B
4	Accoutumance au minitrampoline Adresse du saut	Sauts en avant et en arrière à partir du minitrampoline (sans élan, des deux pieds) réception sur la montagne de tapis. Divers types de réception (sur le ventre, sur le postérieur, sur le dos, sur le côté avec rotation enchaînée, etc.). Comment soulever les hanches au maximum?		B
5	Adresse du saut Pont Audace	Plongeon en arrière et flop (appel en arrière) par-dessus le cordon de caoutchouc (sans élan des deux jambes). Qui va le plus haut? Individuel ou par équipes.		B

100

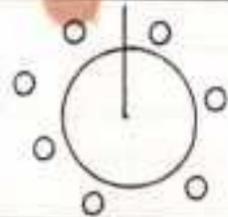
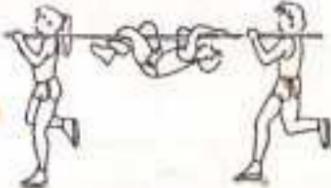
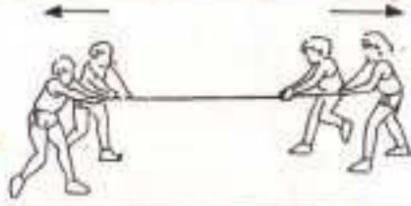
3.14 Saut : mobilité et adresse pour le saut à la perche

COORDONNÉES GÉNÉRALES : 1980

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Appui sur les bras	« Poursuite de l'homme droit ». En position d'homme droit, on ne peut pas être touché.		B
2	Adresse Force des bras (poussée)	Roulade arrière pour revenir à la position debout. Qui y réussit en passant par la position de l'homme droit? (avec l'aide d'un partenaire au début).		B
3	Adresse Force des bras (traction) Mobilité des épaules	Position couchée sur le dos sous la corde. Qui parvient à se soulever avec les bras en effectuant en même temps une demi-rotation sur soi-même (les pieds tournent sur place).		B
4	Adresse Force (traction) Audace	Se balancer avec une corde (ou un anneau) de plinth en plinth. Par équipes.	Plinths dans le sens de la longueur, bordés de tapis de tous les côtés.	B
5	Adresse Force (traction) Mobilité des épaules	« Exercice de Tarzan ». S'élaner de corde en corde (d'anneau en anneau). Qui va le plus loin? le plus haut? Qui a besoin du moins de temps?	Départ du sol ou du plinth. Sol couvert de tapis.	B

101

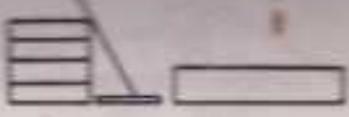
3.15 Saut : jeux à la perche (perches, au moins 1 perche pour 3 élèves)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Réaction Vitesse d'attaque	Un cercle. Au milieu du cercle un élève tient une perche verticale. Appeler un nom et lâcher la perche. Si celui qui a été appelé n'a pas saisi la perche avant d'avoir été touché il perd un point. Changer.		E
2	Adresse Equilibre	Deux élèves tiennent la perche verticale, un troisième y grimpe. Qui monte le plus haut, qui tient le plus longtemps en l'air? Variante : grimper seul, sans que personne tienne la perche.		E
3	Adresse Force	Course à trois : deux élèves portent sur l'épaule la perche à laquelle s'est suspendu un troisième.		E
4	Adresse Force	« Tirer sur la corde » mais utiliser la perche au lieu d'une corde.		E
5	Adresse Force	Un ou plusieurs élèves tirent et poussent aux deux bouts de la perche. Celui qui est poussé ou tiré à l'extérieur du terrain à perdu.	Marquer le terrain 	E

102

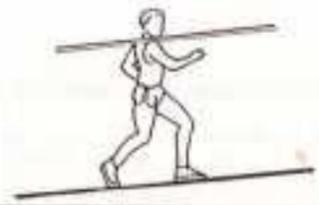
3.16 Saut : saut en longueur avec la perche

(plinth, perche, tapis, tapis de mousse)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO												
1	Sens du saut Audace	« Chevauchée de sorcière » (glissade) du haut du plinth placé dans le sens de la longueur. Saut en bas (des deux pieds) la perche entre les jambes. Qui arrive à mettre une fraction de seconde les pieds à hauteur de la tête?	 La perche ne doit pas glisser sur le sol (tapis, sable, trou)	B												
2	Sens du saut Equilibre Audace	« Chevauchée de sorcière » avec appel d'un pied. Deux pas d'élan sans perche. Qui peut après la réception continuer à sauter jambes écartées? (en trainant la perche entre les jambes).	Même dispositif que précédemment	B												
3	Sens du saut Suspension	Saut en longueur avec la perche à partir du plinth. Appel d'un pied et oscillation devant la perche. Qui atteint avec 3 pas d'élan (sans perche) la plus grande longueur?	Même dispositif. Le partenaire peut stabiliser la perche sur le côté mais sans tirer.	B												
4	Sens du saut Suspension Equilibre	Saut avec la perche à partir du plinth (sans aide). Réception dans des zones précises (sur les pieds, sur le postérieur). Le sauteur ne doit pas lâcher la perche. Points, jeu par équipes.	Même dispositif. Zones délimitées sur le tapis de mousse <table border="1" data-bbox="1421 2446 1755 2551"> <tr> <td>15</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>30</td> <td>35</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>30</td> </tr> </table>	15	20	25	30	25	30	35	40	15	20	25	30	E
15	20	25	30													
25	30	35	40													
15	20	25	30													
5	Sens du saut Suspension et rotation du corps Equilibre	Saut avec la perche avec 1/2 rotation du corps. Réception dans des zones (sur ses pieds, en regardant le plinth). Points, jeu par équipes.	Même dispositif et mêmes zones que précédemment.	E												

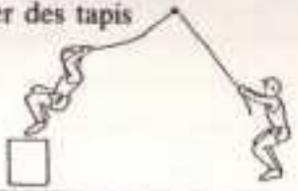
103

3.17 Saut : courir avec la perche (perches)

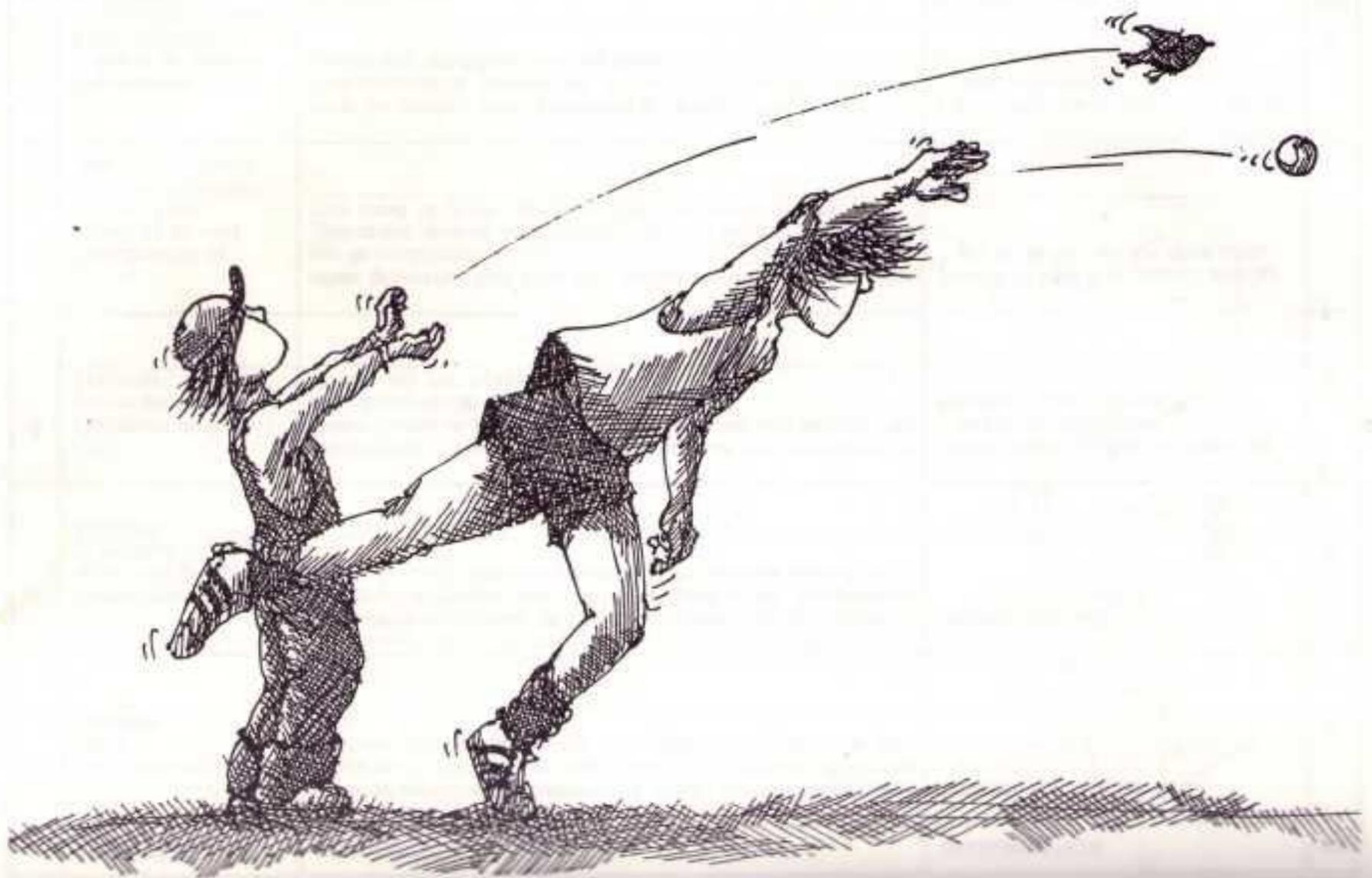
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BULO
1	Adresse	Course par deux avec la perche. Un élève tenant la perche à l'avant, l'autre à l'arrière. Course d'adresse et repères de virages, slalom, etc.	Sauteurs à gauche, main droite derrière, portent la perche du côté droit. Ecart entre les mains de la largeur des épaules, main postérieure (supérieure) en prise de face, main antérieure (inférieure) en prise dorsale.	E
2	Adresse Vitesse	Course de relais avec la perche. Variante: petits obstacles sur le parcours (bancs de gymnastique, haies, etc.).		E
3	Technique de la course Equilibre	Marcher et courir avec la perche. Qui arrive à courir avec la perche dans une ruelle étroite, sur une ligne, sur une arête?		B
4	Technique de la course Equilibre	Courir, la perche sur l'épaule (regard dans l'axe des épaules, perche et pieds dans le sens de la marche, axe des hanches perpendiculaire à cette direction). Qui arrive à marcher sur une ligne sans déviation ni changement de rythme.		B
5	Technique de la course Maniement de la perche	« Tournoi ». Petit élan, toucher avec la pointe de la perche des objets suspendus (ballons, boîtes, anneaux de caoutchouc). Peut se jouer par équipes.	Objets suspendus à hauteur des hanches. 	B

104

3.18 Saut : placement de la perche et exercices d'appel (perches, cordes)

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BULO
1	Coordination élan/ appel Equilibre	Tenir la corde, main supérieure à portée de bras tendu, main inférieure à hauteur des yeux (tenue de la perche). Bref élan et lancer les jambes le plus haut possible. Qui arrive le plus haut?	Disposer des tapis sur le sol 	B
2	Coordination élan/ appel saut groupé et rotation du corps Equilibre	Qui arrive à se hisser du sol sur le plinth avec une corde? Variante: s'élancer avec une demi rotation sur soi-même et lâcher la corde une fois parvenu à une position stable.	Disposer des tapis 	B
3	Placement de la perche en course Précision	En courant, lever la perche au-dessus de sa tête et abaisser en même temps la pointe (placement). Toucher des marques ou des objets sur le sol. Points, jeu par équipes.	Objets: boîtes, balles de tennis, anneaux de caoutchouc. Marques: lignes, cercles	B
4	Coordination de l'appel et du saut groupé. Force (ceinture scapulaire, muscles du ventre)	Avec la perche: bref élan, saut groupé, oscillation et réception sur le postérieur. Qui arrive le plus loin? Qui parvient à toucher au point le plus élevé la perche avec ses pieds par-dessus sa tête.	Sautoir de saut à la perche, protégé par de la mousse des deux côtés.	B
5	Coordination élan/ lancer de jambes. Force (ceinture scapulaire, muscles du ventre)	Avec la perche: élan, placement et détente avec la perche. Qui parvient à toucher ou à repousser avec les pieds un cordon de caoutchouc ou une barre?	Caoutchouc (barre) plus haut que la main supérieure.	B

105

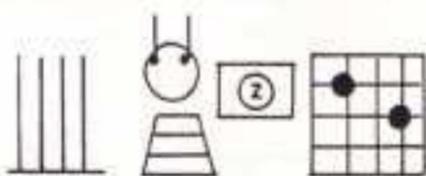
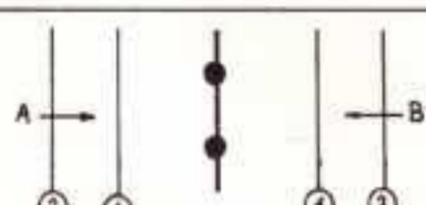
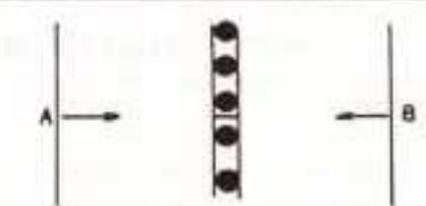
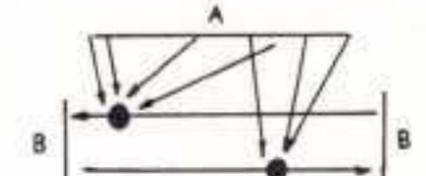
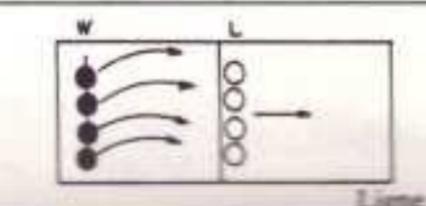


Chapitre 4

Lancer

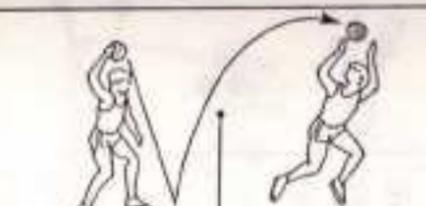
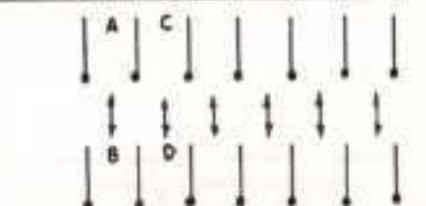
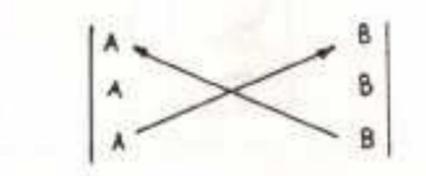
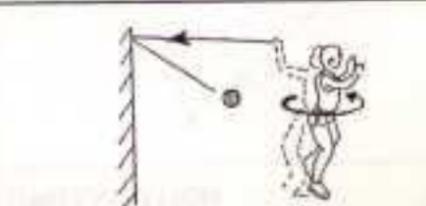
4.1	Avec des balles	108
4.2	Jeux de ballon	114
4.3	Javelot.....	118
4.4	Disque.....	121
4.5	Ballonde	123
4.6	En forêt.....	124
4.7	Près d'une rivière/dans une gravière.....	126
4.8	Sur une pente	127

4.1 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Précision	Comme à la foire : Différents tirs : à travers un pneu, entre des barres, sur une grille, sur des balles, sur des tapis, etc. Variante : par groupes.		B
2	Précision	Deux équipes face à face : Amener par des tirs bien précis deux balles creuses dans le camp opposé. Passage de la première ligne : 1 point. Passage de la deuxième ligne : 2 points.		B
3	Précision	Quelle est l'équipe qui envoie en un temps donné le plus de balles dans le camp de l'adversaire ? Les balles sont posées sur des bancs de gymnastique au milieu du terrain. Tir avec de petites balles.		B
4	Précision Réaction	On fait rouler des balles. L'équipe A essaie de toucher avec de petites balles les balles de l'équipe B qui roulent. Changer. Compter les points.		E
5	Précision Vitesse	Au signal, les lanceurs essaient de toucher les coureurs. Pour tout coureur touché avant la ligne de fond : 1 point. Changer au bout de 10 passages. Qui a marqué le plus de points ?		B

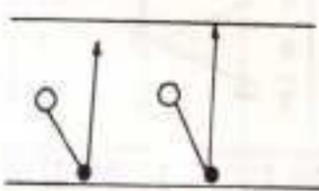
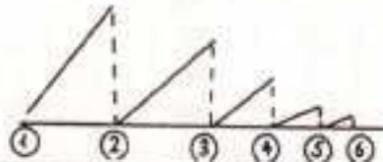
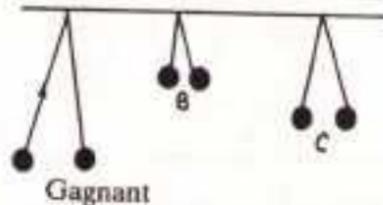
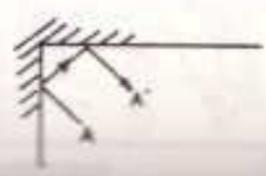
108

4.1 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Force de lancer Adresse	Faire rebondir le ballon sur le sol à partir de différentes positions (assis, couché, à genou). Qui arrive à se relever assez vite pour attraper la balle avant qu'elle soit retombée ?		B
7	Vitesse	Faire rebondir le ballon par-dessus une corde tendue. Le lanceur doit rattraper le ballon avant qu'il ne touche à nouveau le sol.		B
8	Réaction	Jeu 1 ≠ 1 A essaie de marquer un but contre B et vice-versa. Variante : sous forme de tournoi, tous contre tous. 2'.		E
9	Réaction	Même principe de jeu que précédemment mais par groupes. Les buts sont représentés par toute la largeur de la salle (1-2 m de haut). 1 ou plusieurs balles.		E
10	Réaction	A lance la balle contre le mur. B le rattrape avant qu'il touche le sol. Changer. Un point pour le lanceur par balle non rattrapée. Qui a marqué le premier 20 points ?		B

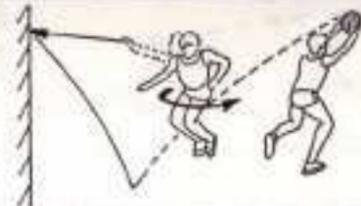
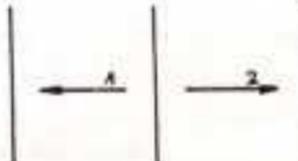
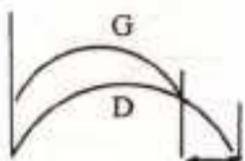
109

4.1 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Viser Réaction	A lance la ballon en l'air. B essaie de toucher ce ballon. Changer au bout de 10 essais.		B
12	Souplesse de la colonne vertébrale	Faire rebondir le ballon de toutes ses forces. Qui arrive le plus haut? Qui touche le plafond?		B
13	Souplesse de la colonne vertébrale	Lancer le ballon sur le sol. Qui arrive à le faire rebondir 2, 3, 4, 5... fois.		E
14	Force de lancer Adresse	Lancer le ballon contre un mur et le rattraper. Qui y réussit de la plus grande distance par rapport au mur?		B
15	Force de lancer Adresse	Jeu sur un coin. Qui rattrape le ballon après qu'il ait rebondi contre les deux murs?		E

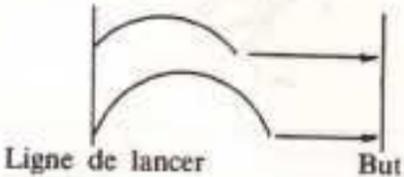
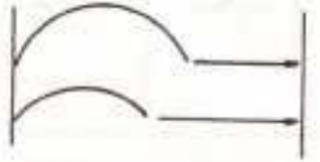
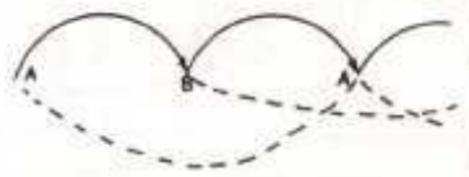
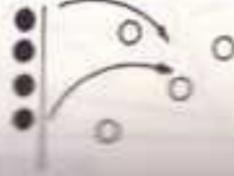
110

4.2 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Réaction Adresse	Lancer un ballon contre un mur. Le lanceur fait une rotation sur son propre axe et rattrape le ballon. Variante: s'asseoir, se mettre en appui facial sur les bras, changer la distance.		B
17	Réaction Adresse	Lancer le ballon contre le mur. Sauter le ballon qui rebondit, faire une rotation sur son propre axe et rattraper le ballon. Le ballon ne doit toucher le sol qu'une seule fois.		E
18	Force de lancer Adresse	Lancer le ballon de la ligne centrale de la salle alternativement contre le mur de droite et contre le mur de gauche. Qui touche le mur 20 fois?		B
19	Lancer à grande distance	Pour qui y-a-t-il le moins de différence entre le lancer de la main droite et le lancer de la main gauche?		B
20	Lancer à grande distance	Qui peut lancer des balles assez rapidement pour que 2, 3, 4 se trouvent en l'air en même temps.		B

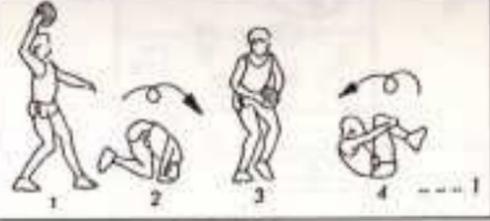
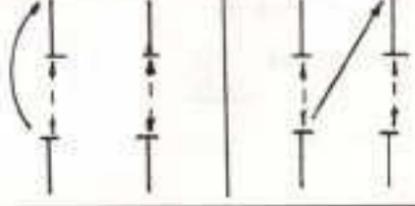
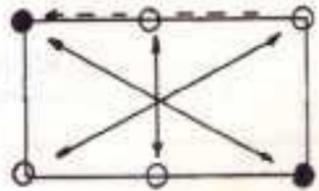
111

4.1 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
21	Lancer Vitesse	Qui peut lancer le ballon le plus loin et le rattraper avant qu'il retombe au sol?		B
22	Lancer Vitesse	Lancer très loin, courir après le ballon, sprint avec le ballon jusqu'à la ligne d'arrivée. Qui est le plus vite au but?		B
23	Lancer à grande distance	Même principe que précédemment. Mais parcourir la dernière séquence en sautant, à quatre pattes, en sauts de grenouille, etc.		B
24	Lancer à grande distance Course	A lance, B attrape. B lance, A attrape. Quel groupe de 2 parvient à se dépasser 5 fois? Lorsqu'on perd le ballon : pénalité de 20 m de recul.		B
25	Lancer à grande distance Adresse	Chaque membre de l'équipe 1 lance un ballon sur le terrain. L'équipe 2 essaie de ramasser les balles. 1 point par balle attrapée. Changer. Compter les points.		B

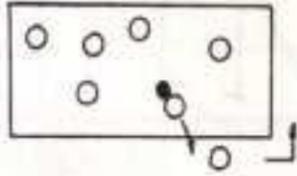
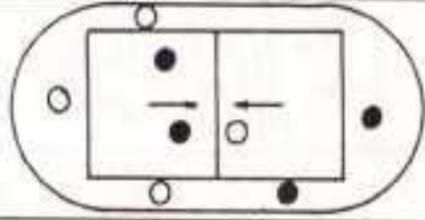
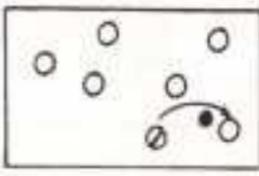
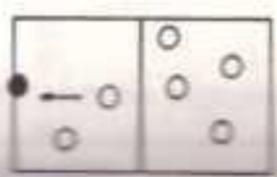
112

4.2 Lancer : avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
26	Lancer Coopération	De 5 groupes, quel est celui dont les joueurs se lancent les premiers le ballon sans qu'il touche le sol tout autour d'une piste circulaire?	Le groupe s'organise lui-même	E
27	Adresse	Par groupes de 2. Lancer - Roulade avant - Lancer - Roulade arrière - Lancer...		B
28	Adresse	Des joueurs placés en cercle se lancent la balle rapidement. Un ou plusieurs joueurs placés au centre essaient de l'attraper. Le lanceur qui fait tomber la balle remplace un joueur du centre.		B
29	Lancer Course	2 files face à face (distance: 5 à 10 m). Changer de place après avoir lancé le ballon (en le suivant). Variante: course en diagonale avec 4 files.		B
30	Lancer Course	Rectangle tchèque: 2 ballons (début en diagonale) lancés dans le sens des aiguilles d'une montre. Changer de place après chaque lancer. Varier les distances.		B

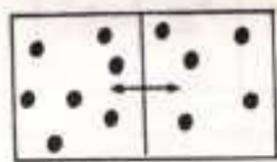
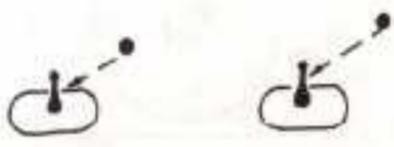
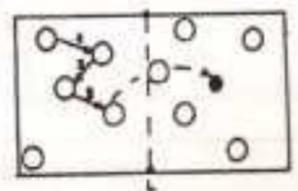
113

4.2 Lancer : jeux de ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Jeu de lancers	Un contre un. Chacun essaie de toucher son partenaire et obtient un point chaque fois qu'il y réussit. Qui totalise le plus de points en 5'?	— Plusieurs ballons — Plusieurs terrains	B
2	Jeu de lancers	Position assise: même principe que précédemment. Celui qui est touché, fait pour punition 2 fois le tour de la salle puis reprend le jeu. Variante: jeu avec 5 «vies» (chances).		B
3	Jeu de lancers	2 équipes de 5 à 20 joueurs. Chaque joueur essaie de toucher ceux de l'autre équipe. Tout joueur touché sans attraper la balle est éliminé. Variante: en rond.		B
4	Jeu de lancers	Ballon-chasseur. Un chasseur commence. Les joueurs touchés, vont à leur tour mettre un brassard et deviennent chasseurs. Qui reste le dernier? Variante: groupe 1 contre groupe 2. Qui a éliminé le plus vite tous les autres?		B
5	Jeu de lancers	Balle au mur: L'équipe 1 essaie, en se faisant des passes rapidement, d'amener la balle jusqu'à la ligne de fond (le mur) adverse. Le ballon doit être posé sur la ligne. Quelle est l'équipe qui marque le plus de points.		B

114

4.2 Lancer : jeux de ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Jeu de lancers	Vider le coffre: beaucoup de ballons dans une caisse ouverte. Un élève la vide en lançant les ballons. Les autres doivent les ramasser et les relancer. Combien de temps faut-il pour que la caisse reste vide un instant?		B
7	Jeu de lancers	La guerre des ballons: Le terrain est divisé en deux par une ligne centrale. Une équipe de chaque côté. Chaque joueur à un ballon. Pendant un certain temps, tous les ballons sont lancés dans le camp adverse et relancés. Au sifflement, quelle est l'équipe qui a le plus de ballons?		B
8	Jeu de lancers	Jeu de quille: par équipes. Au milieu d'une zone donnée, une quille. La quille doit être renversée d'un lancer de ballon. Le lanceur ne doit pas pénétrer à l'intérieur de la zone.		B
9	Jeu de lancers	Balle au plinth: Un élément supérieur de plinth posé à l'envers. Le jeu consiste à lancer les balles dedans.		B
10	Jeu de lancers	Ballon à la corde: le terrain est divisé en deux parties par une corde (2 m au-dessus du sol). Le jeu consiste à lancer la balle dans l'autre camp de manière à ce que l'autre équipe ne puisse pas l'attraper. On peut faire trois passes dans son propre camp. Qui totalise le plus vite 17 points?		B

4.2 Jeux de ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Jeu de lancers	Ballon sous la corde: la terrain est divisé en deux par une corde (1 m au-dessus du sol). Lancer le ballon avec assez de force sous la corde pour qu'il atteigne directement la ligne de fond du camp adverse.		B
12	Jeu de lancers	Balle brûlée: Le principe du jeu est connu. Variantes: — mises en jeu de la balle par un lancer; — les coureurs peuvent être touchés entre les repères.		B
13	Jeu de lancers	Ballons assiégés: le groupe se trouve à l'extérieur d'un grand cercle. Au milieu se trouve (3 quilles). Les joueurs placés sur la circonférence se lancent le ballon et essaient de renverser les trois quilles protégées par un gardien.		B
14	Jeux de lancers	Voler la balle. Quatre groupes sur quatre bandes de terrain. Le groupe 1 lance au groupe 3 tandis que le groupe 2 et le groupe 4 essaient de voler la balle. On change chaque fois que la balle est volée.		B
15	Jeu de lancers	Toucher dans le cercle: jeu par équipes. Une équipe de lanceurs à l'extérieur, une autre équipe à l'intérieur d'un grand cercle. Les lanceurs essaient de toucher le plus de joueurs possible en 3".		B

116

4.2 Jeux de ballon

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	X Jeux de lancers	La balle rebondit: 2 équipes se font face. On fait rebondir la balle (contact avec le sol sur son propre camp) de manière à ce qu'elle retombe dans l'autre camp. Toute balle qui n'est pas rattrapée rapporte 1 point à l'attaquant.		B
17	Jeu de lancers	Ballon-chasseur à deux. A vise B et vice versa. Qui chasse l'autre le plus vite au-delà de la ligne de but de l'adversaire?		B
18	Jeux de lancers	Rollmops: 2 équipes identiques se font face avec autant de ballons chacune. Un (deux, trois) ballons creux sont posés en milieu de terrain. Chaque équipe essaie de repousser la balle de l'autre côté de la ligne de but adverse. On peut aller chercher les balles dans son propre camp.		B
19	X Jeux de lancers	Rubby: l'équipe 1 essaie de poser la balle sur le tapis de l'équipe 2. Jeu rapide! Interdictions.		B
20	Jeux de lancers	— balle au panier; — basketball; — handball		B

4.3 Lancer : javelot

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Lancer Précision	Lancer sur des pneus de vélos disposés à des distances variables. Un point par objectif atteint. Qui marque le plus de points en dix essais?		B
2	Lancer Précision	L'entraîneur lance son javelot. Un point à tous ceux qui arrivent à moins d'un javelot (de 30 cm, etc.) de distance. Plusieurs essais. Qui obtient le plus de points?		B
3	Lancer Précision	Même exercice que précédemment avec un partenaire. Totaliser les points au bout de cinq essais ou d'une longueur de terrain.		B
4	Lancer Précision	Fixer un pneu de vélo entre deux javelots. Qui arrive à faire passer un javelot dans ce cercle à une certaine distance?		B
5	Lancer Précision	2 groupes. Le groupe 1 essaie de mettre 10 javelots dans une cible donnée (pneu de vélo). Le groupe 2 essaie de lancer un javelot le plus loin possible (lancer variable). Changer.		B

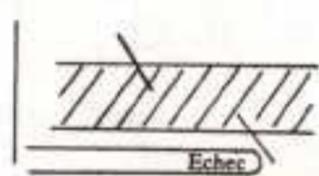
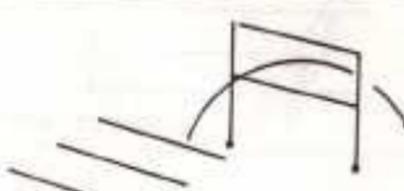
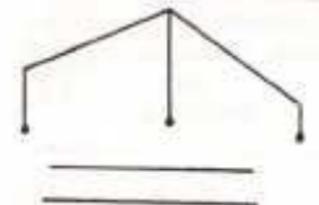
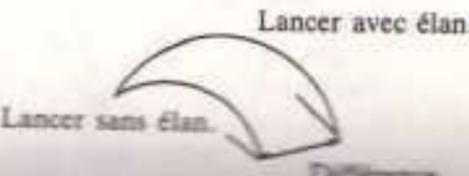
118

4.3 Lancer : javelot

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Lancer Précision	Qui touche le premier la cible de 5 positions différentes? Essai de la position 1, passer en 2, etc.	 Attention: Lancer en même temps. Aller ramasser en même temps.	E
7	Lancer Précision	Qui approche le plus d'une distance fixée préalablement? Le vainqueur est celui pour qui la différence est la plus faible.		B
8	Lancer Précision	Tir aux ballons: — Qui touche le ballon rouge? — Qui touche le ballon bleu? etc. Variante: par équipes.	 Attention: Lancer en même temps. Aller ramasser en même temps.	E
9	Lancer à grande distance	Qui obtient le plus vite 20 points? Variante: par équipes (100 points!).	 Ligne de lancer	B
10	Lancer à grande distance	Qui atteint successivement 1 3 4 2 ?	 Ligne de lancer	E

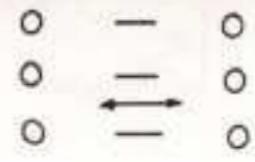
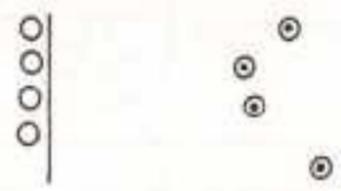
119

4.3 Lancer javelot

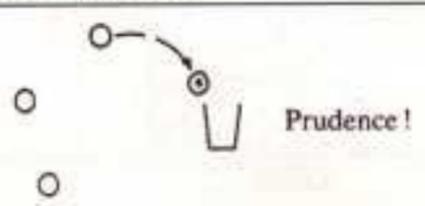
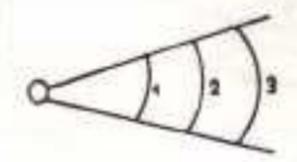
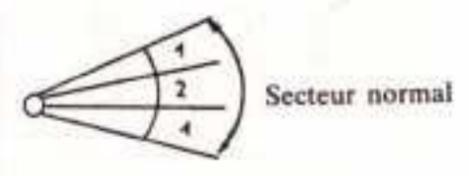
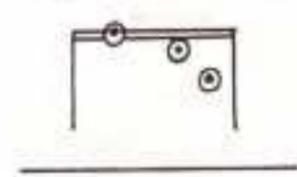
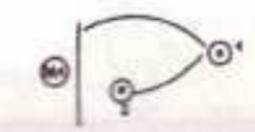
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Rectitude du lancer	Lancer dans un couloir: dans la trajectoire du lancer, le javelot ne doit pas sortir de ce couloir. Echec: sprint pour aller chercher le javelot.		E
12	Angle de lancer	Qui arrive à lancer le javelot entre deux cordes tendues? Faire varier la hauteur des cordes et la distance.		B
13	Angle de lancer	Qui lance par-dessus la corde en son point le plus élevé. Adapter la distance.		B
14	Lancer à grande distance	Lancers itinérants: A la fin d'un lancer, relancer du point atteint. Qui arrive le plus loin en trois lancers? Variante: lancer à droite et à gauche, lancer avec élan.		B
15	Lancer à grande distance	Pour qui y-a-t-il le moins de différence entre lancer sans élan et lancer avec élan?		B

120

4.4 Lancer disque

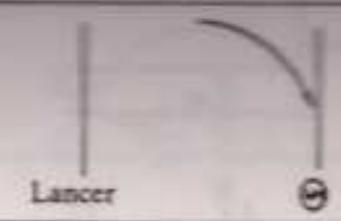
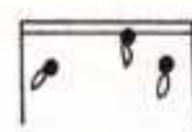
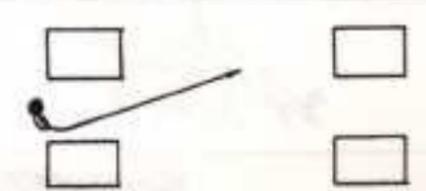
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse	Lancer le disque en hauteur et le rattraper de l'autre main. Le disque doit tourner. Variante: même exercice avec petite course.	Prudence! 	B
2	Adresse	Deux partenaires s'envoient le disque en le faisant rouler (impulsion de l'index). D'abord sur une petite distance, puis en augmentant progressivement la vitesse et la distance.		B
3	Adresse	Faire rouler le disque. Qui atteint la plus grande distance? Qui peut faire décrire au disque un arc de cercle? Qui arrive le plus près d'un objectif donné? (piquet, disque de l'entraîneur, etc.).		B
4	Adresse	Viser. Cible: un piquet ou le disque de l'entraîneur. Compétition par 2 ou par groupes. Qui approche le plus près du but? Plusieurs essais. Points.		B
5	Adresse Technique (Pas de vibration du disque en suspension)	Lancer sans élan entre deux cordes (cordons de caoutchouc). Egalement par 2. Qui réussit le plus de lancers?		B

4.4 Lancer : disque

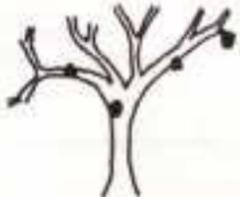
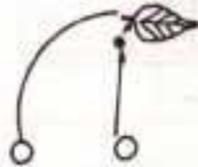
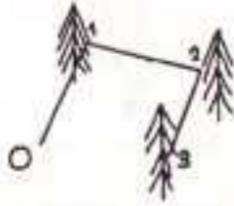
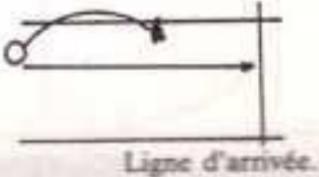
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
6	Lancer Précision	Qui réussit à lancer le disque dans un seau, dans un panier, de différentes distances ?	 Prudence!	B
7	Lancer à grande distance	Lancers (avec ou sans élan). Qui marque le plus de points en 10' ? (adapter les distances).		B
8	Lancer à grande distance	Même principe que précédemment. Par équipes.	 Secteur normal	B
9	Angle de lancer	Qui lance le disque par-dessus le cadre des buts d'un terrain de football ? Varier les distances.		B
10	Lancer à grande distance	Lancer aller et retour. Disque lancé du point 1 sans élan. Relancé de son point de chute par le même lanceur. Qui relance la plus près de la marque 1.		B

122

4.5 Lancer : ballonde

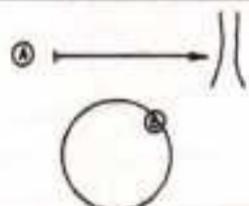
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
1	Lancer Courbe	Qui lance la ballonde (avec ou sans élan) 5 fois au-delà de la marque 1. (Adapter la distance).	 Lancer	B
2	Lancer	Lancer la ballonde le plus verticalement possible. Pour qui le point de chute est-il le plus près du point de lancer ?		E
3	Force du dos	Coup de marteau : lancer la ballonde de toutes ses forces sur le sol. Quelle est la ballonde qui roule le plus loin ?		E
4	Lancer à grande distance	Lancer sur le cadre des buts d'un jeu de football. Qui arrive à toucher 10 fois ? (Adapter la position de la ligne de lancer).		E
5	Lancer à grande distance	Balle brûlée : Les lanceurs lancent la ballonde avec rotation sur eux-mêmes, les joueurs sur le terrain, sans élan.		E

4.6 Lancer : en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Précision Lancer	Exercices de visée avec des pommes de pin, des branches, des pierres, etc.		B
2	Précision	Quelqu'un lance une feuille ou un morceau de bois. Qui arrive à toucher l'objet avec une pomme de pin?		B
3	Rectitude du lancer	Qui lance une pomme de pin le plus loin possible entre les arbres?		B
4	Lancer à grande distance	Qui arrive à toucher 2, 3... arbres d'un coup? Variante: qui rattrape la pomme de pin?		B
5	Lancer Course	Lancer sur un chemin forestier une pomme de pin dans la direction d'une ligne d'arrivée, et courir immédiatement après de manière à atteindre la ligne avant la pomme de pin. Qui réussit la plus grande distance?		B

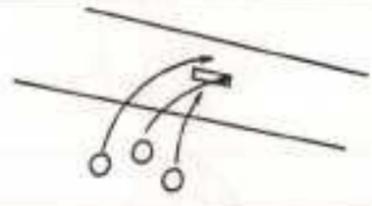
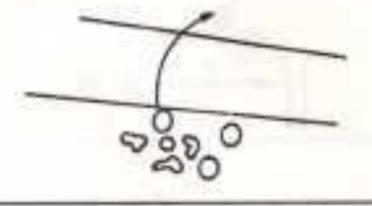
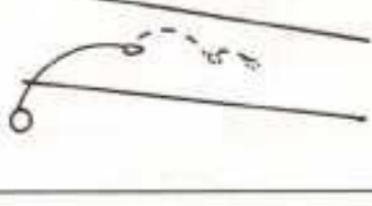
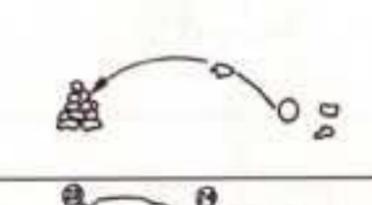
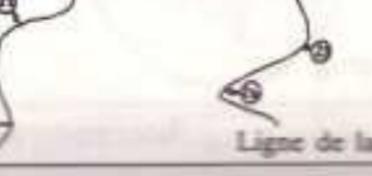
124

4.5 Lancer : en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Lancer à grande distance	Lancer par-dessus des arbres, des haies, des cahutes, etc.		B
7	Lancer à grande distance Adresse	Lancer de bouts de branche de 30 cm de telle sorte qu'ils tournent sur eux-mêmes dans le plan vertical. Qui parvient ainsi le plus loin?		B
8	Vitesse de lancer	Combien de fois peut-on toucher une cible en 3' avec 3 pommes de pin? Varier la distance.		B
9	Lancer Course	A essaie de toucher le but 5 fois. B parcourt pendant ce temps une certaine distance en courant. Changer. Qui fait le plus de courses pendant les lancers?		E
10	Adresse	Lancer des feuilles: Quelle est la feuille qui reste le plus longtemps en l'air?		E

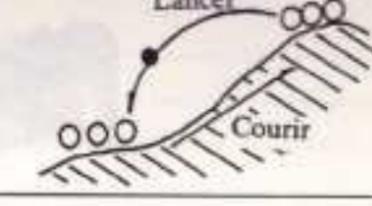
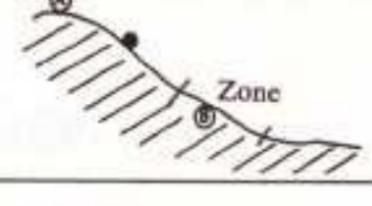
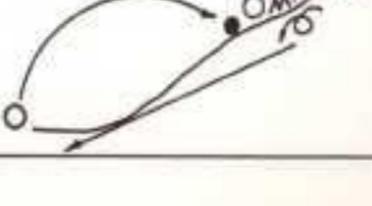
125

4.7 Lancer : au bord d'une rivière/dans une graviere

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Précision	Qui arrive à toucher un morceau de bois qui flotte, ou un morceau de papier au fil d'un ruisseau?		B
2	Expérience du mouvement	Chercher des pierres pour le lancer de poids et le lancer de disque. Qui réussit à lancer le poids ou le disque par-dessus le ruisseau?		B
3	Adresse	Ricochets: qui réussit à faire ricocher un galet plusieurs fois?		B
4	Vitesse de lancer	Construire une tour avec des pierres. Combien de pierres faut-il lancer contre cet édifice pour le détruire?		B
5	Précision	Parcours de lancer dans la graviere: plusieurs cibles doivent être touchées. Une fois atteinte la cible 1 on passe à 2 et ainsi de suite.	 Ligne de lancer	E

126

4.8 Lancer: sur une pente

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Lancer à grande distance	Lancer de la pente: chercher un point de lancer de telle sorte que l'engin de lancer (balle, pierre, baguette de coudeur) puisse atteindre le plat.		E
2	Lancer à grande distance Course	Relais: monter la pente la balle à la main, lancer la balle d'en haut au coureur suivant.		E
3	Lancer à grande distance	Balle qui roule: A lance la balle en bas de la pente. B essaie de rattraper la balle dans une zone donnée.		B
4	Lancer à grande distance	Lancer la balle en haut de la pente. Quelle est la balle qui redescend le plus loin? Variante: le lanceur doit arrêter la balle au retour avant une certaine ligne.		E
5	Exercice combiné	La balle est lancée du bas de la pente vers le haut. Noter l'endroit où elle tombe. Parcourir la distance de ce point au sommet en sautant. En descendant, faire deux roulades arrière. Qui arrive le premier au point de départ?		E

127

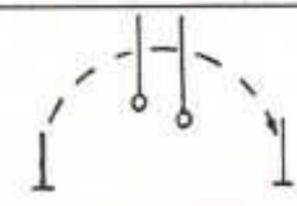
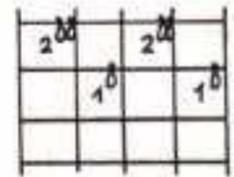
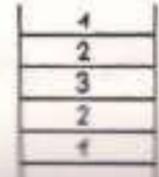


Chapitre 5

Lancer (poids)

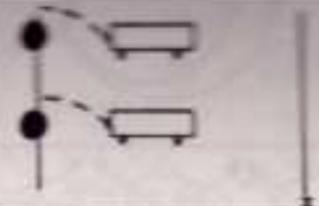
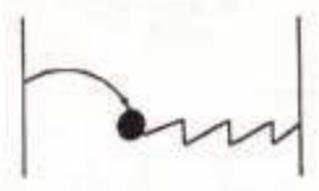
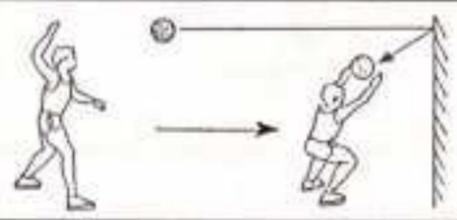
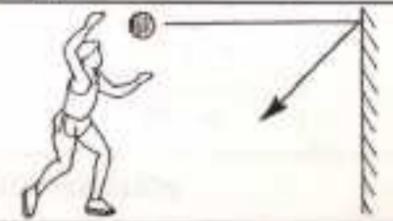
5.1	Medecine-ball	130
5.2	Poids	136
5.3	Différents engins	139
5.4	Sans engins	143
5.5	En plein air	146

5.1 Lancer : medecine-ball

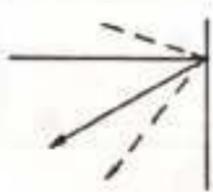
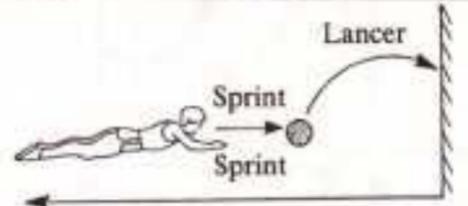
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Rectitude du lancer	Quel groupe de deux fait le plus de passes entre les cordes d'anneaux en 2,3'... L'essai n'est pas valable lorsque les cordes sont touchées. Varier les distances.		B
2	Rectitude du lancer	Lancer le medecine-ball entre les barreaux. Qui a réussi le premier à passer par tous les intervalles (à droite et à gauche).		B
3	Rectitude du lancer	Lancer sur la grille. Chacune des zones vaut un certain nombre de points. Qui totalise le premier 20 points? Individuellement, par équipes.		B
4	Précision	Lancer un medecine-ball dans une caisse ouverte. Droite, gauche. Varier les distances.		B
5	Angle de lancer	Haie à plusieurs étages: chaque intervalle vaut un certain nombre de points. Qui arrive à lancer successivement dans 1, 2, 3, 2, 1, sans essai manqué?		B

130

5.1 Lancer : medecine-ball

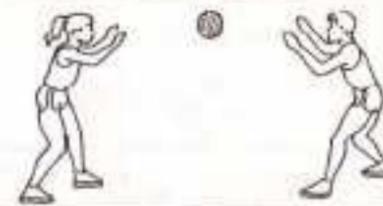
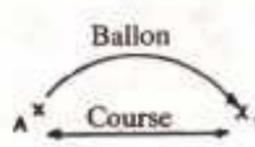
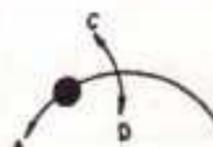
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Intensité	Faire rouler la voiture: faire avancer des éléments de plâtré roulants jusqu'au delà d'une certaine ligne à coups de medecine-ball.		E
7	Intensité Réaction	Balle à la corde: A deux. Fautes: ne pas attraper la balle, faire passer la balle sous la corde. Variantes: à gauche, à droite, à deux mains.		B
8	Distance	Parcourir la distance du point de chute du medecine-ball au mur en sauts de grenouille.		E
9	Distance	Qui parvient à lancer la balle de très loin contre le mur et à la rattraper lui-même?		E
10	Intensité Résistance	Le plus de lancers contre un mur avec le medecine-ball. Rattraper chaque fois la balle.		E

5.1 Lancer : medecine-ball

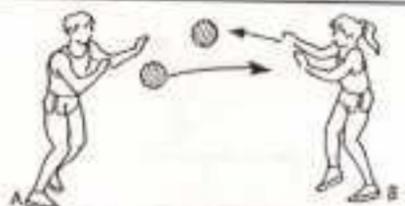
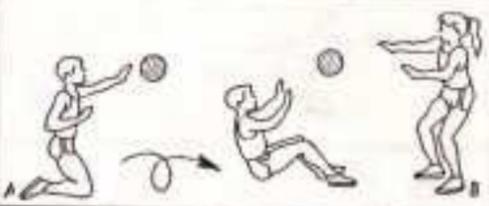
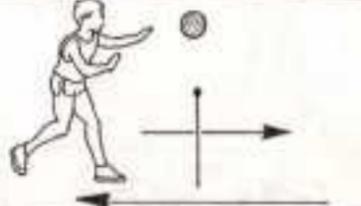
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force	Qui peut lancer la balle contre le mur de telle sorte qu'elle rebondisse le plus loin ?		E
12	Adresse	Lancer le medecine-ball contre le mur. S'asseoir - se relever - le rattraper. Variante : flexion du tronc en avant, s'agenouiller.		B
13	Lancer Course	Sprint à partir de la position couchée sur le ventre jusqu'au medecine-ball situé à 10 m. Lancer la balle contre le mur, la rattraper, revenir à la position de départ. Variante : relais.		B
14	Lancer à distance	Lancers itinérants : assis à gauche et à droite à genoux à gauche et à droite debout à gauche et à droite Qui arrive le plus loin ?		B
15	Lancer à distance	Lancers différentiels. Pour qui y a-t-il le moins de différence entre : — lancer avec élan et lancer sans élan, — lancer de la main droite et lancer de la main gauche, — lancer assis et lancer à genoux, etc.		B

132

5.2 Lancer : medecine-ball

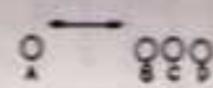
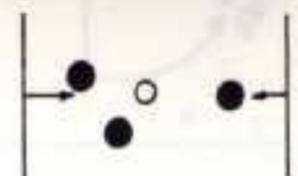
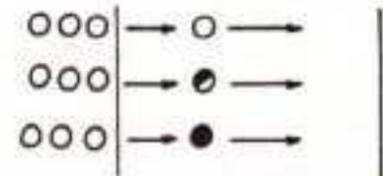
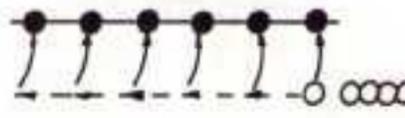
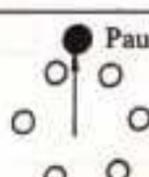
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Adresse Appel du lancer	Qui arrive de différentes positions debout, à genoux, assis, à faire que le medecine-ball touche au plafond ?		B
17	Adresse	Lancer le medecine-ball en hauteur de différentes positions (couché, à genoux, assis). Essayer de le rattraper avant qu'il ne touche terre.		B
18	Lancer à distance	2 sportifs s'envoient la balle. Qui arrive à prendre la plus grande distance ? La balle doit toujours être rattrapée.		B
19	Lancer Course	A lance le medecine-ball à B. B dépose la balle sur une marque. A et B changent de place. Au bout de 10 essais de A, A et B changent de rôle. Quel est le groupe qui fait le plus vite 20 essais ?		E
20	Lancer Adresse	A et B s'envoient le medecine-ball. C et D essaient de toucher la balle de A et B. Changer au bout de 10 essais.		E

5.1 Lancer : medecine-ball

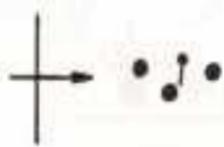
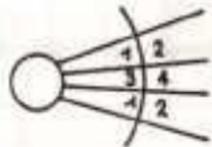
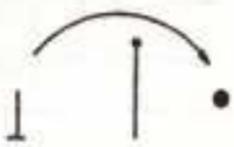
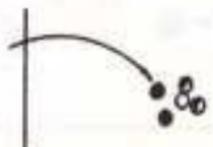
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
21	Réaction	A et B ont chacun un medecine-ball. Ils se l'envoient. Quel est le groupe qui a le premier fait 10 passes.		E
22	Adresse	A et B s'envoient le medecine-ball. A : à genoux - lancer - roulade avant - lancer - roulade arrière - lancer. Changer.		B
23	Intensité	Lancers rapides; qui lance en un temps donné le plus grand nombre de medecine-balls par dessus un cordon de caoutchouc?		B
24	Lancer Course	Lancer le medecine-ball par dessus une corde. Le lanceur va ramasser la balle. Qui réalise le premier 30 essais (ne sont pas valables les lancers où la balle passe sous la corde).		E
25	Lancer Course	Lancer le medecine-ball par dessus la corde. Courir après et le rattraper. Qui réussit à rattraper la balle sur la plus grande distance?		E

134

5.1 Lancer : medecine-ball

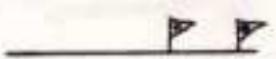
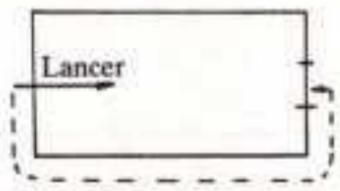
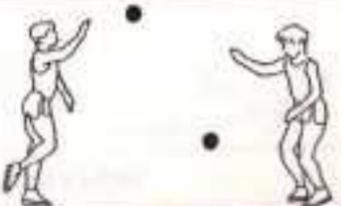
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
26	Intensité de lancer	Par groupes: A lance la balle à B, C, D, E. Le dernier de la rangée prend la place de A. A passe dans le groupe, et ainsi de suite. Quel est le groupe qui termine le plus vite?		B
27	Intensité de lancer	Rollmops avec des medecine-balls. Repousser une balle creuse au-delà de la ligne de fond adverse.		B
28	Intensité de lancer	Balle chassée: différents groupes « repoussent » un ballon avec des medecine-balls au-delà d'une limite. Variante:		B
29	Intensité de lancer	Lancers à la chaine: le groupe 1 se place sur une ligne. Chaque membre du groupe a un medecine-ball. Tout le groupe 2 passe en colonne devant le groupe 1 et reçoit de chaque joueur le medecine-ball. Renvoyer la balle. Avancer d'un joueur. Renvoyer la balle, etc. Changer.		B
30	Réaction	Appel des noms: le groupe forme un cercle. L'un des joueurs lance le medecine-ball en l'air en appelant un nom. Le joueur appelé doit rattraper la balle avant qu'elle touche le sol. Un gage à celui qui ne réussit pas.		B

5.2 Lancer : poids

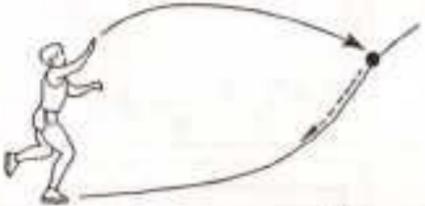
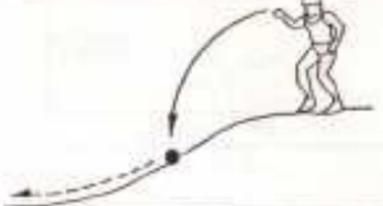
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Précision	Qui touche, ou arrive le plus près du piquet ? Variante : sans élan, du bras le plus faible, des deux bras.		B
2	Orientation du lancer	Qui a le plus de points au bout de 10 essais ? Différentes formes de lancer.		B
3	Angle de lancer	Lancer par dessus une corde tendue (à peu près à hauteur de la tête). Combien d'essais réussis sans que le poids passe une seule fois au-dessous de la corde ? Différentes formes de lancer.		B
4	Tactique Collaboration	Jeu de Boccia : 2 équipes. Quel est le groupe qui place le plus de boules (poids) (ne pas faire rouler mais lancer les boules) autour d'un petit poids, marqué ?		B
5	Lancer à distance	Qui lance le plus loin : — à gauche, à droite — de la position assise — à genoux — debout — avec élan : technique de l'élan, O'Brien, demi-tour.		B

136

5.2 Lancer : poids

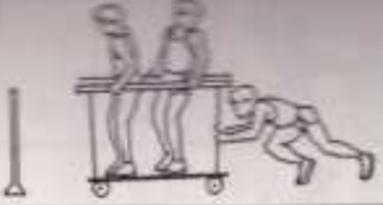
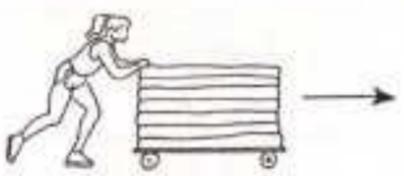
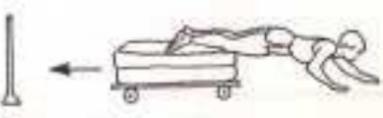
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Evaluation de sa propre performance	Qui prédit le plus exactement sa propre distance de lancer ? En gage, le perdant fait en courant le tour du terrain.		E
7	Lancer à distance	Qui bat le record national (mondial) en deux essais ? — droite et gauche — droite et droite — gauche et gauche.		E
8	Lancer à distance Course	5 essais : les écarts par rapport à sa propre performance maximale sont ajoutés. 100 m de course par 10 cm manquants.	Total de différence 50 cm : 500 m 100 cm : 1 km (en course)	E
9	Lancer Course	Par groupes : Le groupe 1 lance les poids. Faire le tour du terrain en courant pour aller les ramasser. Lancer dans l'autre sens. Course, etc. Combien de distances par groupe en 5' ? Changer.		E
10	Force de lancer	Au signal lancer le poids en hauteur (prudence !). Quel est le poids qui retombe le dernier ?		E

5.2 Lancer : poids

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Lancer à distance	Lancer de poids dans une montée. — Qui atteint le point le plus haut? — Quel est le poids qui roule le plus loin sur le terrain plat en redescendant?		E
12	Lancer à distance	Lancer de poids dans une descente. Quel est le poids qui va le plus loin?		E
13	Lancer à distance	Pour qui y a-t-il la plus petite différence entre les poids de 4 et 5 kg les poids de 5 et 6 kg.		B
14	Rectitude du lancer	A et B s'envoient le poids (grande distance). Qui arrive à ce que les poids se rencontrent?		B
15	Vitesse de lancer	Record personnel moins 10%. Combien de fois le lanceur réussit-il à atteindre cette performance en 3' (un ou plusieurs poids).		E

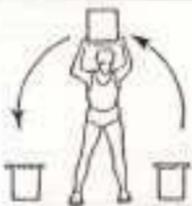
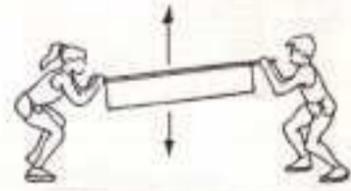
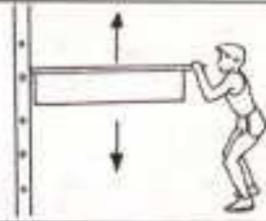
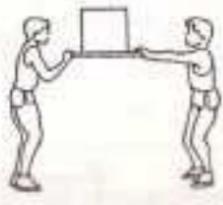
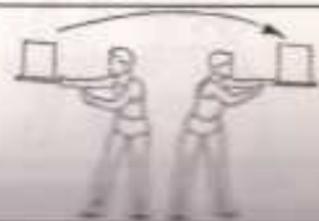
138

5.3 Lancer : différents engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Force	Pousser la voiture : pousser les barres parallèles portant 1, 2 personnes. A la marque, changer les rôles.		E
2	Force Collaboration	Pousser les barres : 2 groupes. Chaque groupe essaie de repousser les barres au-delà de la ligne adverse. Attention : les pieds!		E
3	Force Collaboration	Décharger les tapis. Pousser (seul ou à plusieurs) le chariot chargé de tapis. Décharger un tapis à chaque marque. Combien de temps faut-il pour que le chariot soit vide? Variante : recharger.		E
4	Vitesse-force	Qui donne au chariot chargé de tapis la plus forte impulsion? Attention!		E
5	Résistance des bras	Pousser en marche arrière un plinth mobile en deux parties (un chariot à tapis). Position de l'exécutant : appui facial bras au sol, pieds sur le chariot.		E

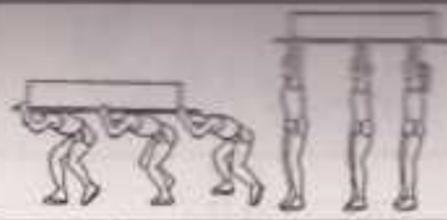
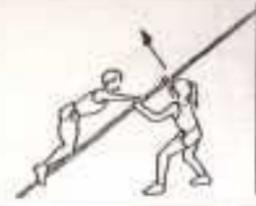
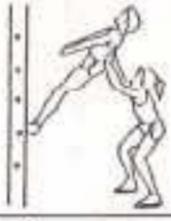
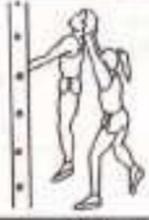
139

5.3 Lancer : différents engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Mobilité Force générale	En groupe : soulever un banc et le faire passer d'un côté à l'autre par-dessus les têtes. Variante : sauter en tenant le banc au-dessus des têtes.		B
7	Force bras/jambes	A deux. Soulever le banc et le porter au-dessus de la tête, bras tendus. Variante : comme précédemment.		B
8	Force bras/jambes	L'autre extrémité du banc repose sur un espalier. Soulever le banc. Variante : comme précédemment.		B
9	Résistance : bras	Tirer et pousser le banc d'un côté et de l'autre. Un groupe a toujours les bras pliés, l'autre tendu.		B
10	Force bras	Soulever le banc par-dessus les têtes et le faire passer de l'épaule droite de l'un à l'épaule gauche de l'autre.		B

140

5.3 Lancer : différents engins

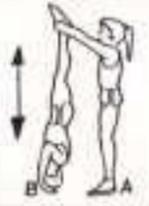
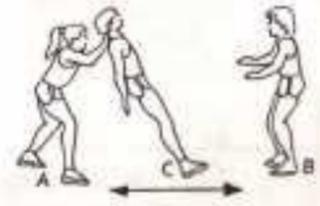
N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force générale Collaboration	Remonter le banc poser sur les dos, au-dessus des têtes, bras tendus. Fléchir le tronc et les jambes.		B
12	Force : bras	Redresser la perche. Un groupe redresse les perches (éventuellement lestées).	 Prudence !	B
13	Force : bras	Aux espaliers. A se laisse tomber en arrière. B le retient et repousse A de toutes ses forces contre les espaliers.		B
14	Résistance bras/tronc	B tient A par la nuque. A se tient des deux mains à un espalier. Les jambes restent ballantes. Variante : B essaie de soulever A.		B
15	Force générale	Exercice avec une barre de haie. — Barre tenue au-dessus de la tête bras tendus. Qui fait ainsi, en sautant, la plus grande distance ?		B

5.3 Lancer : différents engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Résistance : bras	Combat de boxe avec une ombre : avec de petits haltères. Le boxeur est perpétuellement en mouvement. Variante : à deux, sans se toucher.		B
17	Force- vitesse Adresse	Lancer les haltères et les rattraper. Variante : avec deux petits haltères en même temps.	 En plein air ou sur des tapis. Prudence!	B
18	Résistance : bras	Soulever les haltères alternativement de la main droite et de la main gauche. Qui réussit le plus d'essais en 10, 20, 30' ?		B
19	Résistance : bras	Tenir les haltères : Qui résiste le plus longtemps : — bras tendus, — gauche, droite — différents angles.		B
20	Force- vitesse	Lancer les haltères à distance. Contre un mur capitonné (tapis mou).		B

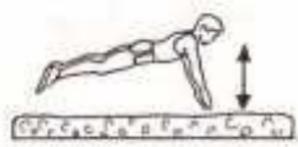
142

5.4 Lancer : sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Résistance : bras Adresse	de son appui. Qui marque le premier 7 points ?		B
2	Résistance	Sauts en appui facial, bras tendus. A saute par dessus B qui reste couché sur le sol et ainsi de suite. Quel est le groupe qui parcourt le premier 10 m ?		B
3	Force : bras	B est dans la position de l'homme droit. A attrape les jambes de B. B passe lentement dans la position du poirier pour revenir à celle de l'homme droit. Le partenaire soutient selon les besoins !		B
4	Force générale	A tient les jambes de B. B se repousse des deux bras vers le haut, reprend appui et se repousse encore. Variantes : frapper dans ses mains, courir en avançant.		B
5	Force générale Adresse	C est entre A et B. Il se laisse retomber d'un côté et de l'autre — le corps raide —. A et B se renvoient C.		B

143

5.4 Lancer : sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Appui Force-vitesse	Appui facial, différentes variantes : — se repousser et frapper dans ses mains, — se repousser de tout le corps, — sur le bout des doigts, — d'un seul bras.		B
7	Force-vitesse Adresse	Saut, réception dans la position de l'homme droit, appui des deux bras, réception sur les deux pieds. Qui a le premier effectué cet exercice 10 fois ?		B
8	Force-vitesse Adresse	Roulade arrière, se redresser en position de l'homme droit. Variante : avec l'aide d'un partenaire.		B
9	Résistance	Sauts en appui facial sur les bras sur un tapis de mousse. Qui résiste le plus longtemps ?		E
10	Appui résistance	Appui facial, jambes surélevées. Se repousser des deux bras et tourner autour du podium (par bonds).		B

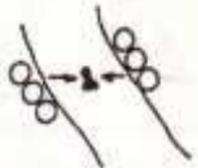
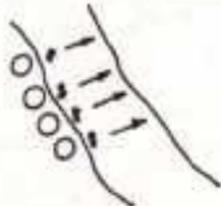
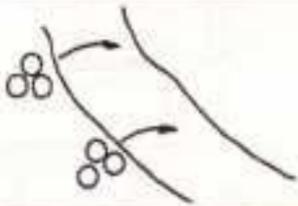
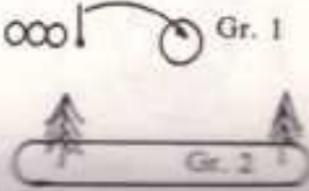
144

5.4 Lancer : sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force générale	A et B se tiennent par les épaules. Chacun essaie de repousser l'autre au-delà d'une certaine limite.		B
12	Adresse	Rotation en appui facial. B est allongé sur le sol et tient les jambes de A. De son côté, A prend appui sur les jambes de B. A et B opèrent une rotation de telle sorte que les positions soient inversées.		B
13	Adresse	A et B s'attrapent mutuellement des deux mains. Qui arrive à déséquilibrer le partenaire ?		B
14	Force générale	A essaie de soulever B. Attraper le partenaire par les coudes. Variante : soutien par appel de B.	 Attention : dos droit !	B
15	Force générale	A repousse B au-delà d'une certaine ligne. B essaie de résister. Changer. Qui repousse l'autre le plus vite.		B

145

5.5 Lancer : en plein air

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mouvement du lancer	Lancer de pierres : — Qui lance de l'autre côté de la rivière ? — Qui touche un morceau de bois qui flotte, un rocher, etc. ?		B
2	Intensité de lancer	Attaque : quel est le groupe qui arrive à repousser le plus vite un morceau de bois sur la rive de l'adversaire ?		B
3	Intensité de lancer	Repousser le plus vite possible des morceaux de bois de l'autre côté de la rivière. Variante : contre le courant.		B
4	Intensité de lancer	Chaque groupe a 20 pierres. Quel est le groupe qui réussit le premier à lancer toutes les pierres dans le ruisseau ?		B
5	Lancer Course	Groupe 1 : 20 lancers sur 1 cible. Groupe 2 : course autour de deux arbres dans le même temps. Changer. Quel est le groupe qui fait le plus de tours ?		B

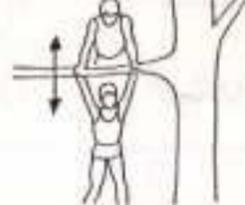
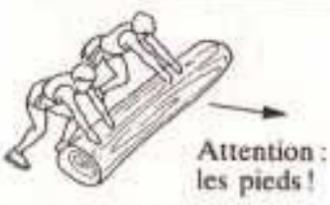
146

5.5 Lancer : en plein air

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Poussée	Lancer le rondin de bois. Variantes : — à gauche, à droite — à deux mains — quel est le rondin qui va le plus loin ?		B
7	Force générale	Affrontement entre deux partenaires, les deux tenant le rondin à deux mains.		B
8	Adresse	Lancer le rondin de différentes façons à la verticale. Qui arrive à le rattraper ? Variante : se l'envoyer, à deux.	Prudence ! 	B
9	Poussée Adresse	Imprimer un mouvement au rondin en le lançant. Qui arrive à faire au rondin le plus de tours sur lui-même ?		B
10	Force-bras	Deux partenaires tiennent le rondin à hauteur des épaules. Le troisième s'y appuie. Les deux autres essaient de le soulever.	 Attention : dos droit !	B

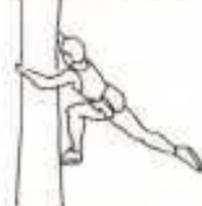
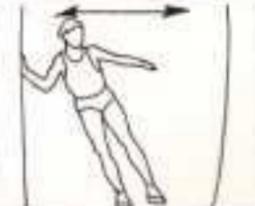
147

5.5 Lancer : en plein air

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force : jambes	Passer en position accroupie un partenaire sur les épaules.		B
12	Force : bras Adresse	Se hisser sur une branche. Qui arrive à se hisser 5 fois de suite ? Variante : rétablissement avec tour d'appui.		B
13	Force : bras	Appui facial sur un tronc d'arbre à plat. A droite du tronc. A gauche du tronc. Les pieds restent sur le tronc d'arbre. Qui arrive à répéter l'exercice le plus grand nombre de fois ?		B
14	Force générale	Dégager un tronc d'arbre.		B
15	Adresse	A deux sur un tronc d'arbre. Pied droit contre pied droit, en se tenant par la main droite. Essayer de faire descendre le partenaire.		B

148

5.5 Lancer : en plein air

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Force-vitesse	Appui latéral contre un tronc d'arbre. Soulever les jambes et se recevoir de l'autre côté du tronc. Variante : à deux, en opposés.		B
17	Force générale	Appui facial : pieds contre le tronc, main sur le sol. Remonter les pieds le plus haut possible le long du tronc jusqu'à la position de l'homme droit et revenir à la position de départ.		B
18	Force générale	Même position que précédemment. Qui fait un tour complet autour de l'arbre sans que les pieds retombent sur le sol.		B
19	Force générale Adresse	Entourer l'arbre des deux bras. Un pied appuyé contre le tronc. Tirer sur les bras de telle sorte qu'il n'y ait plus de point de contact avec le sol. Qui reste le plus longtemps dans cette position ?		B
20	Force- vitesse	Entre deux troncs d'arbres : se laisser tomber et se repousser de l'un à l'autre.		B

149



Chapitre 6

Entraînement de la condition physique (différents facteurs)

6.1	Endurance générale	152
6.2	Force	157
6.3	Vitesse d'action et de réaction	161
6.4	Habilité/Adresse	164
6.5	Résistance	167
6.6	Mobilité.....	169
6.7	Coordination	171

6.1 Entraînement de la condition physique : endurance générale

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Course par intervalles Pauses Tenir compte des autres	Vider la caisse de balles : 2-4 participants essaient de sortir toutes les balles de la caisse. Les autres rapportent les balles une par une le plus vite possible dans la caisse. Mais après avoir rapporté une balle, il faut courir une certaine distance autour de deux repères fixés par avance. Combien de temps « survit » l'équipe des coureurs ?		B
2	Coopération pour une lourde charge physique (force-endurance)	Relais de sauvetage : On transporte un des participants sur un tapis tout autour de la salle. Changer à chaque tour. Tous les participants doivent être transportés (on peut aussi prendre un médecine-ball). Combien de tours en 5' ?		E
3	Combinaison jeu-performance	Jeu combiné : 3 équipes : A et B jouent à un jeu quelconque en comptant les points ou les buts. C fait autant de tours que possible autour du terrain pendant ce temps. Compter les points. Total des points marqués dans le jeu + nombre de tours.		E
4	Un coureur « frais » un coureur fatigué	Américaine : Groupes de 3-5. Course, sauts, sautillés, etc. A court une distance, B revient avec lui, A s'arrête B revient avec C, etc. et l'on recommence du début. Compter les distances en 10'.		B
5	Récompenser l'adresse Honnêteté	Chasse aux lièvres : Ballon chasseur sur le terrain. Tout joueur touché doit faire un tour de terrain en courant. On peut courir des tours « d'avance ».		B

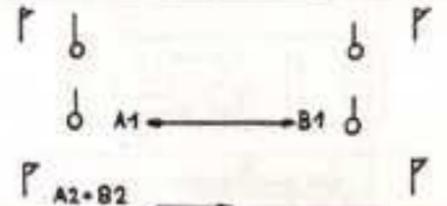
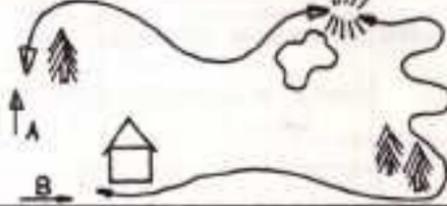
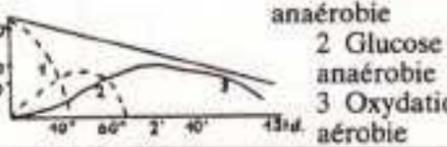
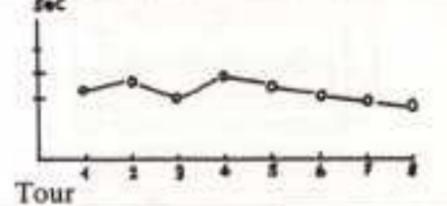
152

6.1 Entraînement de la condition physique : endurance générale

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Compétition d'endurance entre 2 groupes avec des activités différentes	Course contre sauter à la corde : L'équipe A court pendant 5' le plus de tours possible tandis que l'équipe B essaie de faire le plus de sauts à la corde. Les deux équipes comptent. Changer les rôles. Comparer les totaux.		E
7	Départ Arrêt	Cambrilage : Pendant un temps donné, inconnu des joueurs au départ, chaque équipe essaie de voler le plus d'objets possible dans le camp adverse (par ex. des brassards). Gêne autorisée ou non-autorisée.		E
8	Courir le plus vite possible, le plus longtemps possible Sens du rythme	Course de voitures : Chacun détermine son propre rythme. Celui qui ne peut plus tenir son propre rythme rentre dans les box jusqu'à ce qu'il puisse reprendre. Donner différents rythmes.		E
9	Esprit de groupe Auto-appréciation	Transport de charges : Même principe que le jeu précédent mais en totalisant des points pour sa propre équipe (charges).	Comme précédemment. Points : — à vide 1 pt — avec ballon de foot ou de handball 2 pts — avec ballon de volley 3 pts — avec médecine-ball 4 pts.	E
10	Tenir compte des plus faibles Entraînement en groupe	L'horloge humaine : chaque membre du groupe A doit faire 5 fois le parcours. On peut se « faire cadeau » de tours (à l'intérieur d'une même équipe). L'autre équipe essaie pendant ce temps de répéter une autre opération le plus grand nombre de fois possible : grimper aux espaliers ; transporter les tapis d'un côté à l'autre, etc.		E

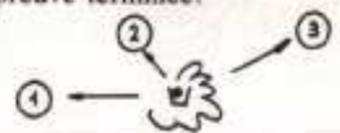
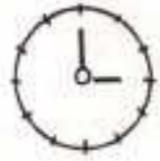
153

6.1 Entraînement de la condition physique : endurance générale

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Jeu dans les intervalles de repos	Coupe de course. Deux équipes se divisent chacune en deux. Le groupe A1 joue contre le groupe B1, tandis que A2 et B2 font des tours de terrain (2, 3, 5) en course. Si A1 marque un but, B2 remplace B1, B1 et A2 continuent de courir.		E
12	Chacun court aussi loin qu'il veut	Course au point de rencontre : Groupes de 2. Le groupe choisit un circuit d'environ 4 km. A part dans un sens, B dans l'autre. Lorsqu'ils se rencontrent, chacun refait son chemin en sens inverse. Quel est le groupe qui revient en même temps au point de départ ?		B
13	Comprendre ce qui se passe dans son corps lorsqu'on court longtemps	«Course de fond analysée de l'intérieur!» Courir 20-30'. Rythme libre, varier de temps en temps. Observer ce qui se passe.	Explication après la course : 1 ATP/Créatine anaérobie 2 Glucose anaérobie 3 Oxydation aérobie 	B
14	Comparaison charge/évaluation intérieure de la charge	Test de l'impression de fatigue : A deux. A cours sur une piste circulaire (100-400 m) à un rythme soutenu. B reporte sur une feuille les divers temps. Les valeurs enregistrées sont comparées avec l'impression éprouvée par le coureur.		E
15	Tenir compte de l'autre Performance en commun	Course - vélo : A et B disposent d'une bicyclette. L'un des deux n'a pas le droit de s'en servir. Ils doivent toujours se suivre, l'un à la course, l'autre en vélo. Pendant 1 heure. Quel est le groupe qui peut faire ainsi le plus de km ou le plus de tours ?		E

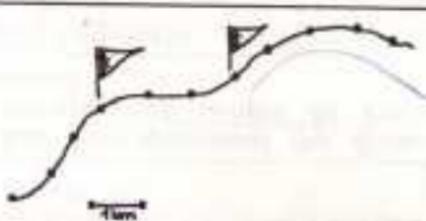
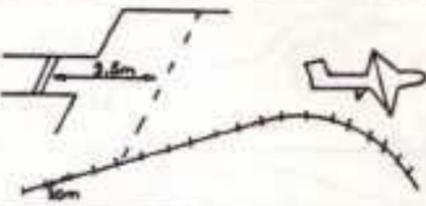
154

6.1 Entraînement de la condition physique : endurance générale

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO																		
16	Faire la course sans voir l'adversaire	Course à distance : 2 ou plusieurs équipes courent selon des règles préétablies vers deux ou plusieurs endroits différents pendant 1 heure ou plus. Contact téléphonique. Qui a couru le plus loin ?	Résultats transmis par téléphone, l'épreuve terminée. 	E																		
17	Apporter sa contribution individuelle à une performance collective	Course de jour (ou de nuit) : Un groupe essaie pendant toute une journée d'occuper constamment une piste (piste circulaire de 400 m ou circuit en forêt). Eventuellement contre un autre groupe (une autre classe).	 Il y a toute la journée au moins un équipier qui court.	E																		
18	Apprendre ce que c'est qu'un record au marathon	Tentative de record du monde du marathon. Quelle est l'équipe qui parcourt le plus vite la distance de 42,195 km ? Distance minimum avant de changer : 1 km.	Il y a toujours au moins un coureur en piste.	E																		
19	Record personnel (record du club ou de l'équipe)	Tentative de record : En fonction de règles énoncées préalablement une équipe essaie de parcourir une distance le plus vite possible. Par ex. 10 fois 1 000 m.	Comme 18	E																		
20	Quelle est l'équipe qui va le plus loin ?	Courir en Sicile : Un groupe (club) parcourt le premier une distance de ... km. Toutes les courses sont toujours totalisées ensemble.	Liste d'enregistrement des distances parcourues en dehors de l'entraînement. <table border="1" data-bbox="1372 2690 1862 2778"> <thead> <tr> <th>Date</th> <th>Nom</th> <th>Distance</th> <th>de</th> <th>à</th> <th>Nombre de km</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Date	Nom	Distance	de	à	Nombre de km													E
Date	Nom	Distance	de	à	Nombre de km																	

155

6.1 Entraînement de la condition physique : endurance générale

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
21	Courir avec et pour les autres	Course autour d'une commune (canton). La classe se divise en trois groupes. Chaque groupe a un fanion que l'on peut déplacer sur une carte géographique suspendue dans la classe (limiter la zone). Qui va le plus loin ?		E
22	Amélioration de la détente	Qui vole le plus loin au bout d'un mois ? Une certaine distance est très distinctement marquée sur sautoir du terrain de sport. (par ex. 3,5 m). Tous les sauts comptent. Qui saute (vole) le plus loin ?		E
23	Musculature de l'avant-bras et des épaules	Qui grimpe sur la tour Eiffel ? Même règle que n° 22. Uniquement à la perche ou à la corde.	Grand croquis de la tour Eiffel dans la classe. On met tous les jours le fanion un peu plus haut.	E
24	Force de lancer	Qui lance de l'autre côté du lac de... ? Même règle que n° 22. Engin de lancer imposé (par ex. balle de tennis). Repères permanents sur le gazon. Compter soi-même.		E
25	Entraînement à la course de fond	Course de 24 heures : Qui court le premier 24 h de suite ? Conditions : course permanente. Intervalles d'au moins 15'. Sinon mêmes règles que n° 22.		E

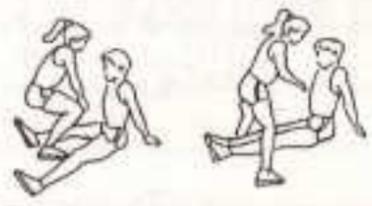
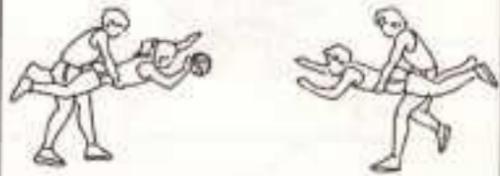
156

6.2 Entraînement de la condition physique : force

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Bras Adresse	Appui facial face à face : Les partenaires se tiennent par la main droite. Ils essaient mutuellement de se déséquilibrer.		B
2	Musculature du tronc Adresse	Dos à dos. En se tenant par les coudes. Qui arrive le premier à déséquilibrer l'autre et à le faire passer sur le ventre ?		B
3	Jambes, tronc Adresse	Les partenaires sont face à face, à quatre pattes, épaule droite contre épaule droite. Qui réussit le premier à repousser l'autre au-delà de la ligne adverse ?		B
4	Muscles du ventre Adresse	Lutter avec ses pieds : Les partenaires sont assis face à face jambes tendues. Bras et jambes sont libres. Chacun essaie de déséquilibrer l'autre en le repoussant (pieds contre pieds).		B
5	Force générale	S'arracher le ballon : Les partenaires tiennent solidement un medecine-ball, chacun essayant de l'arracher à l'autre.		B

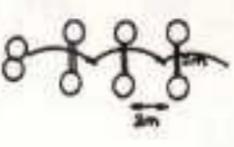
157

6.2 Entraînement de la condition physique : force

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	INDI
6	Appui Muscles de la ceinture scapulaire	Lutte en appui facial sur les bras : Tous contre tous : le combat dure toujours jusqu'à ce qu'un joueur arrive à toucher trois fois la main du partenaire (1 pt). Changer constamment. On ne peut changer de partenaire qu'en position d'appui facial sur les bras. Qui totalise en premier 10 pts ? Variante : se marcher sur les pieds en se tenant par les mains.		B
7	Force de la musculature des jambes	Qui a l'équilibre le plus sûr ? 2 partenaires face à face, accroupis, les bras croisés ou derrière le dos. Chacun essaie de faire tomber l'autre en le poussant ou en l'évitant habilement. Changer constamment.		B
8	Exercice d'adresse Force des jambes pour B, des muscles du ventre pour A	Ouvert, fermé, debout, accroupi : A est assis jambes tendues et soulève légèrement les jambes du sol en les ouvrant et en les fermant au rythme de B. B saute accroupi entre les jambes de A lorsqu'elles sont écartées, se détend et saute pour retomber jambes écartées quand elles sont fermées.		B
9	Force du dos et des épaules	La brouette : Toutes les formes de compétition : — course, — handball. Changer constamment les rôles.		B
10	Entretien de la force générale sans qu'on le remarque	Porter différentes charges : Toutes formes de compétition : — petite course d'obstacles, — handball, — volley-ball.		B

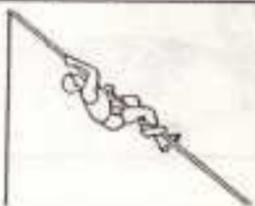
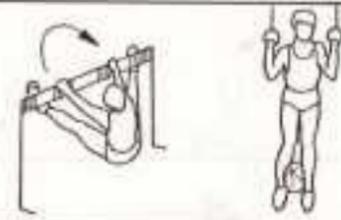
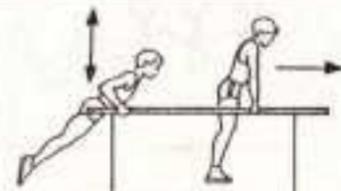
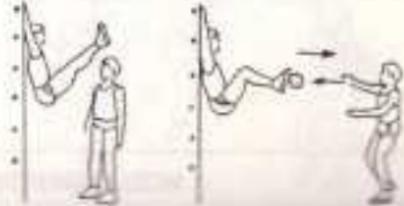
158

6.2 Entraînement de la condition physique : force

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	INDI
11	« Tenir la balle à deux » Force des muscles des jambes	La balle en haut : Quel est le groupe qui réussit à tenir le plus longtemps possible un médecine-ball en hauteur, jambes tendues ? Interdiction de prendre appui sur les mains.		B
12	Force- vitesse de la musculature du dos	4 groupes. 3 sont allongés sur le sol. 2 tiennent, en position couchée sur le ventre, un tuyau de caoutchouc à deux mains. Le 4 ^e groupe essaie de sauter autant de fois que possible par-dessus les tuyaux de caoutchouc, tandis que les groupes 1-3 essaient de l'empêcher en se redressant au maximum. Changer au bout de 2'.		E
13	Force brute	Tirer sur la corde : Différentes règles, à partir de différentes positions et possibilités de départ. Laisser éventuellement la responsabilité de l'organisation aux participants eux-mêmes.		B
14	Force brute	Survie : Un membre du groupe doit être maintenu le plus longtemps possible « hors de l'eau ». Lorsqu'il touche le tapis, on arrête le chronomètre. Quel est le groupe qui « survit » le plus longtemps ?		E
15	Force-endurance Jeu Force des muscles de la ceinture scapulaire	Football au sol : Etablir ses propres règles. But : tout un mur. Uniquement à quatre pattes. Variante : uniquement sur un pied.		B

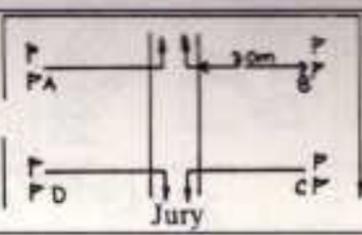
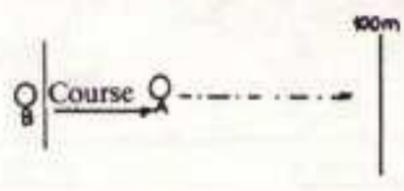
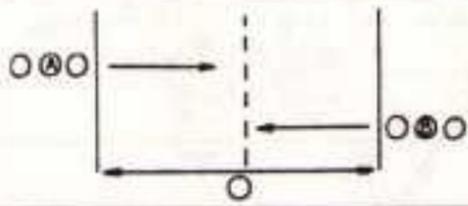
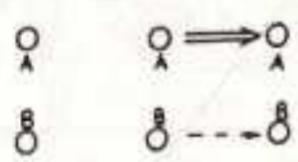
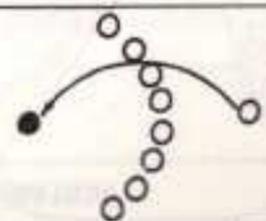
159

6.2 Entraînement de la condition physique : force

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Force des bras	Déplacement en se balançant sur les espaliers : Départ en bas à droite, arrivée en haut à gauche. Variante : avec une corde.		B
17	Force des bras et des muscles du tronc	Grimper sur une perche oblique : — en se balançant, — en se suspendant par les mains et par les pieds. Variante : même exercice pour descendre que pour monter.		B
18	Force des bras	A la haie/aux anneaux. — Qui reste le plus longtemps suspendu ? — Qui réussit le plus de flexions des bras ? Variante : même exercice avec une balle entre les pieds.		B
19	Force des bras	Aux barres parallèles : — Se balancer en appui fléchi. — Progresser (bras tendus, bras fléchis). Qui réussit le plus d'essais en 1' ?		B
20	Force des muscles du ventre et du tronc	Aux espaliers : Suspendu de dos aux espaliers. Décrire des cercles, jambes tendues au-dessus de la tête d'une camarade debout. Variante : le partenaire joue au ballon contre le mur, l'autre repousse le ballon avec ses jambes.		B

160

6.3 Entraînement de la condition physique : vitesse d'action et de réaction

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Réaction optimale devant un partenaire toujours nouveau	Entraînement au départ : 4 lignes de départ. Chacun part d'où il veut. Course toujours par deux. Victoire = 2 pts; départ = 1 pt. Après chaque départ course dans le sens des aiguilles d'une montre vers la ligne de départ suivante. Un gagnant par série devient arbitre, l'autre donne le signal de départ. Qui arrive à 30 pts ?		B
2	Appréciation de ses propres aptitudes en saut	Chasse-poursuite : A deux. A court à un rythme soutenu. B attend jusqu'au moment où il croit encore pouvoir rattraper A juste avant l'arrivée. Variante : mode de déplacement de A choisi par les deux coureurs ; B doit toujours sprinter. Changer les rôles au bout de 2 tours.		B
3	Sprint en solitaire et pourtant dans le groupe	Course à contre-sens : A1 et B1 courent en sens inverse. L'entraîneur siffle lorsqu'ils se croisent. Ce coup de sifflet est le signal de départ pour A2 et B2, etc. Jugement : croisement dans sa propre moitié de terrain = 1 pt en moins, croisement dans la moitié la plus éloignée = 1 pt en plus. Recommencer au bout de 1/2'.		B
4	Réaction immédiate, adaptation du rythme tenir compte de l'autre	Course à deux : A et B (ou plusieurs) courent au départ côte à côte à un rythme régulier. A (ou B) peut modifier le rythme à volonté, alors que B doit toujours s'efforcer de rester au même niveau.		B
5	Réaction à un signal acoustique	Chasser la balle : L'entraîneur (ou le gagnant du jeu précédent) met en jeu le ballon par dessus les têtes des joueurs allongés (à genoux, debout). Dès que le ballon touche terre, le départ est donné. Qui attrape le ballon ?		B

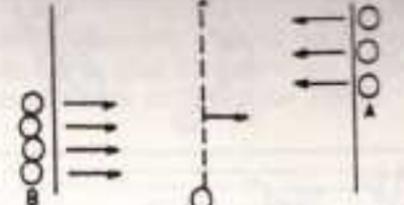
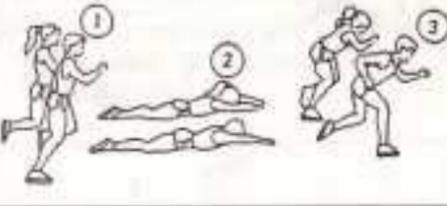
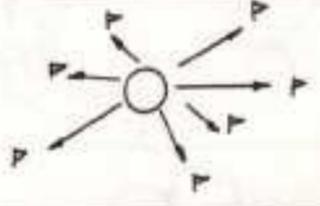
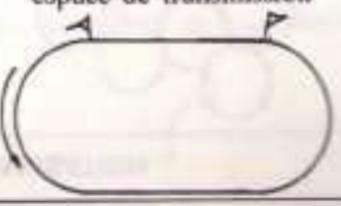
161

6.3 Entraînement de la condition physique : vitesse d'action et de réaction

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Vitesse en coordination avec par ex. force	Course-arrêt : A fait 4 (5...) flexions des bras en appui facial. Pendant ce temps, B court jusqu'à ce que A, ayant terminé son exercice lui crie «stop». B pose alors un fanion à l'endroit où il se trouve. Qui court pendant le même temps une plus longue distance ?		E
7	Vitesse en coordination avec lancer Adaptation mutuelle	Lancer au but : A fait rouler (tire) la balle entre les jambes de B. Signal de départ pour B. B arrête la balle et essaie un lancer direct à A. Le réussit-il ? Variante : se lancer la balle à soi-même.		E
8	Départ-arrêt résoudre un problème en groupe, compter honnêtement	Course aller et retour. Equipes A et B en même temps. En 4 minutes, il faut porter le plus grand nombre de lettres possible. On n'a le droit de courir que tant que la balle est en l'air. 1 seule balle par groupe. Qui court le plus de distances ? Ne comptent que les distances entières.		E
9	Utiliser le supplément d'information Réagir habilement	Singer et réagir. A est derrière B. A nomme une activité à laquelle il se livre lui-même, mais qui doit d'abord être exécutée par B. En suite de quoi seulement B peut suivre A.		B
10	Réaction Changement de cadence	Départ-éclair : A essaie de retenir B par un tuyau de caoutchouc. Brusquement A lâche et B essaie de partir en sprint au même rythme.		B

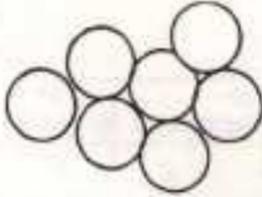
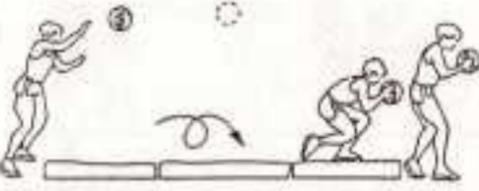
162

6.3 Entraînement de la condition physique : vitesse d'action et de réaction

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Chacun a une chance de gagner	Sprint avec déplacement de la ligne d'arrivée : Au signal tout le monde essaie d'arriver le plus vite possible au «but». Le gagnant va du côté B, tous les autres côté A. A chaque nouveau départ la ligne d'arrivée est déplacée de 50 cm vers A, jusqu'au dernier coureur.		E
12	Réaction immédiate et départ	Réagir... prendre le départ. A et B vont en petite course, côte à côte. L'entraîneur annonce par exemple : «à plat ventre». Les deux essaient de réagir le plus vite possible. Qui prend le départ le plus rapidement après avoir exécuté l'ordre donné ?		B
13	Adaptation mutuelle, tenir compte des plus faibles dans un groupe d'entraînement	La horde : Le groupe (4-10) progresse en petite course. Brusquement un coureur augmente le rythme jusqu'à 80/90%. Puis tout le monde freine à nouveau, et l'on continue en petite course, jusqu'à ce qu'un autre fasse une pointe à son tour.		B
14	Appréciation du temps et de la distance	Course en étoile : L'entraîneur fixe un temps, par exemple 6"/12"/15"/etc. Chaque coureur pose son propre fanion là où il croit pouvoir arriver dans ce temps donné. Départ. Coup de sifflet lorsque le temps est écoulé.		E
15	Endurance-vitesse Communication dans le groupe	Course relais. Quel est le groupe (10-20) qui parcourt des km dans le meilleur temps ? Ou bien : quel est le groupe qui parcourt en une heure par distances de 100 m la plus longue distance ?		B

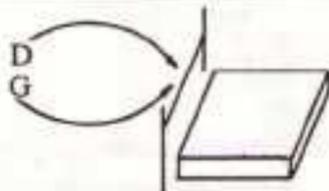
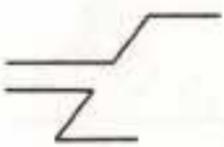
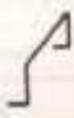
163

6.4 Entraînement de la condition physique : habileté/adresse

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
1	Utilisation du pneu d'automobile comme accessoire en sport	Combat de boxe avec une ombre : Essayer de danser en équilibre sur le flanc d'un pneu.		E
2	Réagir au bon moment	Test du cowboy : Position assise jambes tendues. Faire tourner la corde d'une main au-dessus de sa tête. Essayer de faire passer la corde sous son corps sans prendre appui sur l'autre main.		B
3	Entraînement de la vision périphérique	Travail du jeu de ballon : Dribbler avec deux ballons à la fois. En compétition.		B
4	Coordination lancer roulade	Roulade, attraper la balle. Lancer la balle, roulade avant, et si possible rattraper la balle.		B
5	Entraînement spécifique du jeu de ballon	Poursuite-dribble : Jeu de poursuite selon les règles habituelles. En faisant suivre un ballon (selon la technique à laquelle on se prépare, en dribblant, au pied, en volley-ball, etc.).		B

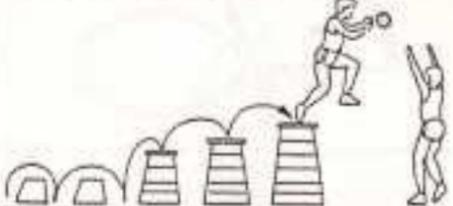
164

6.4 Entraînement de la condition physique : habileté/adresse

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
6	Lancer du côté le plus faible	Test bilatéral. Lancer du javelot (ballon) à droite, à gauche. dist. avec le bon côté Calculer le quotient : dist. avec le côté faible $\frac{39 \text{ m}}{17 \text{ m}} = 2,3$	Individuellement. Plus le quotient est élevé, et plus l'habileté est grande. Travailler du côté le plus faible.	B
7	Lancer de poids du côté le plus faible	Test bilatéral. Même démarche que n° 6.	Eventuellement avec une phase de préparation au gymnase avec le médecine-ball 	B
8	Saut en hauteur jambe la plus faible	Test bilatéral de saut. Même démarche que n° 6. Avec précision éventuelle, par ex. « même technique de saut des deux côtés ».		B
9	Saut en longueur jambe la plus faible	Test de saut bilatéral. Même démarche que n° 6, par ex. : droite 4,80 5,3 m ——— = 1,104 gauche 5,30 4,8 m		B
10	Course de haies jambe de détente la plus faible	Test de course bilatéral. Respecter les règles pendant toute la course. Jambe droite 14,8" 14,8" ——— = 1,12 Jambe gauche 13,2" 13,2"	Règles habituelles de compétition. 	B

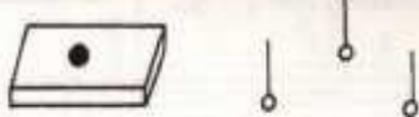
165

6.4 Entraînement de la condition physique : habileté/adresse

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Entraînement dans la joie Entraînement saut-volley-ball	Survie : A fait tourner une balle au bout d'une longue corde. B (et éventuellement d'autres) saute du tapis chaque fois que la balle passe. Combien de fois réussit-il à l'éviter ?		E
12	Adresse dans la compétition	Course d'obstacles : Toutes les formes possibles de courses d'obstacles avec les enchaînements les plus complexes (mais non dangereux). Variante : course d'obstacles à deux. Les deux attachés.		B
13	Timing Entraînement dans la joie	Attraper la balle en l'air ! Au terme d'un enchaînement de sauts, crier au partenaire quand il doit lancer le ballon. L'attraper et le relancer.		B
14	Jeu avec handicap Communication	Jeu des prisonniers : Jouer au hand-ball, les jambes liées, ou au football les mains attachées.		E
15	Habileté de réaction	Marcher sur les pieds : A et B se tiennent par les mains. Chacun essaie de marcher sur les pieds de l'autre tout en protégeant les siens.		B

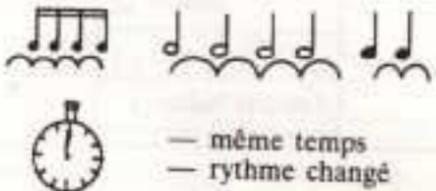
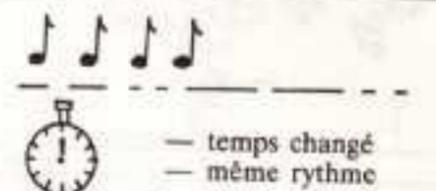
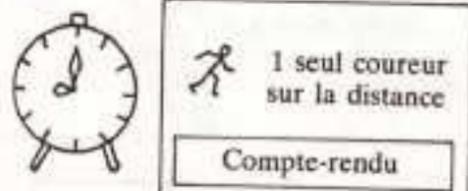
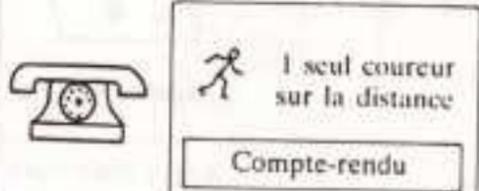
166

6.5 Entraînement de la condition physique : résistance

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLI
1	Résister dans le groupe	Transport de la balle. Le groupe doit transporter une balle sur un tapis. On ne doit jamais toucher la balle avec ses mains. Balle perdue : poser le tapis, recommencer. Chronométrer.	év. en compétition. 	E
2	Le plus de performances optimales : indiv. Comparaison	Course en montée. Départ au bas d'une colline. Coup de sifflet au bout de 30". Poser des fanions. Retourner au départ. Nouveau départ au bout de 3'. (10 répétitions de l'exercice). Poser une nouvelle marque après la course.		B
3	Rattraper un handicap	Course en montée à reculons : A essaie de rattraper B. B ne peut aller qu'à reculons (à quatre pattes...).		B
4	Sens du temps	Appréciation : L'entraîneur indique un temps donné, par ex. 40", 1', et B l'intensité individuelle correspondante en %. Chacun court le temps qu'il pense correspondre au temps indiqué. Ensuite il s'arrête.		B
5	Sens du rythme	Lâcher le frein à main : Petite course sur 400 m. Il reste 5 fois 400 m à courir. Qui est capable d'augmenter régulièrement de manière à atteindre l'intensité de 100% la dernière fois.	Compte-rendu 1 ^{re} course 2 ^e course 3 ^e course	B

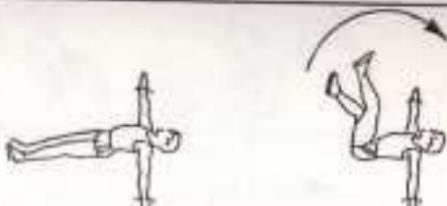
167

6.5 Entraînement de la condition physique : résistance

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Changer de cadence en conservant la même vitesse	Passer dans un autre « couloir ». Courir une distance donnée, 400 m, 4 fois (avec des pauses correspondantes) dans le même temps. La cadence de foulées doit varier sensiblement.	 <p>— même temps — rythme changé</p>	B
7	Changer la vitesse en conservant la même cadence	Accélérer plus ou moins : Essayer de rester au même rythme (cadence) en changeant la longueur des foulées de manière à atteindre délibérément plus vite ou plus lentement le même point.	 <p>— temps changé — même rythme</p>	E
8	S'entraîner ensemble, se motiver mutuellement	Entraînement non-stop (sur une grande distance). Un groupe de 6-12 sportifs essaie de parcourir le plus vite possible une distance de 10 km. Distance min. 400 m. (Liste de records, championnat du club).		E
9	S'entraîner ensemble, se motiver mutuellement	Compétition non-stop (contre la montre) : Même règle qu'en n° 8 mais contre la montre intervalle à 400 m. Compter le nombre de tours, de mètres.	 <p>1 seul coureur sur la distance Compte-rendu</p>	E
10	Se battre contre une équipe « invisible »	Compétition à distance : 2 ou plusieurs équipes font la course les unes contre les autres dans divers endroits (1 heure). Départ/Arrêt signalés par une horloge parlante au téléphone. Intervalle 400 m. Se communiquer les résultats au bout de l'heure.	 <p>1 seul coureur sur la distance Compte-rendu</p>	E

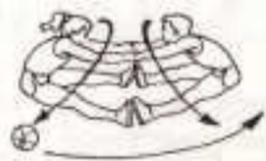
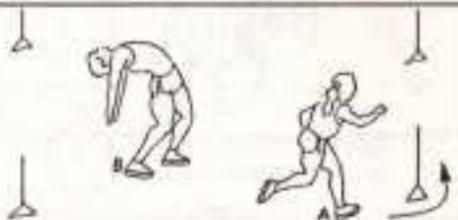
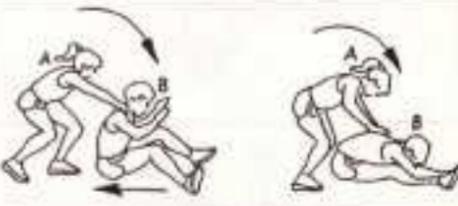
168

6.6 Entraînement de la condition physique : mobilité

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité et mobilité	Exercice des menottes. Couché sur le dos, les bras sur les côtés. Imaginer que l'on a les poignets attachés. Peut-on tourner de 360° ?		B
2	Mobilité à deux !	Monter-descendre. A et B se tiennent par les mains. Commencer par un pied extérieur, le passer par dessus les mains, puis l'autre jambe et retour à la position de départ.		B
3	Habilité Mobilité et sens de l'équilibre	Tours en entonnoir. Assis plante des pieds face à face, se tenant les pieds avec les mains, genoux et coudes vers l'extérieur. Tourner.		B
4	Tester sa propre mobilité	Test de mobilité : Marques portées sur une marche d'escalier, sur un élément de plinth (tous les 2 cm). Essayer, bras tendus, d'arriver le plus bas possible.		B
5	Coordination à deux	Double roulade : A et B se tiennent mutuellement par les pieds. Quel groupe arrive à faire 1, 2... roulades, sans interruption ?		B

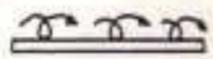
169

6.6 Entraînement de la condition physique : mobilité

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
6	Coordination à deux	Faire rouler le ballon en rond. A et B sont assis face à face, jambes écartées pieds contre pieds, en se tenant les mains. Quel est le groupe qui arrive sans l'aide des mains, uniquement avec la tête à faire rouler un ballon autour de lui ?		E
7	Alternance course étirement	Extension, un tour durant : A place B dans une position quelconque demandant une extension. A fait ensuite un tour en course et B doit maintenir la position pendant tout ce temps. Changer.		B
8	Étirement des muscles fatigués	Fatiguer les muscles : A pousse B dans la position qui doit ensuite être étirée. B résiste. Puis B se détend et A appuie délicatement dans la direction voulue.		B
9	Coordination adresse et mobilité	Petit appui sur les mains. Mains au sol entre les jambes. Soulever les jambes et avancer dans cette position.		B
10	Mobilité dans le jeu, par ex. volley-ball	Défense en roulades : Ballon envoyé par A de n'importe quelle manière. B doit essayer de reprendre toutes les balles en enchaînant avec une roulade.		B

170

6.7 Entraînement de la condition physique : coordination

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
1	Coordination bras et jambes	Changement de rythme : Qui peut faire des moulinets asymétriques avec les bras en même temps que courir sur place en changeant perpétuellement le rythme du mouvement des jambes ?		B
2	Coordination bras et jambes	Alternance : — main droite pied gauche (devant), — main gauche pied droit (devant), — main droite pied droit (derrière), — main gauche pied gauche (derrière), etc. (avec ses propres combinaisons) de plus en plus vite.		B
3	Saut à la corde	Variantes du saut à la corde : Qui découvre le plus grand nombre de façons différentes de sauter à la corde ?		B
4	Jongleur	Concours d'artistes. Qui sait jongler avec 2 (3) balles ?		B
5	Coordination dans des conditions plus difficiles	Immédiatement après 3 (3, 4) roulades avant, essayer d'enchaîner les exercices par ex. 7, 1-4 le plus rapidement possible sans perdre l'équilibre.		B

171



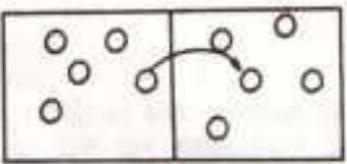
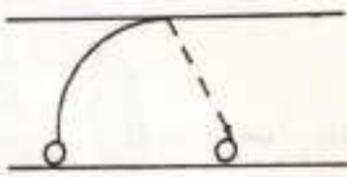
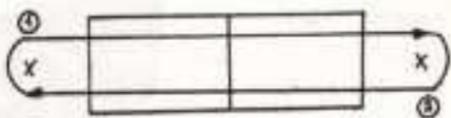
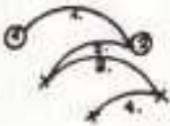
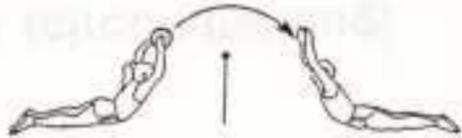
Chapitre 7

Circuit d'entraînement (circuit-training)

7.1	Au gymnase	174
7.2	Sur les tribunes	180
7.3	Sur le stade	182
7.4	En forêt	184
7.5	Avec des engins d'athlétisme	186
7.6	Combinaison jeu/athlétisme	188
7.7	Circuit d'entraînement course	190
7.8	Autant d'exercices que de participants	193
7.9	Circuit de course	194
7.10	Circuit de saut	195

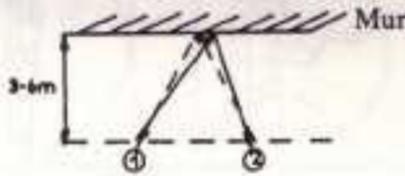
Les numéros 1-10 présentent chacun un circuit. Mais on peut évidemment combiner à son gré divers exercices tirés de ces différents circuits en fonction des objectifs visés. On peut aussi intégrer aux circuits des jeux ou des exercices extraits des autres chapitres.

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mouvement de lancer Force de lancer	Medecine-ball, ballonde : Jeu 1 — 1/2 — 2 — lancer d'une main ; — lancer des deux mains ; — poussée et lancer.		B
2	Mouvement de lancer Force de lancer	Balle lestée (1 kg/1,5 kg). Direction du plafond. Quelle est l'équipe qui marque le plus de points dans le temps donné ?		B
3	Résistance Force des jambes	Course-poursuite : Le circuit passe par deux (3) et autour de deux poteaux. 1 essaie de rattraper 2 et vice versa.		E
4	Détente	Saut en longueur sans élan en course : 1 saute, 2 saute du point de chute de l'adversaire. Qui gagne le plus de terrain en 5/10/15 sauts ?		B
5	Force : dos ceinture scapulaire	1 et 2 jouent avec une balle lestée par-dessus un cordon de caoutchouc. Quelle est l'équipe qui réussit le plus de passer ?	(un ballon de basket) / 	B

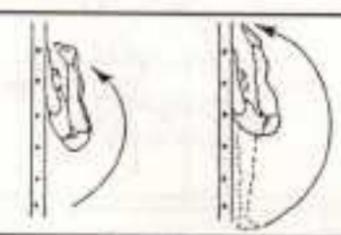
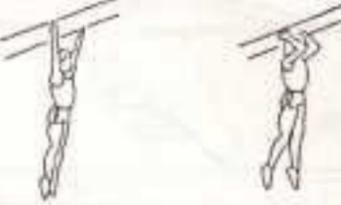
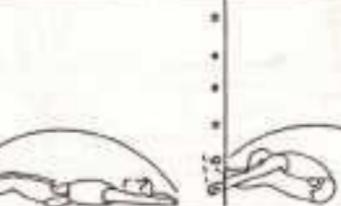
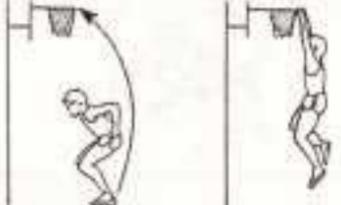
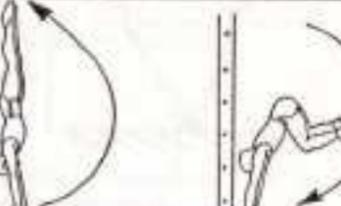
174

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Force de lancer Réaction	La balle rebondit contre le mur. 1 est à 3-5 m du mur à côté de 2 qui est à 3-6 m du mur. 1 et 2 s'envoient la balle via le mur. Quel est le groupe qui perd la balle le moins souvent ?		B
7	Force des jambes Réaction	Toucher au pied : 1 essaie d'une main de toucher un pied de 2. En même temps, il s'efforce d'éviter la main de 2 qui cherche à le toucher au pied.		B
8	Mouvement de lancer	Visée : La cible est pour 1 et 2 un médecine-ball posé sur un plinth. Distance : 10 m. Qui marque le plus de points ? Medecine-ball par terre = 5 points. Medecine-ball touché = 1 point. On tire avec de petites balles.		B
9	Force du tronc Force des bras	Tarzan à la corde à grimper : 1 essaie de passer du plinth A au plinth B en se balançant avec la corde et retour. Changer. Quelle est l'équipe qui réussit le plus d'essais ? L'essai ne vaut rien lorsque l'exécutant a touché le sol.		B
10	Adresse	Tirer au-delà de la ligne. 1 et 2 essaient mutuellement de se tirer au-delà d'une certaine ligne.		B

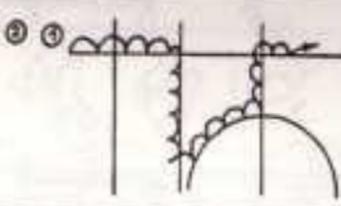
175

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Force des muscles du ventre	Suspendu par les bras, dos aux espaliers. Toucher ses mains avec ses pieds. Variante : qui arrive à lever les pieds au-dessus des espaliers ?		B
2	Force : bras épaules jambes	Saut avec deux montants. Se suspendre d'un saut par les mains et par les pieds se laisser retomber. Qui arrive le plus haut ?		B
3	Force des muscles du ventre	Couché sur le dos devant les espaliers. Pieds entre le premier et le second espalier. Redresser le tronc en avant jusqu'à attraper le premier espalier avec les mains. Les jambes restent tendues.		B
4	Détente Passage : élan/saut	Saut sans élan devant le panier de basket qu'il faut toucher d'une main. — Toucher le filet, le bord du panier — Saut avec élan Combien de fois de suite parvient-on à toucher le support, le panier ?		B
5	Force : bras épaules tronc	L'homme droit contre le mur et retour d'un saut en position debout. Qui peut répéter l'exercice 10 fois sans arrêt ?		B

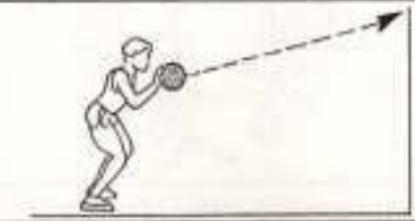
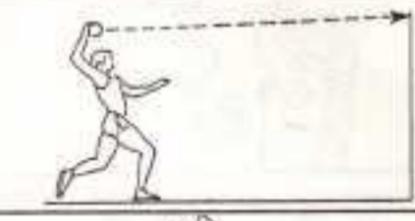
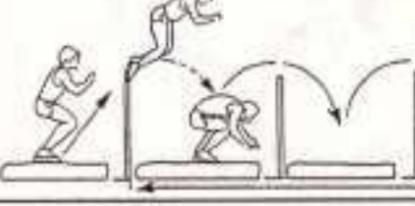
176

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Détente	Sauter les lignes : 1 saute sur un pied le long des dessins du plancher. 2 suit au même rythme, sur le même tracé. Changer de jambe.		B
7	Mobilité Hanches	Changer de jambe d'appui : 1 et 2 sont face à face. Chacun essaie de changer de jambe d'appui sans s'aider des bras (pas de main au sol) plus vite que son partenaire.		B
8	Force des jambes	1 et 2 accroupis face à face (position de départ, toute la plante du pied appuyée sur le sol). Les deux « font ressort » dans cette position au même rythme. Qui résiste le plus longtemps ?		B
9	Force des jambes Résistance	Rebond sur minitram jambes fléchies. Qui résiste le plus longtemps ?		B
10	Adresse	Déséquilibrer l'autre. 1 et 2 se tiennent par une main et chacun essaie de priver l'autre de sa position d'équilibre.		B

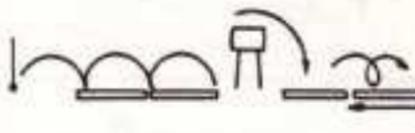
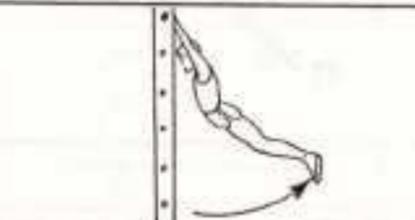
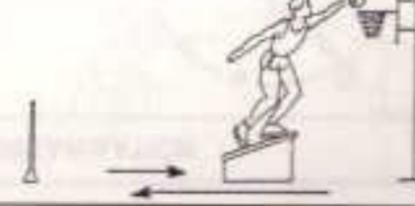
177

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS Exercices seuls	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mouvement de lancer	Lancer le médecine-ball contre le mur. Distance 3-4 m : — d'une main — des deux mains.		B
2	Mouvement de lancer	Lancer contre un mur et rattraper un ballon de handball. Distance 5-8 m : — sans élan — avec élan.		B
3	Détente	Saut de haies en série. Ecart : 1 largeur de tapis : — sur 1 pied — pieds joints — pieds joints et flexion profonde à la réception.		B
4	Détente	Saut du haut d'un plinth (3-4 éléments) et saut sur un autre plinth de même hauteur immédiatement après la réception.		B
5	Force : bras épaules ventre	Succession de sauts et de flexions avec le ballon suivant le schéma.		B

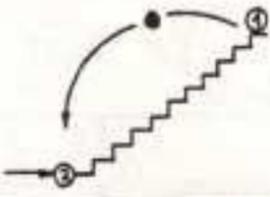
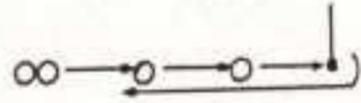
178

7.1 Circuit d'entraînement : au gymnase

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Appui	Élan. Saut jambes écartées par-dessus un cheval d'arçon, chute en roulade sur deux tapis. Sprint autour des poteaux. Reprendre de l'autre côté.		B
7	Force dos	Suspendu aux espaliers, de face. Repousser les jambes et les hanches en arrière. Tenir la position atteinte pendant quelques secondes. Se laisser retomber contre les espaliers.		B
8	Force : articulation de la cheville Force des jambes	Différentes formes de saut à la corde. Qui réussit le plus d'essais en un temps donné. Qui trouve les formes de saut les plus originales ?		B
9	Bras Adresse	Se déplacer d'anneau en anneau. Atteindre d'un saut les anneaux et progresser ainsi.		B
10	Endurance Adresse	Minitramp-Basketball : 10 m d'élan. Minitramp et panier.		B

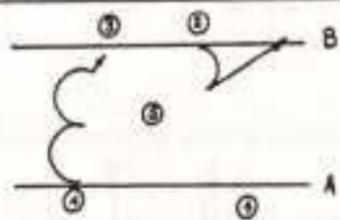
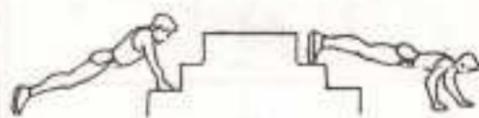
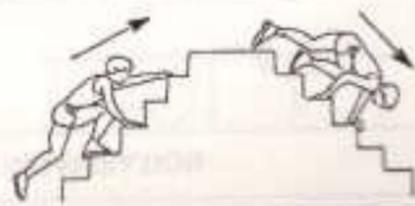
179

7.2 Circuit d'entraînement : sur les tribunes

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Force des jambes Travail des bras	Sprint sur 10 marches: Franchir 10 marches d'escalier en sprint. De la 10 ^e marche, 1 lance une balle à 2. 2 prend alors le départ.		B
2	Endurance Force des jambes	Même exercice que précédemment: — travail individuel — compter les marches à l'aller et au retour — temps pour 1 000 marches.		B
3	Force des jambes Travail des bras	Comme exercice 1 — par groupes. Quel est le groupe qui monte le plus de marches dans le temps donné ?		B
4	Détente	5 marches — saut. Monter cinq marches en sautant sur un pied. 1 ^{er} passage jambe gauche, 2 ^e passage jambe droite: — travail individuel — par groupes de 3.		B
5	Détente	10 marches en saut de grenouille: — sans charge — avec un sac de sable sur le dos. Retour = repos.		B

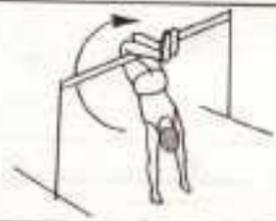
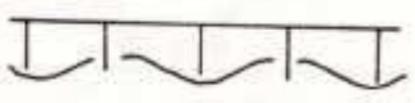
180

7.2 Circuit d'entraînement : sur les tribunes

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Force : bras épaules dos	Monter les marches latéralement en appui facial: — descente en intervalle de repos — montée et descente comme exercice.		B
7	Force des jambes Résistance Vitesse de réaction	Poursuite sur les marches: 1-4 essaient de parcourir autant de distances possible de A en B. 5 essaie de rendre les distances nulles. En posant le pied sur une marche en même temps qu'un coureur.		E
8	Force : bras épaules dos	Appui facial sur les bras: — Appui sur une marche élevée — Appui sur une marche plus basse.		B
9	Mobilité des hanches Force des jambes	Monter les marches en se déplaçant latéralement d'un pas par marche. — Compétition 1-1.		B
10	Force : bras épaules dos	Monter et descendre l'escalier à quatre pattes! Qui revient le premier au point de départ ?		B

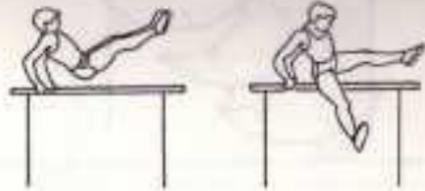
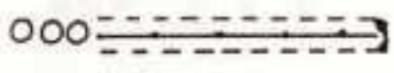
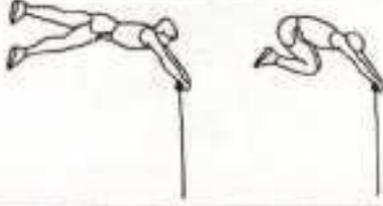
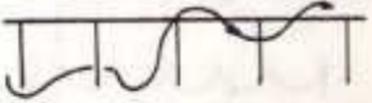
181

7.3 Circuit d'entraînement : sur le stade

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIJOU
1	Force : bras tronc jambes Adresse	Passer par-dessus, par-dessous les barrières — course 1-1 Qui répète l'exercice 10 fois le plus rapidement ? — par groupe Même question.		B
2	Mobilité des hanches	Jambe gauche levée, genou et pied posés sur la barrière. Flexion du tronc sur jambe droite tendue; exercice symétrique.		B
3	Habileté	La cloche : suspendu à la barrière. Suspendu par les jambes à la barrière. Les mains touchent le sol, se balancer, se recevoir en position debout.		B
4	Vitesse Adresse	Slalom à quatre pattes entre les piquets de la barrière.		B
5	Force : bras tronc	L'orgue : Pieds sur la barrière. Rapprocher et éloigner alternativement les mains au maximum.		B

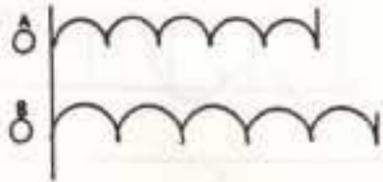
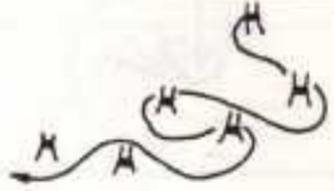
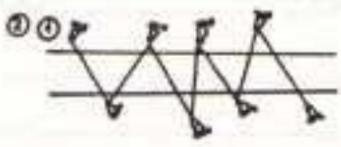
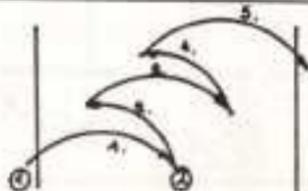
182

7.3 Circuit d'entraînement : sur le stade

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIJOU
6	Force : bras tronc jambes	Franchir la barrière en sautant : — rouleau (appui des deux bras) — ciseau (appui d'un bras).		B
7	Vitesse Adresse	Faire le tour des barrières en courant. — Se relayer au bout de 1-3 tours — Travail par groupes de 2/3/4.		B
8	Bras, jambes	Saut, appui sur les bras. Ecarter les jambes en l'air, saut groupé, mouvement de course en l'air. Qui invente de nouveaux sauts ?		D
9	Adresse	Monter les genoux à hauteur de la barrière. Cochon pendu.		B
10	Vitesse Adresse	Passer entre 2 piquets sous la barrière, par-dessus les deux piquets suivants.		B

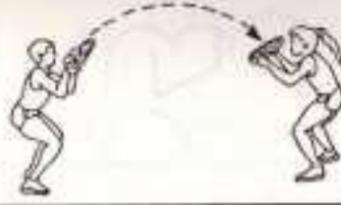
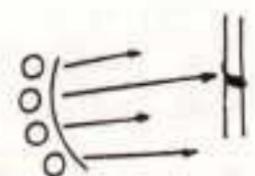
183

7.4 Circuit d'entraînement: en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Détente	Sauts en montée. Sur un chemin qui monte, à partir d'une ligne 5-10 sauts. Qui arrive le plus loin?		B
2	Force de la cheville Adresse	Slalom entre les arbres en descente: Les portes sont représentées par des arbres qui portent une marque. — individuel chronométré — en parallèle		B
3	Résistance Endurance	Sauter d'un pied sur l'autre, un pied sur un tronc d'arbre couché. A deux, pendant 1', 5'. Qui fait le plus de sauts?		B
4	Force de la cheville Détente	Sauts latéralement/en avant, par-dessus un ruisseau ou un fossé. 2 essaie de sauter dans les empreintes de 1. Changer.		B
5	Force de lancer Mouvement de lancer	Lancer de pierres. Deux camps: 1 tire le premier. 2 relance du point de chute. Qui passe le premier la ligne adverse?		B

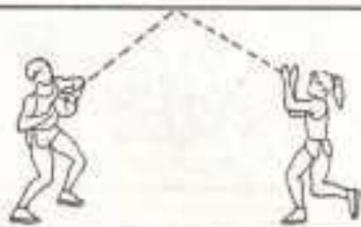
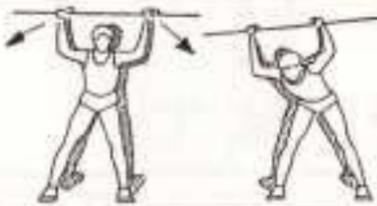
184

7.4 Circuit d'entraînement: en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Force de lancer	Lancer un rondin de bois: 1 et 2 se font face. Ils se lancent avec profonde flexion des genoux un morceau de bois.		B
7	Mouvement de lancer	Visée: Qui touche un arbre marqué? Viser avec des morceaux de bois, des pierres, des pommes de pin.		B
8	Réaction Adresse	Poursuite autour de l'arbre: 1 essaie de toucher 2. Changer. Entre 1 et 2: un gros arbre. Interdit de s'éloigner de plus de 2 m de l'arbre.		B
9	Détente Adresse	Double saut aller et retour par-dessus un petit ruisseau. Variante: à deux en se tenant les mains, en groupe.		B
10	Adresse	Grimper à un arbre: qui arrive le plus haut en un temps donné?		B

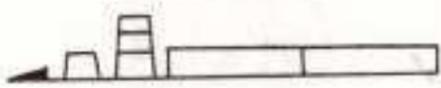
185

7.5 Circuit d'entraînement : avec des engins d'athlétisme

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Mouvement de lancer	Lancer des deux mains vers le haut. Récupération par le partenaire.		B
2	Force : dos	Disque : Position allongée sur le ventre. Soulever le dos, bras tendus en avant en tenant le disque à bout de bras. Donner le disque à son partenaire et se laisser retomber.		B
3	Extension : tronc épaules	Javelot : Dos à dos, jambes écartées, bras au-dessus de la tête, javelot tenu à deux mains (écartement de la largeur des épaules). Flexion du tronc sur le côté et en avant avec ressort en arrière.		B
4	Saut en hauteur	Sautoir de saut en hauteur : Saut avec 1- (3) pas d'élan — qui saute le plus haut ? — qui maîtrise le plus de sauts différents pour franchir la barre ?		B
5	Course de haies	3 haies : Petite course rapide, franchir 3 haies avec intervalle de 5 foulées. Retour par-dessus les haies.		B

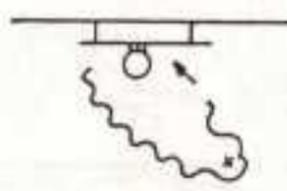
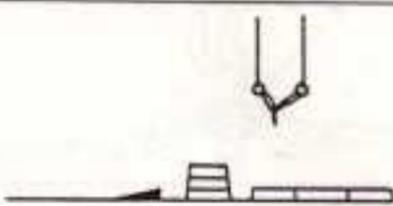
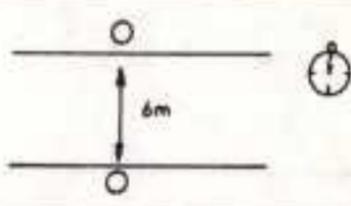
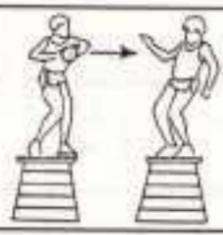
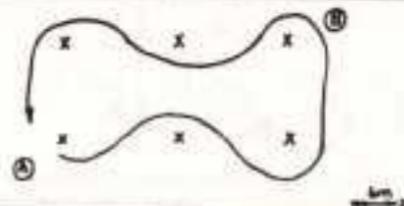
186

7.5 Circuit d'entraînement : avec des engins d'athlétisme

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Détente	Triple saut : Duel de triples sauts. — 1 pas d'élan — 3-5 pas d'élan.		B
7	Technique du saut en longueur	Saut en longueur : Saut à partir du tremplin, réception sur deux tapis (à la suite).		B
8	Vitesse Coordination de la course	Relais avec la perche : Course en levant les genoux, très droit. Variante : relais.		B
9	Accoutumance à l'engin Mobilité des hanches	Lancer du marteau : — le sportif regarde toujours dans la même direction. — marcher avec le marteau — Torsion du corps.		B
10	Endurance	Poursuite à 2. 1 poursuit 2. Changer. 2 attrape 1.		B

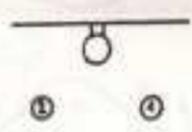
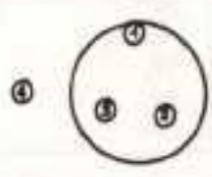
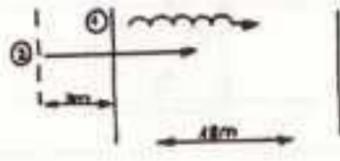
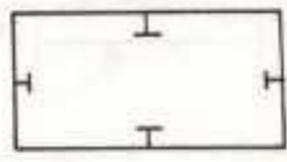
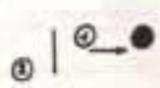
187

7.6 Circuit d'entraînement Basket-ball : combinaison jeu/athlétisme

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Technique du panier Détente	Dribbler, 2 pas, tir au panier. Retour: en dribblant. — Qui réussit le plus de paniers?		B
2	Extension dans le saut en longueur Détente	3 pas d'élan: Appel du tremplin Etirer la tête vers un brassard suspendu. Qui touche le brassard le plus élevé?		B
3	Passes Force: bras doigts	Passes à deux avec un ballon de basket: Distance: env. 6 m. Qui fait, sans regarder la pendule, 60 passes en 1'?		B
4	Force de poussée	Duel sur le plinth. Qui arrive avec la poussée du medecine-ball à faire descendre le partenaire du plinth?		B
5	Drible Résistance	Poursuite drible: Dribbler toujours avec la main extérieure. Qui arrive à rattraper son partenaire? — Dribble en avant — Dribble à reculons.		B

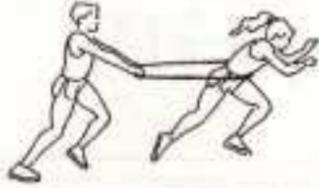
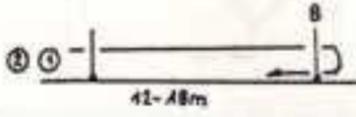
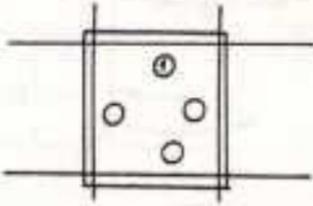
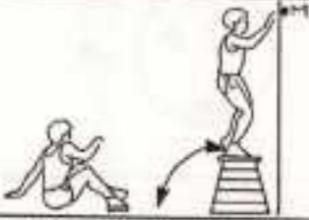
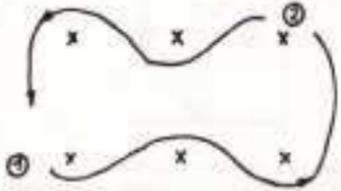
188

7.6 Circuit d'entraînement Basket-ball : combinaison jeu/athlétisme

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Saut lancer Détente	Lancer en sautant, sans élan: 1 lance 5 fois, puis 2. Qui gagne le plus de séries de 5?		B
7	Sauter pour attraper la balle Détente	Sauter pour attraper la balle: 1 lance la balle en l'air. 2 et 3 sautent, 2 lance, 3 et 4 sautent, 3 lance, 4 et 1 sautent. Qui totalise le plus de points?		B
8	Dribble rapide Vitesse	1 essaie d'atteindre la ligne en dribblant rapidement. 2 part avec 1 et essaie de rattraper 1 avant la ligne B. Même chose en inversant les rôles.		B
9	Endurance	Course avec le ballon autour du gymnase. Essayer de marquer un but devant chaque panier. Qui marque le plus de points?		B
10	Réaction Vitesse	1 fait rouler un ballon. 2 essaie dès qu'il voit le ballon de l'attraper.		B

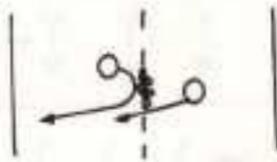
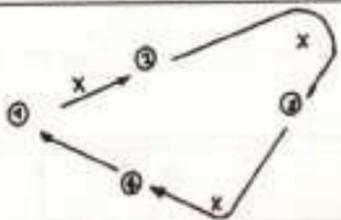
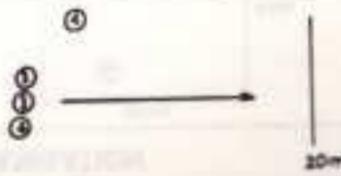
189

7.7 Circuit d'entraînement : course

N°	OBJECTIFS Gymnase	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Technique de la course (genoux, bras) Vitesse	L'attelage : Courir penché en avant. Le partenaire oppose une résistance avec une corde. Changer au bout du gymnase !		B
2	Vitesse Adresse	Relais aller-retour : Le n° 1 tourne autour du piquet B, revient et fait partir le coureur suivant en lui touchant la main.		B
3	Réaction Adresse Résistance	Poursuite à 4 : Le coureur 1 essaie de toucher les autres le plus souvent possible dans la première minute, le même joueur ne pouvant pas être touché 2 fois de suite. Le joueur 2 essaie de dépasser ce résultat dans la 2 ^e minute.		B
4	Force des jambes Endurance	Le n° 1 doit sauter sur le plinth et toucher une marque au mur à hauteur de la tête. Il répète l'exercice 20 fois puis il cède la place au n° 2. Quelle est l'équipe qui finit la première ?		B
5	Vitesse Adresse	Poursuite en slalom : Le coureur n° 1 essaie de rattraper le n° 2, et vice versa.		B

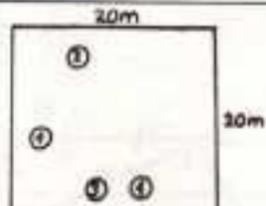
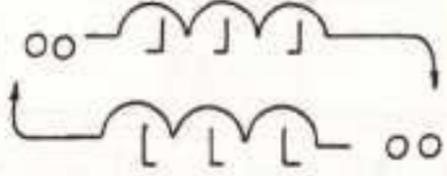
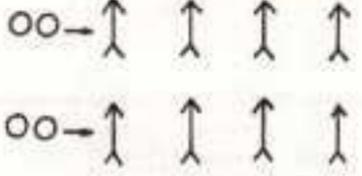
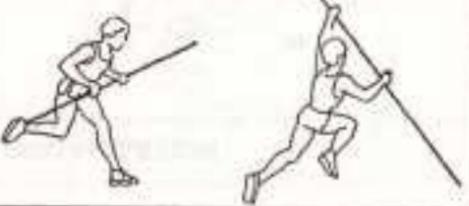
190

7.7 Circuit d'entraînement : course

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Mobilité	2 en position allongée sur le dos. 1 derrière ses épaules. 1 tire à deux mains la jambe gauche de 2 vers lui jusqu'à ce que la jambe droite se soulève. Même chose avec l'autre jambe.		B
7	Réaction Vitesse	Vol des brassards : 1 et 2 essaient d'attraper les brassards posés sur la ligne du milieu et de les rapporter derrière leur ligne, sans se laisser rattraper par l'adversaire.		B
8	Position des bras Travail des pieds	Courir sur place sur un tapis de mousse. — varier le rythme — contrôle de la technique par un partenaire.		E
9	Sur le gazon Sur la piste circulaire	Changement de 1 à 2 de 2 à 3 de 3 à 4 et à 1. — Accélération du rythme.		B
10	Départ accroupi Vitesse Réaction	Départ + 20' sprint : 1 donne le départ pour 2, 3, 4 ; 2 donne le départ pour 3, 4, 1 ; etc.		B

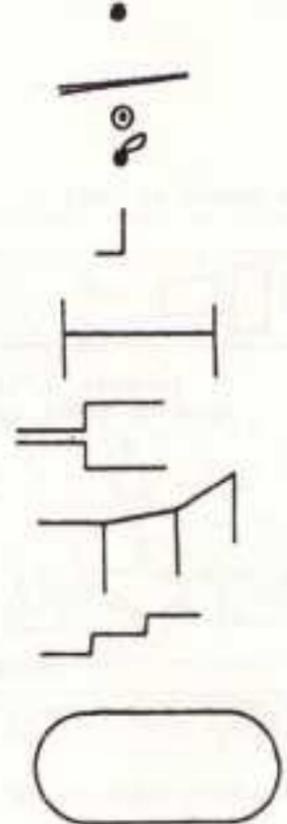
191

7.7 Circuit d'entraînement: course

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Résistance Adresse	Poursuite - numéros: 1 poursuit 2, 2 poursuit 3, 3-4, 4-1, etc. Si un coureur ne réussit pas, changer au bout d'une minute. Dans ce cas, 1 point pour le poursuivi.		B
12	Détente Repos	Un tour en bavardant: Petite course autour du terrain, au «rythme de la conversation».		B
13	Technique des haies	2 fois 3 haies disposées face à face en sens opposé: — réduire l'écart — course de distance.		B
14	Détente Appel du saut en longueur	Sauts par-dessus des haies renversées; 2 fois 4 haies. Les deux coureurs essaient de franchir les obstacles au même rythme.		B
15	Endurance Adresse	Courir avec la perche et imitation du placement de la perche. Appel sur la piste, le gazon.		B

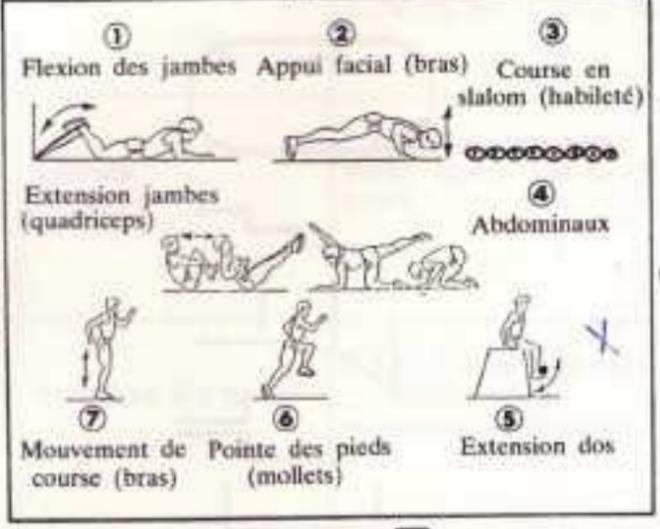
192

7.8 Circuit d'entraînement: autant d'exercices que de participants

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
		Poids Javelot Disque Marteau Ballonde Haie Sautoir de saut en hauteur Sautoir de saut en longueur Barrières Tribunes Piste circulaire	Principe: chaque participant est occupé avec un accessoire. Les exercices et leur intensité doivent être adaptés aux aptitudes et au niveau d'entraînement. Pour obtenir le meilleur résultat, répéter 2 ou 3 séries d'exercices au même atelier. Changement individuel. Course jusqu'à un autre point. Variantes: — changement sur ordre: 1 suit toujours 2, 2 suit toujours 3, le dernier suit toujours 1. — chaque participant invente lui-même son propre exercice avec chaque accessoire. — chaque participant se trouve une fois avec l'entraîneur (contrôle individuel) — au gymnase, au stade, en forêt, dans une gravière, etc.

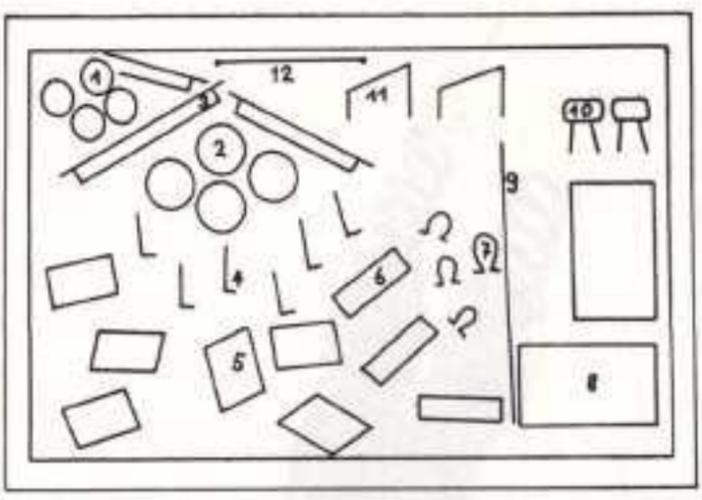
193

7.9 Circuit d'entraînement : circuit de course

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
	<p style="text-align: center;">Bancs de gymnastique</p>  <p style="text-align: center;">Tapis:   2 éléments de plinth</p> <p style="text-align: center;">Entre les poteaux = 2 tours</p>		<p>Principe : chaque participant choisit lui-même où il travaille. Choisir l'intensité en fonction du niveau de performance.</p> <p>Le sportif choisit lui-même ! sportif occasionnel 10 fois amateur 20 fois professionnel 30 fois</p> <p>Repos actif dans les intervalles occupés par de la course (2 ou plusieurs tours)</p> <p>Variante : également en plein air (forêt, etc.)</p> <p>Objectif : développement de l'autonomie.</p>

194

7.10 Circuit d'entraînement : circuit de saut

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
		<ol style="list-style-type: none"> 1 médecine-ball 2 pneus 3 bancs de gymnastique 4 haies 5 tapis 6 éléments de plinth 7 cordes à sauter 8 tapis de mousse 9 lignes 10 cheval d'arçon 11 minitrampoline 12 cordes de caoutchouc etc. 	<p>Différents sauts :</p> <p>Principe :</p> <p>Circuit libre avec différents sauts. Au bout de 10, 20, 30 sauts, repos actif. Course autour du gymnase. L'ordre ne joue aucun rôle.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> — prescription du type de saut — Qui franchit le plus d'obstacles dans un temps donné ? — poursuite en sauts — entraînement aux éléments de base comme appel, saut en ciseaux, rotation, etc.

195

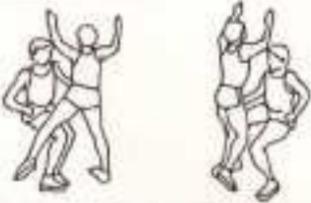
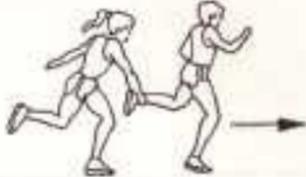
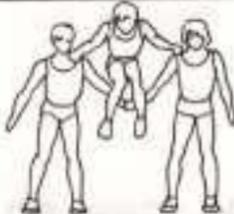


Chapitre 8

Entraînement de la force de saut (détente)

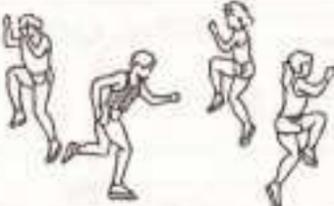
8.1	Sans engins.....	198
8.2	Aux agrès	202
8.3	Avec la corde	206
8.4	Avec des roues, des pneus	210
8.5	Avec des balles	211
8.6	Au stade	213
8.7	En forêt.....	216

8.1 Entraînement de la force de saut (détente): sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse Coopération	A position assise. A écarte et referme les jambes. B saute en position jambes écartées lorsque A a les jambes fermées, à pieds joints entre les jambes de A lorsque A les écarte.		B
2	Adresse Force-endurance	A tient le pied de B. Ils sautent sur un pied, l'un derrière l'autre. Variantes: — en groupe — relais.		B
3	Réaction Observation	A est devant B et exécute différents sauts. B suit et imite exactement le mouvement. Changer.		B
4	Adresse Coopération	A et B se donnent la main, C s'appuie sur les épaules de A et de B et saute par-dessus les mains de A et B, en avant, en arrière.		B
5	Adresse	Combat de coqs: A et B ont les bras croisés. En sautant (ou en sautant sur un pied), chacun essaie de déséquilibrer l'autre.		B

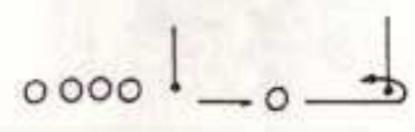
198

8.1 Entraînement de la force de saut (détente): sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse Endurance	Saute-mouton: A saute par-dessus B, en enchaînant et en changeant constamment. Variantes: — en cercle, — avec intervalles de course.		B
7	Force-endurance Adresse	Poursuite: le poursuivant court normalement. Les autres sautent d'une manière donnée. On change de saut lorsqu'un participant est touché.		B
8	Force-endurance Adresse	Danse kosaque à deux. Se tenir par les mains en position accroupie. Tendre en même temps la jambe gauche, puis la droite en repliant la gauche. Quel est le groupe qui garde l'équilibre le plus longtemps?		B
9	Entraînement de la force	A et B sont dos à dos. Ils se tiennent par les bras. Se lever. S'asseoir. Variantes: sauter sur place, en avant, sur le côté.		B
10	Force-endurance	Sauts de grenouille. A saute par-dessus B en position accroupie. B est à genoux sur le sol. Changer. Quel est le groupe qui parcourt le premier, 30, 40 m?		B

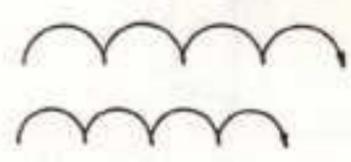
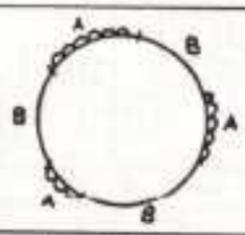
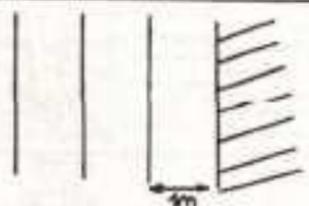
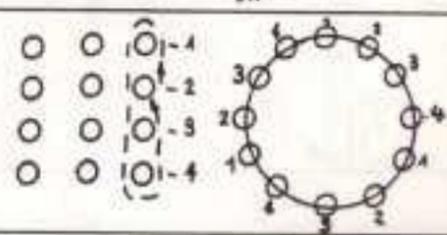
199

8.1 Entraînement de la force de saut (détente): sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Adresse	Poursuite en sauts. On change de saut chaque fois que quelqu'un est touché.		B
12	Adresse	Sauter sur un pied. On essaie avec l'autre jambe de marcher sur le pied de la jambe d'appui du partenaire.		B
13	Force de l'appel Force-endurance	Saut groupé, se toucher les pieds en l'air 10, 20, 30... fois! Variante: saut à partir de la position accroupie.		B
14	Compétition	Relais. Parcourir une certaine distance en sautant.		B
15	Adresse du saut	Position couchée sur le ventre. Le dernier saute par-dessus tous les autres. Dès qu'il est passé les autres se lèvent tour à tour et sautent à leur tour. Après avoir sauté tous les participants, on reprend la position allongée. Différents sauts!		B

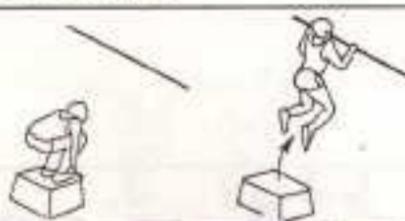
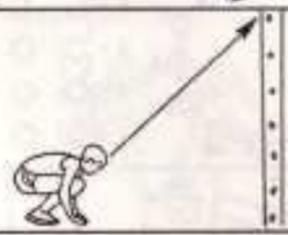
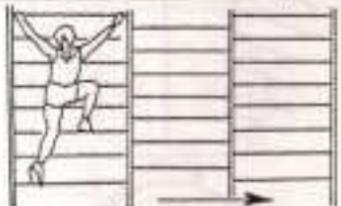
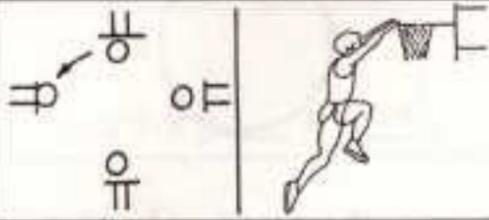
200

8.1 Entraînement de la force de saut (détente): sans engins

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Compétition	Qui saute le plus loin? — type de saut prescrit, — nombre de sauts prescrit, — différentes combinaisons de saut, (g.g./dr. dr., g. dr. etc.).		B
17	Compétition Travail d'équipe	Déplacement en sauts, à deux. Parcourir une distance donnée en sautant, par groupe de 2. Un seul à l'initiative. Changer à son gré. Qui a besoin du moins de sauts?		B
18	Force de l'appel	Saut avec handicap. Sauter une zone de 1 m de large (appel des deux pieds). Si l'on tombe dans la zone, on recule d'une longueur de pied. Qui est à la fin le plus loin de la zone?		B
19	Réaction	Former plusieurs colonnes en donnant un numéro à chacun. L'entraîneur appelle un numéro. Tous les participants portant le même numéro tournent en sautant autour de la colonne. Qui est revenu le premier à sa place initiale? Variante: en cercle.		B
20	Travail d'équipe	L'équipe 1 essaie d'attraper l'équipe 2 en sautant. Changer. Quelle est l'équipe qui va le plus vite. Variante: combien de joueurs sont touchés dans un temps donné?		B

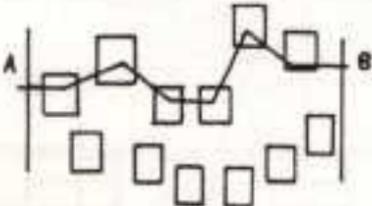
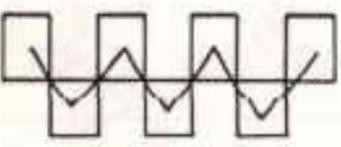
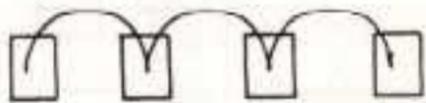
201

8.2 Entraînement de la force de saut (détente): aux agrès

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Appel explosif Force des jambes	Saut pour s'accrocher à une perche posée en oblique. Depuis la position accroupie sur un élément de plinth sauter pour se suspendre le plus haut possible.		B
2	Appel explosif Force des jambes	Saut à partir de la position accroupie devant les espaliers. Qui arrive à atteindre 10, 20, 30... fois l'espalière supérieur.		B
3	Force Mobilité	Déplacements en sautant sur les espaliers. Une jambe sur un espalière. Se déplacer en sautant sur un pied parallèlement aux espaliers. Changer de jambe au retour. Essayer d'atteindre avec la jambe « libre » l'espalière le plus élevé possible.		B
4	Sauter Course	Course d'un panier à l'autre. Toucher le filet = 1 pt. Toucher le bord du panier = 2 pt. (Ne pas s'y accrocher!) Qui marque le plus de points? Variante: compétition entre des groupes.		B
5	Appel explosif Force	Sauts devant des haies superposées. Qui arrive à toucher à plusieurs reprises la haie la plus haute, la précédente, etc.?		B

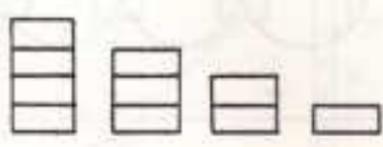
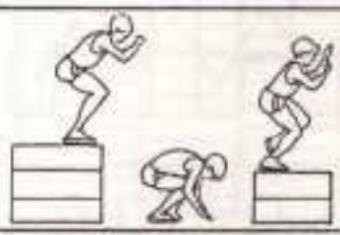
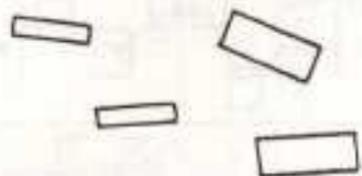
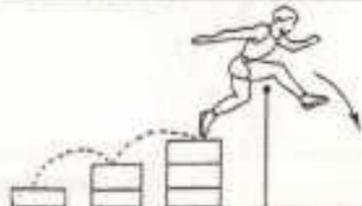
202

8.2 Entraînement de la force de saut (détente): aux agrès

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Appel Force bras/jambes	Saut à la haie et s'y accrocher. Le menton doit rester 5" au-dessus de la haie. Qui arrive à l'échelon supérieur?		B
7	Appel Habilité	Qui trouve le plus court chemin de A en B (qui y parvient avec le plus petit nombre de sauts?). Variante: Qui saute le plus de tapis?		B
8	Adresse du saut	Saut d'un tapis à l'autre. Combien de sortes de saut peut-on utiliser sachant que l'on ne doit toucher chaque tapis qu'une seule fois?		B
9	Saut-Course	Chercher l'écart adéquat entre les tapis pour que l'on puisse sauter de l'un à l'autre (sans poser le pied dans l'intervalle). Variantes: différentes formes de saut?		B
10	Travail d'équipe	A et B tiennent un tapis. C saute 5 fois par-dessus le tapis en revenant par en-dessous après chaque saut! Changer. Quel est le groupe de 3 qui termine le premier?		E

203

8.2 Entraînement de la force de saut (détente): aux agrès

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force	Sauter de différentes manières sur un tapis de mousse. Variante: avec une corde à sauter!		B
12	Force de l'appel	Sauter sur des éléments de plinth de différentes hauteurs. Jusqu'à quelle limite arrive-t-on? Variante: sauter par-dessus.		B
13	Force de l'appel	« Différents sauts »: par groupes. Sauter du haut du plinth, réception accroupie. A quelle hauteur peut-on sauter immédiatement après? Un, deux éléments ou hauteur complète?		B
14	Force-endurance	Différents sauts. Compétition par groupes. 1 pt par élément de plinth franchi d'un saut. 2 pts par élément franchi dans le sens de la longueur. Quel est le groupe qui totalise le plus de points en 2'?		B
15	Habilité	Monter les « marches », sauter pour finir par-dessus un cordon de caoutchouc. Modifier les distances, élever le cordon!		B

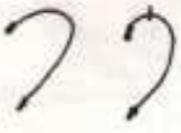
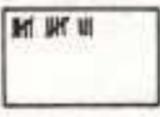
204

8.2 Entraînement de la force de saut (détente): aux agrès

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Habilité	Cheval d'arçon: sauter jambes écartées, groupé, rouleau, sans saut intermédiaire. Adapter la hauteur et les intervalles aux aptitudes de saut!		B
17	Habilité Coopération	Se toucher les mains (ouvertes) par-dessus une corde tendue. Variante: sauts synchrones tout le long de la corde.		B
18	Sauts Rythmes Coopération	Sauts de deux bancs de gymnastiques disposés parallèlement dans l'intervalle entre les deux et à nouveau sur les bancs. Variante: en groupe, sauts rythmés.		B
19	Coopération	Course avec le banc: banc de gymnastique tenu entre les jambes. Le groupe parcourt une certaine distance en sautant. Variante: relais, sauts rythmés.		B
20	Force des jambes	Levier. Le partenaire est assis sur le banc (charge plus ou moins sensible selon l'endroit du banc). Essayer de soulever le banc avec les jambes (position couchée sur le dos).		B

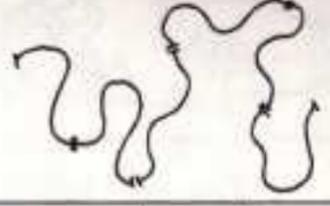
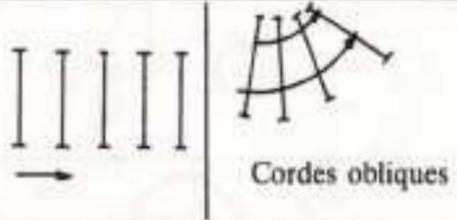
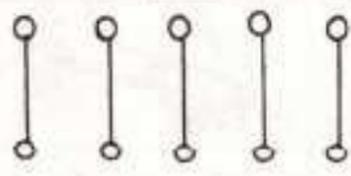
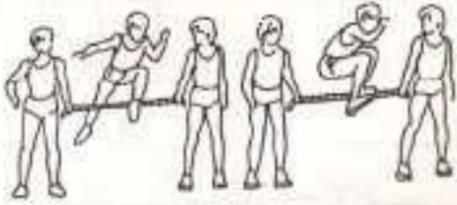
205

8.3 Entraînement de la force de saut (détente): avec la corde

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité	Tenir la corde pliée à deux mains. Sauter sans arrêt en avant, en arrière.		B
2	Habilité	Faire tourner la corde au sol d'une seule main. Sauter par-dessus la corde sur place, dans le mouvement.		B
3	Habilité	Se balancer d'avant en arrière avec la corde. Qui fait le plus d'essais sans la toucher. Variantes: sur place, en courant.		B
4	Habilité	Au bout de 10 sauts, on réduit la longueur de corde de la largeur d'une main. Qui a, à la fin, la corde la plus courte?		B
5	Force-endurance Habilité	Concours de saut à la corde: d'un pied = 1 pt à pieds joints = 2 pts en croisant la corde devant = 3 pts double saut = 4 pts sauter accroupi = 5 pts. Qui totalise le plus de points en 3'?		B

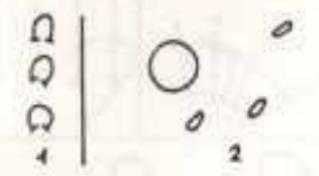
206

8.3 Entraînement de la force de saut (détente): avec la corde

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Adresse du saut	Les cordes sont disposées à la suite les unes des autres sur le sol. Sauter par-dessus de différentes manières - seul - en groupe.		B
7	Adresse du saut	Les cordes sont disposées parallèlement sur le sol. Qui atteint la dernière en sautant sur un pied, en sauts. Varier les distances.		B
8	Habilité Collaboration	Un groupe est allongé sur le sol en deux lignes face à face. Chaque groupe de deux tient une corde. Un autre groupe saute par-dessus les cordes que les autres soulèvent pour compliquer la tâche des sauteurs. Qui évite de toucher la corde?		B
9	Adresse du saut	Un groupe de « sautoirs » (groupes de deux joueurs tenant une corde). Un groupe de sauteurs. Changer. Variante: les poteaux de « sautoirs » sautent sur place.		B
10	Habilité	Comme précédemment. Les « sautoirs » se déplacent. Quel est le sauteur qui franchit le plus d'obstacles?		B

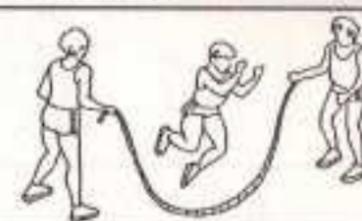
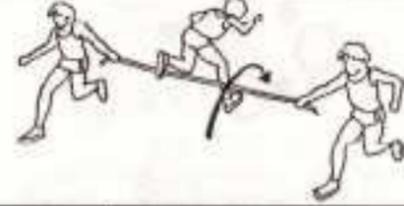
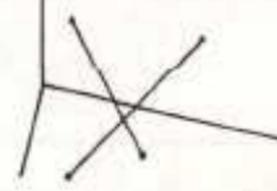
207

8.3 Entraînement de la force de saut (détente): avec la corde

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Habilité	A fait serpenter la corde. B saute par-dessus sans la toucher. Changer dès que le sauteur touche la corde.		B
12	Concours	A saute, B compte. Changer à chaque faute. Qui saute le plus longtemps en 1, 2, 3'?		B
13	Habilité Coopération	Sauter à deux avec une corde en avançant. Sur le chemin du retour, changer les rôles.		B
14	Coopération	Chaque joueur du groupe 1 lance un ballon de rugby sur le terrain. Le groupe 2 essaie le plus rapidement possible de mettre le ballon dans une marque. Pendant ce temps, le groupe 1 saute à la corde sur place. 1 pt par saut. Changer.		B
15	Adresse du saut	Le groupe 1 est assis sur le sol et forme un cercle avec les cordes. Le groupe 2 saute par-dessus les cordes tendues. Variante: par groupes. Combien de sauts en 3'. Changer.		B

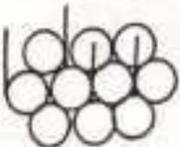
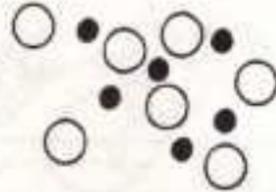
208

8.3 Entraînement de la force de saut (détente): avec la corde

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
16	Habilité	Sauter à la corde avec une longue corde. Variantes		B
17	Habilité	Un élève fait tourner une longue corde (lester l'extrémité). Les autres sautent par-dessus. Celui qui touche la corde le remplace.		B
18	Réaction Habilité	2 élèves courent avec une longue corde (cordon de caoutchouc) dans un champ limité. Les autres sautent par-dessus la corde. Qui arrive à ne pas toucher la corde?		B
19	Adresse du saut	Labyrinthe de cordes. De nombreuses cordes (de nombreux cordons de caoutchouc) sont tendues dans tous les sens. Sauts libres.		B
20	Habilité	2 élèves tendent une corde élastique autour de leurs jambes. Un troisième saute de différentes manières à différentes hauteurs (cheville-genou-cuisse-hanches). A chaque faute, changer de rôles.		B

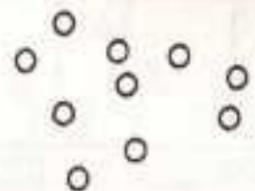
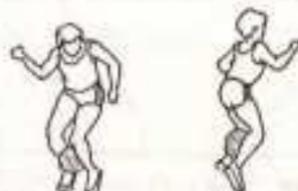
209

8.4 Entraînement de la force de saut (détente): avec des roues, des pneus

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Habilité	Slalom: jambes attachées avec un cordon de caoutchouc. Sauter de pneu en pneu sans toucher les piquets (javelots).		B
2	Habilité	Chacun a 2 pneus. Saut du pneu 1 avec pneu 2 à la main. Pneu 2 déposé sur le point de chute. Attraper pneu 1 en laissant les deux pieds dans pneu 2. Qui parcourt ainsi le premier une distance donnée?		B
3	Réaction	Le nombre de pneus est inférieur au nombre de participants. Sauter de pneu en pneu selon une technique donnée. Au coup de sifflet, celui qui ne trouve pas de pneu doit faire 3 sauts de grenouille.		B
4	Habilité	3 élèves tiennent un pneu en équilibre, chacun sur un pied. Quel est le groupe qui saute le plus longtemps sans que le pneu tombe?		B
5	Coopération	2 (3) dans un pneu. Suivre un certain parcours en sautant.		B

210

8.5 Entraînement de la force de saut (détente): avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse du saut	Balles disposées sur le terrain. Sauter par dessus avec diverses variantes. Celui qui fait rouler une balle à un « gage » (faire le tour en courant).		B
2	Habilité	Balle tenue entre les pieds (jambes). Qui saute le plus loin sans perdre la balle?		B
3	Habilité	Pousser la balle en avant d'un pied. La balle doit toujours être contrôlée. Changer de jambes. Variante: à reculons.		R
4	Habilité	Dribbler d'un pied. Qui dribble le plus longtemps sans perdre la balle?		B
5	Habilité	Tenir la balle entre les pieds. Lancer la balle en levant les talons en arrière. Qui arrive à la rattraper?		B

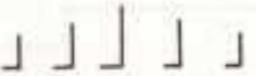
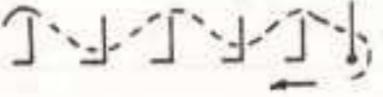
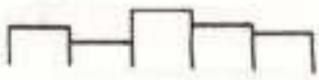
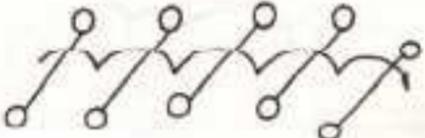
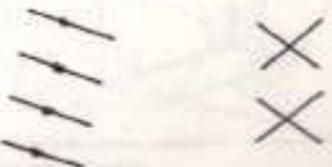
211

8.5 Entraînement de la force de saut (détente): avec des balles

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
6	Habilité	Dribbler d'une main, en sautant sur un pied à travers le gymnase. Changer de main et de jambe, lorsqu'on perd la balle.		B
7	Force-endurance Habilité	Jeux de ballon. On se déplace en sautant. Intervalles de jeu: changer de saut. Balle au mur, ballon prisonnier, handball, etc.		B
8	Réaction	A et B s'envoient le ballon en le faisant rouler. C saute par-dessus la balle (attention). Balle touchée: changer.		B
9	Réaction	A saute par-dessus une corde sur un tapis de mousse. B lance la balle. A essaie d'attraper la balle avant d'avoir posé les pieds sur le tapis et sans toucher la corde. 10 essais — changer.		B
10	Habilité	Rebonds. On lance constamment la balle contre le mur. Elle doit être rattrapée avant de toucher le sol et immédiatement relancée contre le mur. Variante: en groupe, par deux, à deux, en se l'envoyant.		B

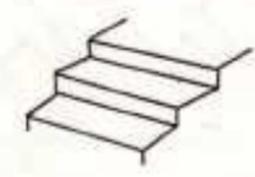
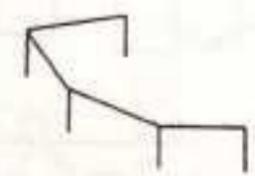
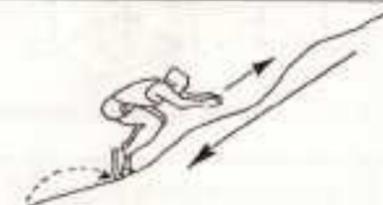
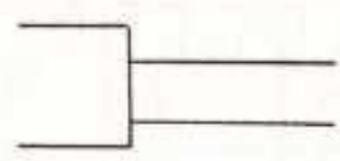
212

8.6 Entraînement de la force de saut (détente): au stade

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BBUO
1	Adresse	Pyramide de haies: arriver à franchir les haies avec 2, 1 seul, voire sans aucun saut intermédiaire. Varier les distances.		B
2	Sauter Courir	Relais: passer alternativement par-dessus la haie et sous la haie. Retour direct en course au point de départ. Toucher la main du suivant.	Plusieurs haies de suite 	B
3	Adresse Vitesse	Les haies sont sur une ligne. Franchir chaque haie de côté. Passer ensuite sous la haie pour se rendre à la suivante. Qui franchit toute la série le plus rapidement?		R
4	Appel explosif	Groupes de 2 tenant des javelots chacun par une extrémité. En colonne. Les autres sautent par-dessus les javelots. Différents sauts.		B
5	Saut à la verticale	Les javelots sont plantés en oblique dans le sol. Qui franchit le javelot au-dessus de la prise? Les javelots sont croisés.		B

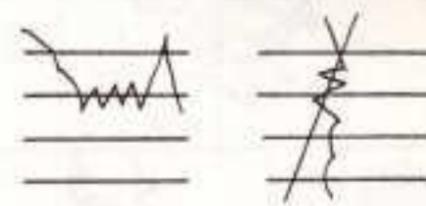
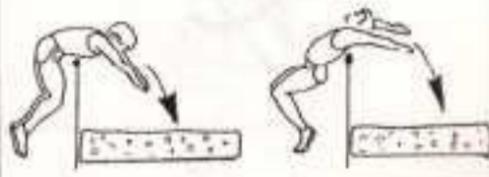
213

8.6 Entraînement de la force de saut (détente): au stade

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Mobilité Appel	Qui atteint avec un lancer de jambe le haut des buts de handball ou de football?		B
7	Force- endurance	Sauter sur les escaliers: — qui réussit le plus vite un enchaînement d'exercices? — qui apprend le plus vite différents sauts? Variante: un partenaire sur le dos.		B
8	Créativité	Qui trouve en 5' le plus d'exercices de sauts différents dans le périmètre du stade?		B
9	Force- endurance	Sauts de grenouille — grands sauts en montée. Qui fait le même nombre de sauts en montant et en descendant?		B
10	Force- endurance	Sauter (pieds nus) dans le sautoir avec différentes variantes. Egalement possible sous forme de poursuite.		B

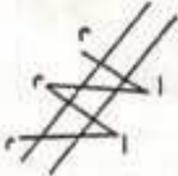
214

8.6 Entraînement de la force de saut (détente): au stade

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
11	Force- endurance Réaction	Tout le groupe saute, les uns derrière les autres, en suivant le tracé.		B
12	Force- endurance	Saut sur le tapis de mousse. Saut de l'autre côté pour redescendre. Demi-tour et retour. Qui a le premier franchi le tapis 20 fois?		B
13	Appel explosif	Saut sans élan par-dessus la barre. Qui obtient la différence la plus restreinte (en cm) par rapport à son propre record de saut en hauteur?		D
14	Adresse	Qui saute le plus haut en saut de carpe sans élan? avec élan? Variante: — plongeon en avant, élan de face, — flop sur place.		B
15	Entraînement de la force	Barre en oblique entre le haut du tapis de mousse et le sol. Toujours sauter de la position accroupie. Qui parvient à sauter à l'endroit le plus élevé?		B

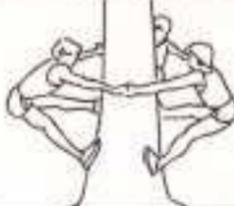
215

8.7 Entraînement de la force de saut (détente): en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
1	Adresse	Sauter sans interruption par-dessus un ruisseau. Réception et appel de la même jambe.		B
2	Adresse Force-endurance	Qui arrive le premier à franchir le ruisseau 20 fois? — avec et sans élan, — chacun choisit son endroit.		B
3	Force-endurance	A deux. En se tenant par les mains. Les partenaires ne doivent jamais se retrouver du même côté du tronc. Quel est le groupe de 2 qui arrive à sauter le plus longtemps dans ces conditions?		B
4	Adresse Appel	Essai de toucher avec la tête une feuille ou une petite branche. Variante: avec la main, avec le pied.		B
5	Course Saut	Sauter par-dessus des buissons, des arbustes, sans toucher les feuilles.		B

216

8.7 Entraînement de la force de saut (détente): en forêt

N°	OBJECTIFS	DESCRIPTION	ORGANISATION	BIBLIO
6	Endurance	Slalom en forêt. Sauter sur un parcours marqué. Qui va le plus vite? Variante: en montée.		B
7	Endurance	Course d'obstacles: les obstacles sont marqués. Passer chaque obstacle 1, 2, 3... fois. Individuellement, en groupe.		B
8	Appel Habilité	Sauter contre un tronc d'arbre. Se détourner le plus haut possible. Qui arrive le plus haut et retombe correctement sur le sol?		B
9	Habilité	Ronde autour d'un arbre. Pieds contre le tronc. En se tenant bien les mains. Se repousser contre le tronc et faire le tour de l'arbre en sautant.		B
10	Force-endurance	Se lier les jambes avec une petite branche et sauter dans la forêt.		B

217



Chapitre 9

Compétitions

9.1 Compétitions individuelles.....	220
9.2 Compétitions collectives.....	224

Beaucoup de jeux et d'exercices ont un aspect de compétition. C'est la raison pour laquelle nous ne donnerons dans le présent chapitre que quelques exemples à titre de principes de base. En ce qui concerne le choix des disciplines, on peut recourir aux nombreuses formes d'exercices présentées dans les chapitres 1-8 et à celles que l'on peut inventer soi-même.

9.1 Compétitions : compétitions individuelles

N° 1	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<ul style="list-style-type: none"> — Lancer à gauche et à droite — Lancer sans élan, avec élan — Lancer debout et à genoux — Différence : taille-hauteur de saut — Saut en flop et saut en ciseau — Saut en rouleau et saut en flop 	<ul style="list-style-type: none"> javelot poids disque saut en hauteur 	<p>Compétition différentielle :</p> <p>Qui arrive aux différences les plus réduites (en cm) entre les différents types d'exercice ?</p>
N° 2	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<ul style="list-style-type: none"> — Temps, sens du rythme — Sens du lancer — Temps, sens du rythme 	engins de lancer	<p>Compétition appréciative :</p> <ul style="list-style-type: none"> — Qui court une certaine distance en un temps prévu ? — Qui lance un engin le plus près possible de la distance prévue ? — Qui évalue le mieux les temps d'arrivée pour une course ? — Qui prédit la distance de lancer avec élan ?

220

9.1 Compétitions : compétitions individuelles

N° 3	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Course : 1, 2, 3... m de course de plus.</p> <ul style="list-style-type: none"> — obstacle — tâche supplémentaire <p>Saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> — élan raccourci — autre technique <p>Lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> — élan raccourci — éloignement de la barre d'appel, etc. 		<p>Compétition sur handicap :</p> <p>Les gagnants de la manche précédente ont un « handicap ».</p>
N° 4	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<ul style="list-style-type: none"> — Différents sauts — Lancer de différentes positions — avec et sans élan 		<p>Qui se contente du plus petit nombre d'essai. Qui arrive à exécuter des sauts, à lancer à une certaine distance avec le plus petit nombre d'essais ?</p>

221

9.1 Compétitions : compétitions individuelles

N° 5	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
		Engins de lancer	<p>Lancer par catégorie de poids :</p> <p>Le groupe est divisé en différentes catégories de poids. Par ex. : 5 kg/élèves 7 kg/juniors 10 kg/ adultes</p> <p>Qui lance le plus loin dans chaque catégorie ?</p>
N° 6	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Course : 1 h pas de course : 4 km Additionner tous les km parcourus et donner sa distance</p> <p>Saut : Addition de tous les sauts en hauteur et de tous les sauts à la perche.</p> <p>Vol : Additionner tous les sauts en longueur et tous les triples sauts.</p>		<p>Qui court le plus loin, saute le plus haut, saute le plus loin, en un temps donné ?</p> <p>Occupation du temps de loisirs ! Noter ses performances en km, m, cm. Se fixer des objectifs personnels, par ex. marche de chez soi à ... Saut par-dessus la tour Eiffel. Saut par-dessus le lac de Constance.</p>

222

9.1 Compétitions : compétitions individuelles

N° 7	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	Initiative personnelle		<p>Inventer sa propre compétition :</p> <p>Le groupe se définit lui-même une compétition. Il établit les règles et vérifie les prescriptions. Il les réadapte au besoin !</p>
N° 8	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>— Choix de la durée de la compétition d'après le niveau d'entraînement, et l'âge des participants.</p> <p>— Disciplines connues : la correction de l'exécution technique doit être assurée dès le départ.</p>		<p>Multicompetition rapide :</p> <p>Un essai par discipline. Appréciation d'après les critères officiels ou par ordre. Le groupe se fixe une limite de temps raisonnable (par ex. 2 h au total).</p> <p>Variante :</p> <p>— Les essais manqués donnent droit à un nombre de points minimum. — Chaque sportif choisit sa discipline.</p>

223

9.2 Compétitions : compétitions collectives

N° 1	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Les exigences que doit satisfaire un relais :</p> <ul style="list-style-type: none"> — déroulement clair — exercices sans danger (par ex. pas de roulade avant dans une course rapide) — instructions claires pour les transmissions — exercices bien évidemment obligatoires. 		<p>Relais :</p> <p>Au gymnase comme en plein air, forme d'exercice très affective des élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> — relais aller-retour — relais avec retour et transmission au point de départ — relais sur une piste circulaire (transmission sur la piste) — relais de rencontre : <p>Les coureurs vont en sens inverse, lorsqu'ils se rencontrent, ils font demi-tour. Les coureurs suivants démarrent dès que ceux qui reviennent leur ont touché la main. Quel est le groupe qui totalise le premier 10 rencontres ?</p>
N° 2	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Augmenter l'intensité (pas de temps d'attente).</p> <ul style="list-style-type: none"> — plusieurs pistes — course en groupe : quel est le groupe qui franchit le plus d'obstacles en un temps donné. — « horloge parlante ». L'entraîneur indique constamment le temps. Départ toutes les 15". Les coureurs comptent eux-mêmes leur temps. 		<p>Course d'obstacles :</p> <p>Au gymnase, au stade, en forêt, etc.</p>

224

9.2 Compétitions : compétitions collectives

N° 3	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<ul style="list-style-type: none"> — Saut en longueur sans élan — Saut en longueur - lancer — Lancer de poids — Courir une certaine distance, etc. (cf. chapitres 1-8) <p>Attention : pas uniquement les formes d'athlétisme classique.</p>	engins d'athlétisme	<p>Compétition collective :</p> <p>Plusieurs groupes, plusieurs stations. A chaque station, on peut obtenir des points.</p> <p>Par ordre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour le rang 1 à une station 1 point Pour le rang 2 à une station 2 points
N° 4	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Cf. précédemment</p> <p>Une station de plus chargée de l'« horloge parlante ».</p> <p>Tactique : le groupe essaie d'effectuer toutes ses tâches le plus rapidement possible. Les autres groupes ont donc moins de temps pour marquer des points.</p>		<p>Compétition collective avec « horloge parlante », cf. précédemment.</p> <p>Les temps de travail sont chaque fois déterminés par un groupe.</p> <p>Par ex. on change lorsque le groupe a parcouru 10 fois une distance balisée.</p>

225

9.2 Compétitions : compétitions collectives

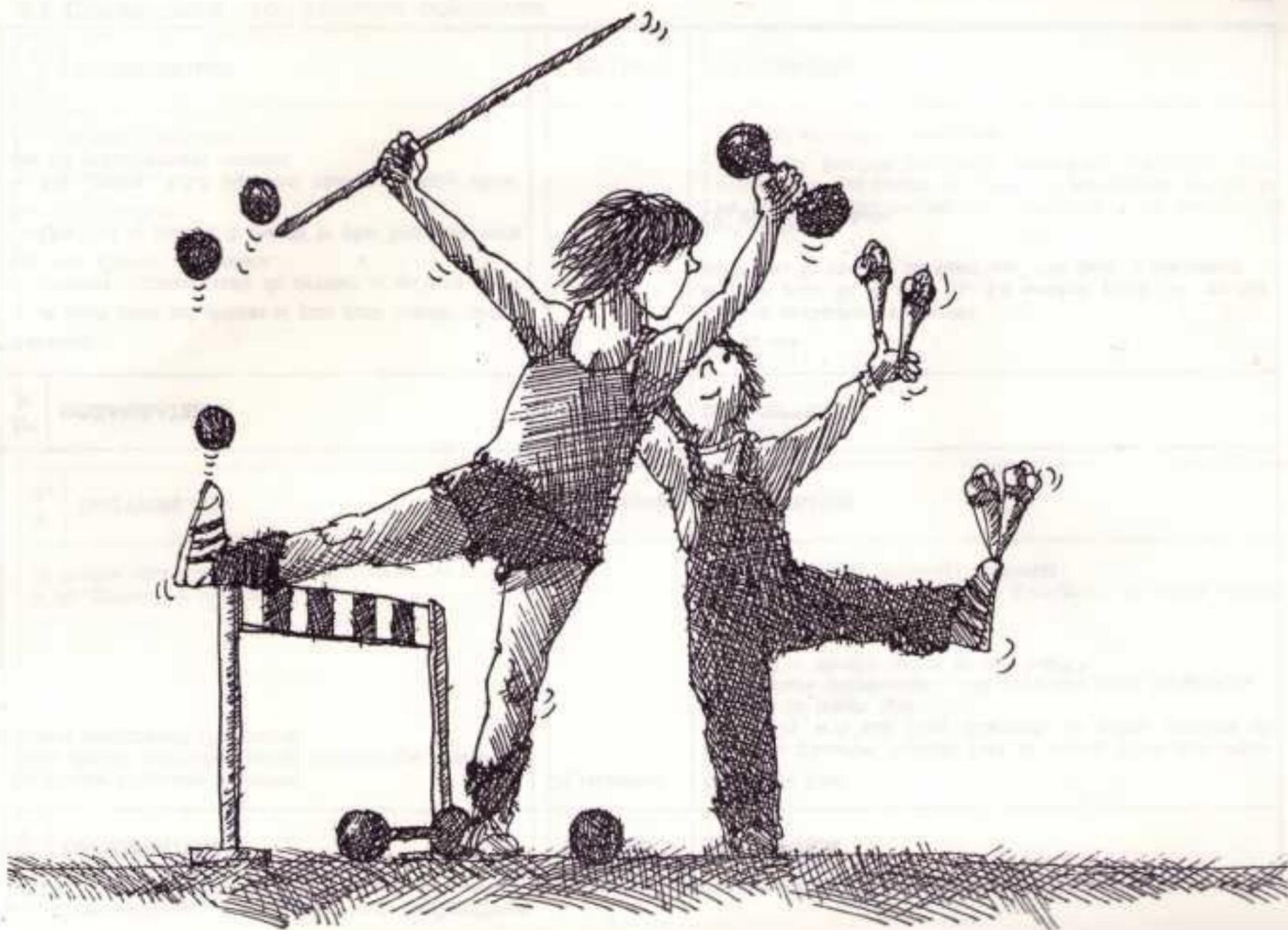
N° 5	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<ul style="list-style-type: none"> — Initiative personnelle — Imagination — Collaboration 		<p>Inventer sa propre compétition :</p> <p>Différents groupes établissent eux-mêmes les règles d'une compétition. On énonce les règles, on les explique aux autres, on vérifie qu'elles peuvent être respectées, le cas échéant, on les adapte.</p>
N° 6	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Le groupe détermine lui-même le nombre de coureurs et les distances à parcourir !</p>		<p>Record mondial (national) de course : Un groupe de coureurs essaie d'améliorer le record existant (par ex. 3 000 m).</p> <p>Variante : en lancer, en lancer de poids.</p>

226

9.2 Compétitions : compétitions collectives

N° 7	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Le groupe s'organise lui-même. Dans chaque intervalle contact téléphonique, éventuellement changement de tactique.</p>	Un téléphone	<p>Course de fond :</p> <p>Deux ou plusieurs équipes font la course selon des règles préétablies vers des lieux différents au même moment et pendant un temps égal. Les contacts téléphoniques sont organisés entre les groupes. Quel est le groupe qui va le plus loin ?</p>
N° 8	ORGANISATION	MATERIEL	DESCRIPTION
	<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> — A deux celui qui obtient le plus petit nombre court. — Deviner : chacun essaie de deviner ce qu'il va jouer aux dés. Course : différence. — Quel est le groupe 2 qui va le plus loin avec trois dés. — 1-3 : course. 4,5,6 signifient chacun quelque chose qui est préalablement entendu. 	Dés	<p>Jeu de dés :</p> <p>Chaque participant a des dés. A joue pour B, B pour A. Le nombre porté sur les dés représente le nombre de tours que doit faire le partenaire.</p> <p>Cf. Biblio. R. Moor</p>

227



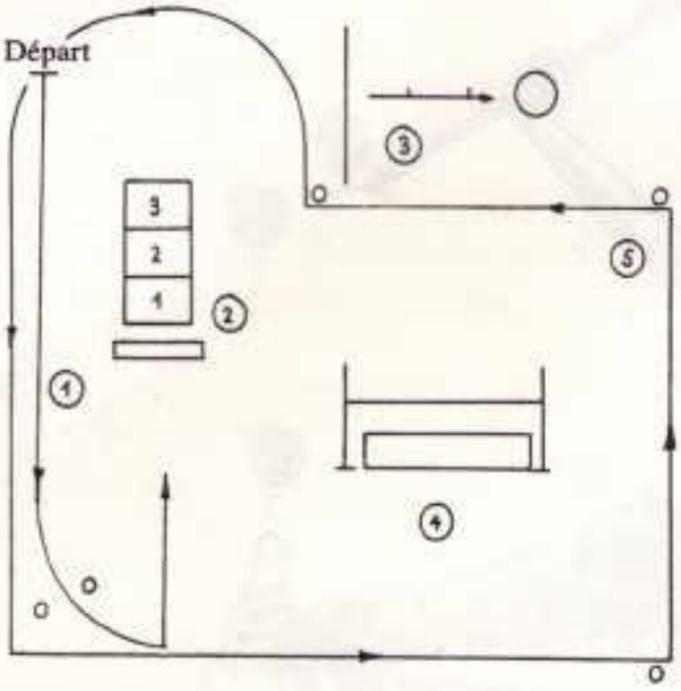
Chapitre 10

Super décathlon

10.1	Au gymnase	230
10.2	Au stade.....	232
10.3	En forêt	233

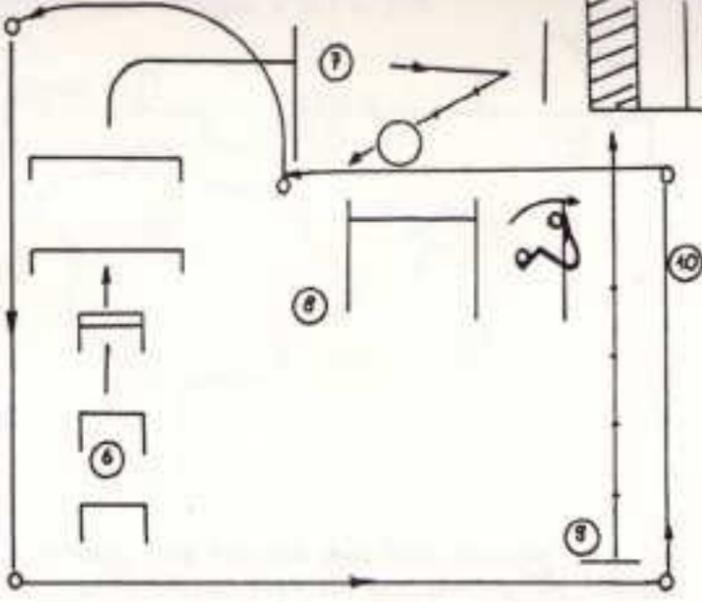
La compétition porte sur deux courses contre la montre (temps 1 + temps 2 = temps total). Les disciplines et leur ordre sont celles du décathlon classique. En dehors des aptitudes physiques la chance joue un rôle non négligeable. Pour que la compétition soit juste, il faut que l'entraîneur s'entende au départ avec les participants sur les hauteurs de départ et les marques de distances. Lorsqu'il n'y a qu'un petit nombre de participants, on peut adapter individuellement les « limites » (par ex. record personnel moins x % ou x cm).

10.1 Super-décathlon : au gymnase

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
		<ul style="list-style-type: none"> — médecine-ball — élément de plinth — tapis de mousse — pneu — sautoir — piquets — chronomètre 	<p>1 partie : course contre la montre</p> <p>1 Départ accroupi-sprint</p> <p>2 Saut en longueur à partir d'un élément de plinth sur un tapis de mousse, réception sur le postérieur</p> <p>Zone 1: 1 médecine-ball pour 3</p> <p>Zone 2: 2 médecine-balls (gain de temps)</p> <p>Zone 3: 3 médecine-balls (gain de temps)</p> <p>3 Toucher 3 poids (médecine-balls) dans une surface marquée (cerceau, pneu) avec 1, 2 ou 3 balles selon le résultat du saut en longueur.</p> <p>Manqué: se rapprocher d'1 m</p> <p>Touché: passer à l'exercice suivant</p> <p>4 Saut en hauteur (hauteur moyenne de la barre)</p> <p>Pas passé: baisser la barre de 5 cm (l'exécutant règle lui-même la hauteur)</p> <p>Passé: enchaîner avec l'exercice suivant</p> <p>5 Course: 3 fois le tour du gymnase</p> <p>1 - 5 = temps de course 1</p>

230

10.1 Super-décathlon : au gymnase

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
	 <p>— Les parties 1 et 2 peuvent se faire le même jour ou des jours différents</p> <p>— Organisation du déroulement: cf. relais p. ... (1 et 2)</p> <p>— Par groupes de 2 qui déterminent eux-mêmes où et à quel rythme ils changent de rôle</p> <p>— Les exigences peuvent être périodiquement réadaptées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Haies Bancs éléments de plinth Barre Ballon Balle de lancer Chronomètre 	<p>2^e partie : (course contre la montre)</p> <p>6 Course d'obstacles, haies, bancs, éléments de plinth.</p> <p>7 Lancer de disque avec le médecine-ball contre le mur à partir d'une marque donnée. Le joueur doit rattraper la balle avant qu'elle ne retombe sur le sol.</p> <p>Echec: se rapprocher d'1 m du mur.</p> <p>8 Saut à la verticale: une balle entre les jambes, sauter deux fois par-dessus la barre (hauteur de saut).</p> <p>9 Lancer avec la balle (80/200 g)</p> <p>Lancer entre deux perches</p> <p>Echec: se rapprocher d'1 m avec la même balle.</p> <p>10 Course: 8 fois le tour du gymnase</p> <p>6-10 Temps de course 2</p> <p>Temps 1 + temps 2 = temps total</p>

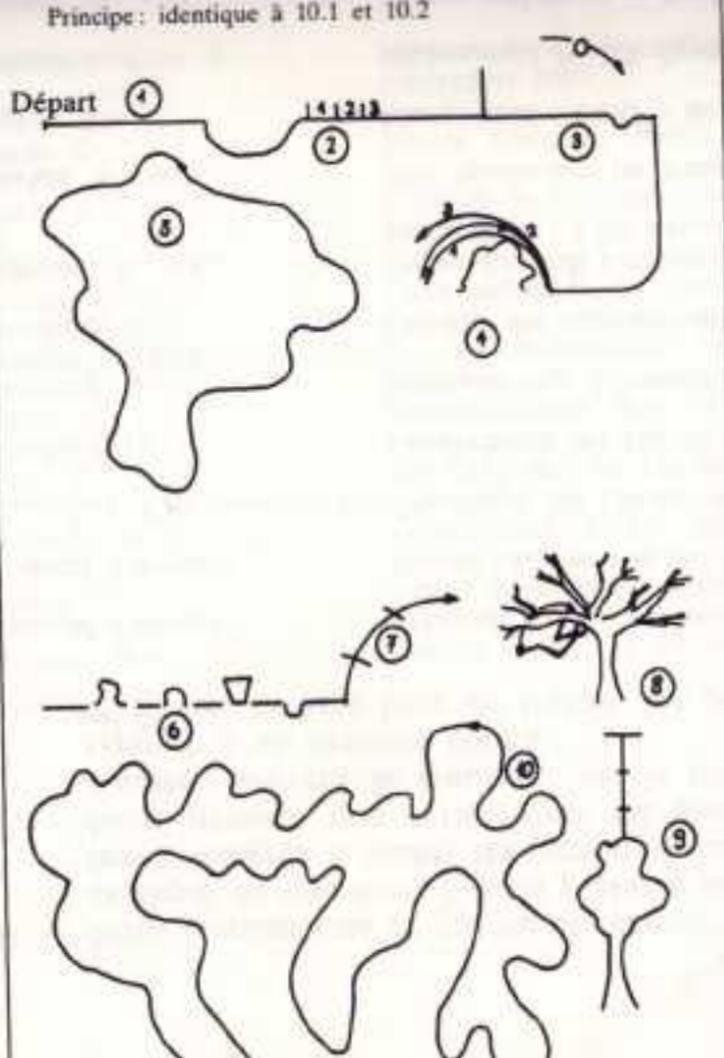
231

10.2 Super-décathlon : au stade

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
	<p>Principe : comme 10.1</p> <p>— L'entraîneur fixe avec les sportifs les hauteurs et les distances convenables.</p> <p>— Lorsqu'il n'y a qu'un petit nombre de participants, on peut adapter individuellement les hauteurs de saut, les distances et les marques.</p> <p>Par ex. pour le saut en longueur :</p> <p>Zone 1 record indivi. 100 cm Zone 2 record indivi. 70 cm Zone 3 record indivi. 50 cm</p> <p>Pour le saut en hauteur</p> <p>Hauteur de départ 30 cm Lancer, lancer de poids 1 m etc.</p> <p>— Pour de très bons sportifs, ces mêmes données peuvent être choisies bien plus élevées.</p>	<p>Temps 1</p> <p>Temps 2</p>	<p>2 Courses contre la montre</p> <p>1^{re} partie :</p> <p>1 Sprint (distance choisie en fonction de l'âge et du niveau d'entraînement).</p> <p>2 Sauts en longueur. 3 zones. Zone 1 1 poids pour station 3 Zone 2 2 poids Zone 3 3 poids</p> <p>3 lancers dans une zone marquée Manqué : se rapprocher d'1 m</p> <p>4 Saut en hauteur. Hauteur moyenne. Baisser de 5 cm en cas d'échec</p> <p>5 Course (selon âge et niveau d'entraînement)</p> <p>2^e partie</p> <p>6 Course de haies (âge, niveau d'entraînement, technique)</p> <p>7 Lancer de disque avec marque donnée. En cas d'échec se rapprocher d'1 m.</p> <p>8 Grimper à la perche. Hauteur moyenne. Echec : 30 cm plus bas</p> <p>9 Javelot. Marque donnée. En cas d'échec se rapprocher d'1 m.</p> <p>10 Course de demi-fond (âge, entraînement, équipement)</p> <p>Temps 1 + temps 2 = temps total</p>

232

10.3 Super-décathlon : en forêt

N°	ORGANISATION	MATÉRIEL	DESCRIPTION
	<p>Principe : identique à 10.1 et 10.2</p> 	<p>Temps 1</p> <p>Temps 2</p>	<p>Parcours en forêt : adresse</p> <p>1^{re} partie :</p> <p>1 Départ-sprint</p> <p>2 Saut en longueur (en 3 zones) par-dessus un ruisseau, un sentier...</p> <p>3 Lancer des pierres, dans un trou, avec 1, 2 ou 3 pierres selon le résultat du saut en longueur. Echec : se rapprocher d'1 m.</p> <p>4 Sauter par-dessus un buisson (trois fois, sans toucher le buisson)</p> <p>5 Course (piste balisée)</p> <p>2^e partie</p> <p>6 Course d'obstacles (troncs d'arbres, buissons, fossés, etc.)</p> <p>7 Lancer de disque avec une pierre. Par-dessus un ruisseau, un fossé, etc. Echec : se rapprocher d'1 m.</p> <p>8 Grimper à la perche. Se hisser sur une branche, 2 pommes de pin entre les pieds, faire passer l'une après l'autre par-dessus la branche.</p> <p>9 Tirer avec des pommes de pin sur un tronc d'arbre. Echec : se rapprocher d'1 m.</p> <p>10 Course de fond (slalom en forêt)</p> <p>Temps 1 + temps 2 = temps total.</p>

233

Bibliographie

B — Nous connaissons ce jeu ou cet exercice. Soit que nous l'ayons trouvé dans un livre, soit qu'on nous l'ait expliqué ou que nous l'ayons pratiqué nous-mêmes à une occasion ou une autre. De toute façon, tous nos remerciements à toutes les personnes concernées.

E — Nous pensons que cette forme est une création originale. Mais nous nous rendons bien compte que d'autres peuvent la connaître ou la pratiquer déjà. Il ne s'agit parfois que d'une légère variante par rapport à un exercice connu.

Ont été utilisés comme base de travail, les ouvrages et les manuscrits suivants :

- Collectif d'auteurs: Lehrbuch für das schweizerische Schulturnen (vol. III). Bern: EDMZ 1965
- Collectif d'auteurs: Turnen und Sport in der Schule (vol. 3). Bern: EDMZ 1975.
- Bauersfeld, K.H./Schröter, G.: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin: Sportverlag 1979.
- Bernhard, G.: Leichtathletik der Jugend, (vol. 1 u. 2). Frankfurt 1971.
- Bernhard, G.: Sprungtraining, Schorndorf 1977².
- Bernhard, G.: Didaktik der Jugenleichtathletik. Schorndorf 1976.
- Bohumil, K., u.a.: Gymnastik 1200 Uebungen. Berlin: Sportverlag 1973.
Gymnastique: 1 200 exercices Vigot 1984.
- Bucher, W., u.a.: 1001 Spielformen im Wasser. Schorndorf 1980.
- Egger, K.: Läufercircuit - IAAF - Bericht. Magglingen: ETS 1980. S. 59-70.
- Fähndrich, J.: Diplomarbeit NKES, Spiel- u. Uebungsformen im Laufen. Magglingen: ETS 1980.
- Fischer, H., und Mitarbeiter: Turnen und Sport in der Schule (vol. 2). Berne: EDMZ 1975.
- Gygax, P., u. Mitarbeiter: Turnen und Sport in der Schule (vol. 6). Bern: EDMZ 1977.
- 234
- Hanselmann, E.: OL-ABC. Magglingen: Schriftenreihe der ETS.
- Kirsch, A.: Jugend-Leichtathletik, Berlin 1964³.
- Kirsch, A./Koch, K.: Methodische Uebungsreihen in der Leichtathletik Erweiterte Grundausbildung im differenzierter unterricht. Schorndorf 1980⁶.
- Koch, K.: Laufen, Springep, Werfen in der Grundschule. Schorndorf 1979⁵.
- Koch, K.: Methodische Uebungsreihen in der Leichtathletik Grundausbildung im obligatorischen Unterricht. Schorndorf 1979⁶.
- Kruber, O.: Leichtathletik in der Halle. Schorndorf 1978⁵.
- Magglingen, ETS: J + S Leiterhandbuch. «Leichtathletik». Bern: EDMZ 1976.
- Moor, R.: Werkstattblätter. Bern 1981 (unveröffentlicht).
- Nett, T.: Die Lehrweise der Leichtathletik. Berlin 1963.
- Schmolinsky, G., u.a.: Leichtathletik. Berlin: Sportverlag 1977.
- Spring, P.: Lieber länger laufen lernen Sporterziehung in der Schule. AZ Zug 1980, S. 6-13.
- Ziörjen, M.: Turnen + Sport in der Schule (vol. 9), Berne: EDMZ 1980.

Chez le même éditeur :

Collection Sport + Enseignement sous la Direction de R. Thomas

1. J.W. Perrott — *Anatomie à l'usage des étudiants, des professeurs d'éducation physique et des auxiliaires médicaux (Epuisé)*
2. H. T. Whiting — *Psychologie sportive (Epuisé) Traité d'athlétisme (3 vol.)*
3. Dessons/Drut/Dubois/Hebrard/Hubiche/Lacour/Maigrot/Monneret — *Les courses*
4. Fleuridas/Fourreau/Hermant/Monneret — *Les lancers (Epuisé)*
5. Houvion/Prost/Raffin-Peyloz — *Les sauts*
6. J. Baril — *La danse moderne (Epuisé)*
7. B. Knapp — *Sport et motricité (Epuisé)*
8. A. Bodo Schmid — *Gymnastique rythmique sportive*
9. Geoffroy H. G. Dyson — *Mécanique en athlétisme (Epuisé)*
10. P. Karpovich/W. Sinning — *Physiologie de l'activité musculaire (Epuisé)*
11. J. Genéty/E. Brunet-Guedj — *Traumatologie du sport en pratique médicale courante*
12. E. Thill/R. Thomas/J. Caja — *Manuel de l'éducateur sportif (Préparation au brevet d'état)*
13. A. Methiaz — *Le ski de fond (Epuisé)*
14. E. L. Fox/D. K. Mathews — *Interval training*
15. B. Jeu — *Le sport, l'émotion, l'espace*
16. E. Battista/J. Vivès — *Exercices de gymnastique (Souplesse et force)*
17. A. Noret/L. Bailly — *Le cyclisme (Epuisé)*
18. H. Käsler — *Le handball*
19. H. Hopman — *Le tennis — Comment gagner (Epuisé)*
20. P. Vial/D. Roche/C. Fradet — *Le judo*
21. K. Dietrich — *Le football*
22. G. Dürrwachter — *Le volley-ball*
23. G. Bosc/B. Grosgeorges — *L'entraîneur de basket-ball*
24. C. et R. Piard — *La gymnastique sportive féminine (Epuisé)*
25. C. Bayer — *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*
26. G. Bonnefond — *L'aikido*
27. G. Lambert — *L'haltérophilie*
28. G. Lambert — *La musculation*
29. G. Goriot — *Les fondamentaux de l'athlétisme (Epuisé)*
30. Ph. Néaume — *Les institutions éducatives et sportives en France*
31. Ph. Karl — *Equitation (la gymnastique du cheval)*
32. G. Missoum — *Psycho-pédagogie des activités du corps*
33. L.P. Matveiev — *La base de l'entraînement (Epuisé)*

34. J. G. Hay — *Biomécanique des techniques sportives (Epuisé)*
35. A. Kaneko — *Gymnastique olympique*
36. M. Bourgeois — *Gymnastique sportive — De l'école au club*
37. M. Peix-Arguel — *Danse et enseignement. Quel corps?*
38. N. Angelescu — *Le tennis de table (Epuisé)*
39. J. Riordan — *Sport soviétique*
40. R. Thomas et coll. — *Annales du brevet d'Etat d'éducateur sportif*
41. P. Chazaud — *Sports, accidents et sécurité*
42. G. Lewin — *Natation — Manuel de l'entraîneur (Epuisé)*
43. W. Busch — *Le football à l'école*
44. K. Koch — *Gymnastique à l'école primaire*
45. D. Kruber — *L'athlétisme en salle (Epuisé)*
46. A. Noret — *Le dopage*
47. E. Batty — *Football (Entraînement à l'européenne) (Epuisé)*
48. D. L. Costill — *La course de fond. Approche scientifique*
49. C. Pociello — *Sports et société*
50. J.-C. Silvestre — *La course d'orientation moderne*
51. J. Robinson — *Eléments du langage chorégraphique*
52. B. Ogilvie/T. Tutko — *Les athlètes à problèmes (Relation entraîneur-entraîné)*
53. G. Goriot — *La pédagogie du débutant en athlétisme*
54. N. Dechavanne/B. Paris — *Education physique de l'adulte*
55. Ph. Néaume — *Annales et historique du C.A.P.E.S.*
56. B. Maccario — *Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S.*
57. R. Hervet/L. Y. Bohain — *La marche (de la randonnée à la compétition) (Epuisé)*
58. J. Genéty/E. Brunet-Guedj — *Le genou du sportif en pratique courante*
59. C. Piard — *Fondements de la gymnastique (Technologie et pédagogie)*
60. L. Fernandez — *Sophrologie et compétition sportive*
61. C.A. Oglesby — *Le sport et la femme. Du mythe à la réalité*
62. P. Chazaud — *Le sport et sa gestion. Guide pratique des associations*
63. C. Bayer — *Hand-ball. La formation du joueur*
64. P. Oset — *Arts martiaux à mains nues. Applications combat et autodéfense*
65. J. Weineck — *Manuel d'entraînement*
66. L.P. Matveiev — *Aspects fondamentaux de l'entraînement (Epuisé)*
67. J.-P. Bonnet — *Vers une pédagogie de l'acte moteur. Réflexions critiques sur les pédagogies sportives*
68. R.B. Alderman — *Manuel de psychologie du sport*
69. R. Schönborn — *Pratique du tennis*
70. J.-M. Cau — *Ski nautique (de l'apprentissage à la compétition)*

71. R. Thomas (sous la direction de) — *La relation au sein des A.P.S.*
72. J.-J. Barreau/J.-J. Morne — *Sport, expérience corporelle et science de l'homme*
73. J. Mariot/F. Rongéot — *Hand-ball comportemental*
74. B. Kos/Z. Teply/R. Volràb — *Gymnastique: 1 200 exercices*
75. W. Hort/R. Flöthner — *Les bases scientifiques de la musculation et de la traumatologie musculaire*
76. B. Ceas/F. Leefsma/J. Quillet/U. Ugliione — *Aérobic et Stretching (Epuisé)*
77. B. Doring — *Des jeux aux sports (repères et documents en histoire des activités physiques)*
78. L. Y. Bohain — *Initiation à la course du 100 mètres au 100 kilomètres*
79. D. Revenu — *Initiation à l'escrime, (une démarche pour l'école)*
80. J.P. Malamas — *Apprendre la plongée: un jeu d'enfant*
81. M.L. Palmer — *Science de l'enseignement de la natation*
82. P. Simonet — *L'apprentissage moteur*
83. C.L.R.A.S. — *De la vraie nature du sport*
84. K Murer/W. Bucher — *1 000 exercices et jeux d'athlétisme*
85. N. Dechavanne — *Education physique et sports collectifs*
86. J.E. Counsilman — *La natation de compétition*
87. W. Bucher/C. Messmer/F. Salzmann — *1 000 exercices et jeux de natation*
88. P. Chazaud — *Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} et 2^e degré: 1. Sciences humaines*
89. A. Hotz — *Apprentissage psychomoteur*
90. J. Leguet — *Actions motrices en gymnastique sportive*
91. F. David — *Patinage artistique à roulettes*
92. P. Vayer Ch. Roncin — *Le corps et les communications humaines*
93. H. Lamour — *Traité thématique de pédagogie de l'E.P.S.*
94. G. François — *Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} et 2^e degré: 2. Sciences juridiques*
95. B. Bruggmann — *1 000 exercices et jeux de football*
96. C. Rieu/J.C. Marchon — *Mini-tennis — Tennis — Maxi-tennis*
97. A. Mourey — *Tennis et pédagogie*
98. C. Got/J.C. Alazard — *Le sport sans risque*
99. J. Caja/M. Mouraret — *Guide de préparation au brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} degré*
100. T. Starzinski — *Le triple saut*
101. E. Bachmann — *1 000 exercices et jeux de volley-ball*
102. D. Dottax — *Volley-ball (du smash au match)*
103. T. Pozzo/C. Studeny — *Théorie et pratique des sports acrobatiques*
104. M. Perès/ B. Fleury — *La formation aux métiers sportifs de la montagne*
105. U. Spohel — *1 000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès*
106. E. Hahn — *L'entraînement sportif des enfants*
107. A. Beaudou — *Pratique du canoë-kayak*

108. H. Fluri — *1 000 exercices et jeux de plein air*
109. P. Vary — *1 000 exercices et jeux de basket-ball*
110. J.F. Mayer — *Cyclisme. Entraînement, pédagogie*
111. G. Cometti/G. Petit/M. Pougheon — *Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} et 2^e degré — 3. Sciences biologiques*
112. N. Dechavanne - *L'animateur d'activités physiques pour tous*
113. J.L. Chesneau/G. Duret — *Fiches techniques de football*
114. D. Rivière — *Handball (conseils d'un entraîneur à ses joueurs)*
115. R. Kissling — *1 000 exercices et jeux de hand-ball*
116. L. Bontemps — *Danse sur glace*
117. R. Thomas/J.P. Eclache/J. Keller — *Les aptitudes motrices (structure et évaluation)*
118. P. Seners — *L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire et son évaluation*
119. J.P. Peys — *Rugby total et entraînement*
120. W. Bucher — *1 000 exercices et jeux de tennis*
121. L. Guibbert — *1 000 exercices et jeux de musculation*
122. W. Bucher — *1 000 exercices et jeux sportifs par spécialités*
123. N. Boulgakova — *Sélection et préparation des jeunes nageurs*
124. J.C. Marchal — *Jeux traditionnels et jeux sportifs*
125. J. Cathelineau/C. Target — *Manuel de pédagogie sportive*
126. J.P. Malamas — *1 000 exercices et jeux en natation sous-marine et en plongée*
127. O. Gouraud/O. Levrat/C. Imbert — *L'aviron*
128. N. Dechavanne — *L'éducateur sportif d'activités physiques pour tous*
129. H. et M. Letzelter — *Entraînement de la force*
130. J. Meunier-Fromenti — *Musique et mouvement*
131. J. Weineck — *Biologie du sport*
132. B. Bettoli — *Fiches d'exercices et de jeux pour l'école et le club*
133. R. Thomas — *Préparation psychologique du sportif*
134. R. Joffre — *Activités physiques éducatives*
135. B. Bini — *Le football des très jeunes*

Collection Sport + Initiation sous la direction de R. Thomas

- B. Alix/L. Gillot — *Pédagogie de la boxe française*
 G. Bosc/B. Grosgeorge — *Guide pratique du basket-ball*
 G. Bosc — *Le basket-ball. Jeu et sport simple*
 G. Carbasse/P. Taberna — *La lutte Sambo*

Fédération Française de Boxe

1. *Préparation physique du boxeur — Secourisme — Hygiène sportive — Rôle de l'homme de coin (Epuisé)*

2. *Guide de techniques (Epuisé)*

G. Goriot — *Technique et pédagogie des sauts*

P. Hostal — *Gymnastique aux agrès. Enseignement primaire (espalier, banc, plinth, corde)*

P. Hostal — *Tiers-temps pédagogique et gymnastique*

C. Kouyos/P. Taberna — *Enseignement de la lutte. Lutte libre et gréco-romaine (Epuisé)*

Y. Piégelin — *Enseignement de la voile*

P. Soler — *Gymnastique au sol (Epuisé)*

M. Schmitt — *Nager. De la découverte à la performance*

P. Taberna — *La lutte. Situations pédagogiques*

C. Piard — *Gymnastique et enseignement programmé*

Institut des Sciences et de la
Technologie du Sport
Documentation

Collection Sports et Sciences sous la direction de R. Thomas

- Sports et Sciences 1979 (Epuisé)
- Sports et Sciences 1980
- Sports et Sciences 1981
- Sports et Sciences 1982

COLLECTION
SPORT + ENSEIGNEMENT



ISBN : 2-7114-0952-X / CODE : 0100952