



Le sport
avec un



www.espritsport.com

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

ATHLETISME

GENEVE : 2007-2008

ATHLETISME & PERFORMANCE

Saut en longueur et saut en hauteur

1. SAUT EN LONGUEUR

Pour effectuer un excellent saut en longueur, plusieurs éléments rentrent en ligne de compte, à savoir :

- la vitesse
- l'explosivité, caractérisée par :
 - o la puissance
 - o la technique
- le « ramener »

La longueur « sautée » sera en grande partie due à la vitesse de course.

Si l'on ajoute la prise d'élan, on arrivera à ajouter un peu plus de longueur, mais l'amélioration ne sera pas aussi significative.

Et pour finir, le « ramener » nous permettra de gagner encore les quelques centimètres qui feront de nous des excellents « sauteurs »... !

Il est important pour le saut en longueur de parler de vitesse OPTIMALE et non de vitesse MAXIMALE. Car la vitesse optimale va nous permettre de réaliser un bon geste d'impulsion.

Les quelques paramètres ci-dessous sont également très importants pour la réalisation d'un excellent saut en longueur :

- des sauts bondissants lors de la course
- la pose de l'avant du pied, afin d'effectuer une poussée sous notre point d'équilibre
- essayer, si l'on se sent plus confortable, de commencer la course avec le pied d'appui en avant
- bien maîtriser le mouvement des bras lors de la course (bras asymétriques)

Echauffement :

- course normale
- course en bondissant
- course en bondissant en arrière
- course en bondissant et levant les bras
- course en bondissant en arrière et en levant les bras
- course en posant les pointes de pieds et en « poussant » vers le ciel
- course en posant les pointes de pied et en « poussant » tous les 2 pas
- course en posant les pointes de pied et en « poussant » tous les 3 pas
- course en posant les pointes de pied et en « poussant » à chaque pas avec accélération de la course

2. SAUT EN HAUTEUR

Echauffement :

- course normale
- tourner autour d'un cercle et « sauter » tous les deux pas (*en croisant bien le pied d'appui*)
- Idem dans l'autre sens
- Contracter le corps et se laisser tomber comme « une masse » dans le tapis
- Effectuer trois pas d'élan et une impulsion avec demi-tour et lever le genou d'appel et les bras (*se faire aider d'un copain pour ne pas tomber... !*)

Pour effectuer un bon saut en hauteur, les points suivants doivent être respectés et correctement appliqués :

- pied d'appui au bon endroit par rapport au centre de gravité une fois en l'air
- genou qui tourne en montant
- corps dos à la barre lors de la montée
- bien enroulé la barre
- les omoplates doivent toucher le tapis en premier



ATHLETISME & PERFORMANCE

Saut en longueur / lancer du javelot et du disque

1. SAUT EN LONGUEUR

Exercices :

- Course de 3 pas et saut
- Course en essayant de bien lever les pieds (skipping) et poussé « en l'air »
- Course avec pose des pieds entre les « barres » (1 pied entre chacune)
- Course avec moins en moins de barre avant la prise d'élan et le saut
- Course complète (10 pas) avant la prise d'élan (10^e pas) et le saut

Consignes :

- Il est important de bien pousser vers le haut en effectuant les skipping
- Accélérer la cadence / rythme des foulées, tout en gardant le rythme (dans un premier temps)
- Accélérer le rythme des foulées ce qui entraînera une augmentation de la vitesse
- Bien posé la pointe de pied au sol et redresser le pied à plat une fois en l'air
- Ne pas faire un pas d'élan trop écarté avant le saut, cela « casse » totalement l'envol
- Essayer de se redresser progressivement en effectuant la course d'élan
- Commencer gentiment la course et accélérer progressivement
- Toujours balayer en ramenant vers soi, dans le sens de la piste d'élan et non sur les côtés du côté de la piste d'athlétisme

2. LANCER DU JAVELOT ET DU DISQUE

Echauffement du javelot :

- Lancer des cailloux dans l'Arve
- Lancer du javelot avec une prise avec le pouce et l'index, la paume venant sous le javelot pour le soutenir
- Lancer du javelot avec une prise avec le pouce et le majeur, l'index assurant la direction du javelot. La paume venant dessous lors du lancer
- Lancer du javelot avec une prise en « crochet » / « fourchette ». Prendre le javelot avec l'index et le majeur. Le pouce et le quatrième doigt venant soutenir le javelot

Echauffement du disque :

- Lancer des glands dans l'Arve en les faisant tourner sur eux-mêmes
- Lancer du disque en stature droite en le faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour un droitier !
- Rouler le disque en avant (le disque doit rouler vers l'avant et non vers nous)
- Le disque doit être tenu avec les dernières phalanges de la main et reposer sur la paume de la main à la hauteur du pouce



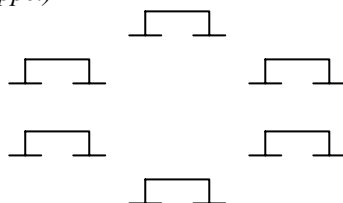
ATHLETISME & PERFORMANCE

Saut en hauteur et test VMA

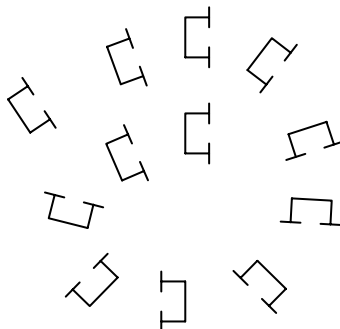
1. SAUT EN HAUTEUR

Exercices :

- Echauffement individuel
- Course en rond avec obstacles, saut toujours avec la jambe d'appel gauche (3 pas + pied d'appel)



- Course en escargot avec obstacles, saut toujours avec la jambe d'appel (1 pas + pied d'appel)



- Course d'élan avec franchissement de petites haies (1 pas + pas d'élan entre chaque petite haie)
- Même exercice, mais avec 2 pas + 1 pas d'élan entre chaque haie
- Même exercice, mais avec 1 pas + 1 pas d'élan entre chaque haie, tout en diminuant le nombre de haie avant l'arrivée au tapis
- Répéter à nouveau l'exercice, mais sans obstacles, nous devons prendre notre élan après 5 pas

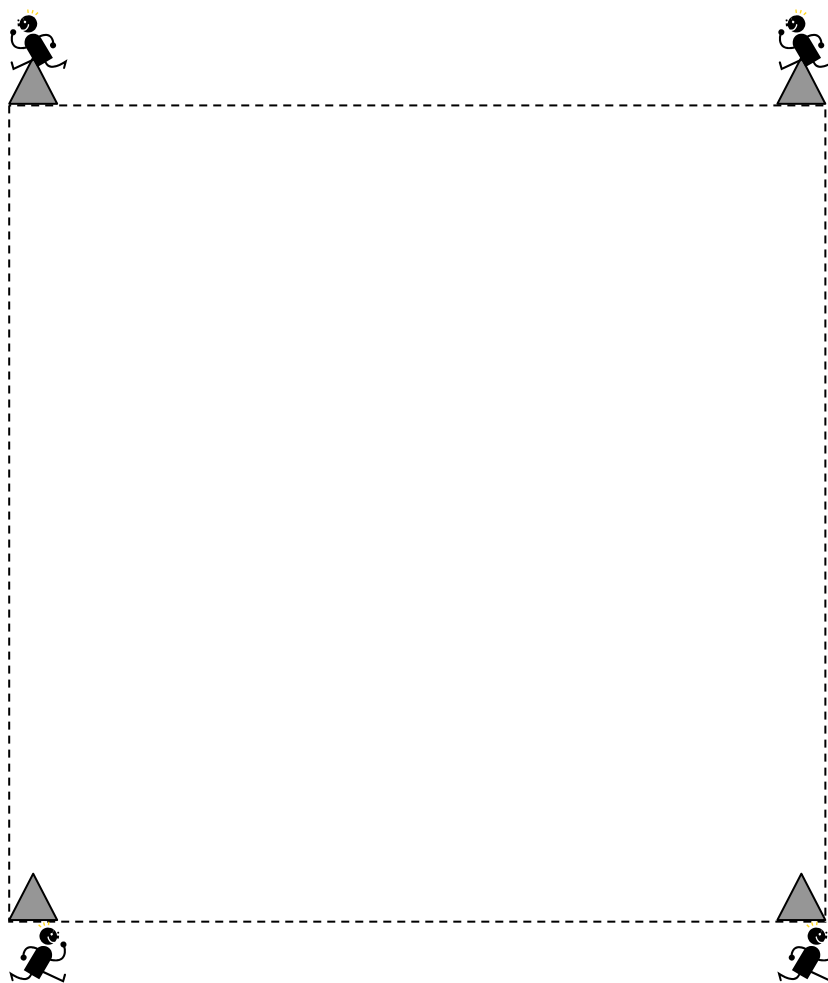
Consignes :

- Il est important de bien pousser vers le haut en effectuant les skipping
- Accélérer le rythme des foulées ce qui entraînera une augmentation de la vitesse
- Ne pas faire un pas d'élan trop écarté avant le saut, cela « casse » totalement l'envol
- Course rapide pour arriver avec une bonne vitesse lors de la prise d'élan
- Attention à bien croiser la jambe d'appel lors de l'élan « d'envol »
- Attention à ne pas atterrir sur la jambe d'appel lorsqu'on saute, mais sur l'autre jambe

2. TEST VMA

Déroulement :

- Courir par palier de 0,5 km/h
- La vitesse étant donnée par un bip sonore
- L'élève doit arriver à l'assiette à chaque « bip »
- Courir autour du carré (20 mètres de côté)
- Courir jusqu'à ne plus en pouvoir
- Les autres élèves mettent des coches à chaque palier atteint



ATHLETISME & PERFORMANCE

Sprint (Vitesse) & Lancer du javelot et du poids

1. SPRINT (Vitesse)

Déroulement :

- 1) Effectuer des courses de 100 mètres avec intensités variées (du plus lents au plus rapide)
 - a. *Essayer de bien poser le pied avec la plante de pied et non le talon (marathon) où pointe*
 - b. *Essayer de venir « gratter » la piste avec la pointe*
 - c. *Se tenir droit, la tête qui fixe un point à ~ 20 mètres*
 - d. *Utiliser les bras par un mouvement d'arrière en avant et d'avant en arrière, mais sans les contracter*
 - e. *Sortir la tête des épaules*
- 2) Répéter les séries de 100 mètres en corrigeant ces divers points
- 3) Petit jeu de vitesse par 2
 - a. *Les joueurs sont à 40 mètres l'un de l'autre et doivent rejoindre le plus vite la ligne centrale située à 20 mètres. Le premier arrivé gagne*
- 4) Petit jeu de vitesse avec chronomètre
 - a. *Les joueurs doivent aller le plus loin possible en 6 secondes. Le départ est donné par un élève et le temps pris dès que le joueur lèvera la jambe*

2. LANCER DU JAVELOT ET DU POIDS

Déroulement : (javelot)

- 1) Lancer le javelot de face en position arrêtée (10x)
- 2) Lancer le javelot en effectuant une légère rotation (10x)
- 3) Lancer le javelot en forçant sur le mouvement du bras « jeté » (javelot à 2 mètres et enfoncé)
- 4) Lancer le javelot à nouveau de face (4x)
- 5) Lancer le javelot avec pas d'élan (4x)
- 6) Lancer le javelot avec pas croisé, puis pas droit, et retomber sur la jambe opposée (10x)

Déroulement : (poids)

- 1) Lancer le poids par en dessus de la tête (se faire des passes)
- 2) Lancer le poids de face
 - a. *Le prendre au début des doigts et avec le pouce*
 - b. *Le plaquer contre « le creux du cou »*
 - c. *Bien monté le bras à l'horizontal pour pouvoir effectuer le mouvement du lancer*
- 3) Lancer le poids avec un pas d'élan en position $\frac{1}{4}$ tournée
 - a. *Bien se baisser lors de $\frac{1}{4}$ de tour, afin de donner encore plus d'amplitude au poids*
 - b. *Accompagner le mouvement avec le bras opposé afin d'améliorer encore un peu le lancé*
- 4) Lancer le poids avec élan arrière
 - a. *Effectuer deux pas arrière, puis un demi-tour et lancer le poids*
 - b. *Attention de bien partir avec le poids dans « le creux du cou » et de le garder lors de tout le mouvement*
 - c. *De même, attention à bien lever le bras du départ à l'arrivée*
 - d. *S'aider de l'autre bras pour chercher une amplitude maximum*

ATHLETISME & PERFORMANCE

Ecole de course & Saut en longueur

1. ECOLE DE COURSE

Déroulement :

- 1) Effectuer des courses normale en pensant à bien décontracté les bras et les coudes. De même, la tête doit être relâchée et les yeux doivent fixer un point à ~ 20 mètres devant
- 2) Effectuer une course en posant les pieds sur une ligne et en gardant les bras croisés...
- 3) Effectuer une course les bras croisés...
- 4) Effectuer une course en essayant de coordonnée le bras droit avec la jambe droite, en étant donc symétrique
- 5) Effectuer une course en essayant de pied lever le genou (sans voir le pied = pied trop en avant) et en posant à chaque foulée la pointe de pied sous la hanche (« griffer »)
- 6) Effectuer la même course, mais en essayant de pousser avec la jambe d'appui pour donner une impulsion complète (la pointe se déplie en tendant la jambe totalement)
- 7) Effectuer une course en posant un pas entre chaque marque (8 petit pas d'écart et se rétrécissant)
- 8) Effectuer une course en descente, ce qui augmente le nombre de foulée (on est également en survitesse !)
- 9) Effectuer une course en slalomant entre des cônes distants d'environ 8 pas et se rétrécissant (on peut sentir une inclinaison du corps en fonction de la courbe)
- 10) Effectuer une course en posant un pas entre chaque marque (2 pas, 2 pas, 2 pas, puis l'écart rétrécit)

Si l'on veut augmenter la cadence des pas = les foulées, on peut travailler en légère descente, ou avec un appareil appelé le « Speedy » qui est une ficelle attaché à un partenaire se trouvant devant nous. Ce « Speedy » va nous entraîner et nous permettre d'augmenter le nombre de foulées (attention à bien le faire en étant bien échauffé)

2. SAUT EN LONGUEUR

Déroulement :

Les assiettes sont disposées (6 assiettes) avec plusieurs longueurs différentes. Les élèves doivent effectuer chaque parcours (5) afin de se rendre compte des problèmes rencontrés sur les longueurs qui ne leurs conviennent pas !

- 1) Course d'élan et saut sur le premier parcours (distance entre les assiettes réduites)
- 2) Course d'élan et saut sur le deuxième parcours (distance entre les assiettes un peu plus espacé)
- 3) Course d'élan et saut sur le troisième parcours (distance entre les assiettes légèrement plus espacé)
- 4) Course d'élan et saut sur le quatrième parcours (distance entre les assiettes de 4,5 petit pas)
- 5) Course d'élan et saut sur le cinquième parcours (distance entre les assiettes de 5 petits pas)

En fonction des divers parcours testés, on peut maintenant dire lequel nous convient le mieux et pourra nous donner la longueur de saut optimale en fonction de la course d'élan !

Le saut en longueur est divisé en trois phases :

- 1) *La course d'élan*
- 2) *La prise d'élan*
- 3) *La technique en l'air*

Ces différentes parties apporte un pourcentage différent pour la réussite du saut et la longueur qui sera ainsi effectuée :

- 1) *La course d'élan* = 50 %
- 2) *La prise d'élan* = 40 %
- 3) *La technique en l'air* = 10 %

- 6) Effectuer plusieurs sauts dans la « piste » d'assiettes qui correspond le mieux à nos foulées
- 7) Effectuer plusieurs sauts en enlevant les 3 premières assiettes et continuant avec les trois dernières avant la prise d'élan
- 8) Effectuer la course d'élan sans les assiettes...

Il est important :

- *de donner une bonne impulsion au départ (reculer + saut d'appel)*
- *de faire des « sauts » bondissant*
- *de bien courir à la vitesse optimale et non à la vitesse maximale*
- *de bien « gratter » avant de prendre l'élan*
- *de bien accélérer la dernière foulée pour prendre l'élan en dessous des hanches et non faire une trop grande foulée avant la prise d'élan*

ATHLETISME & PERFORMANCE

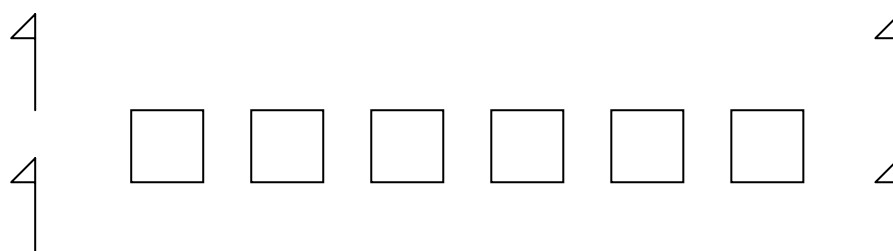
Ecole de course

1. ECOLE DE COURSE

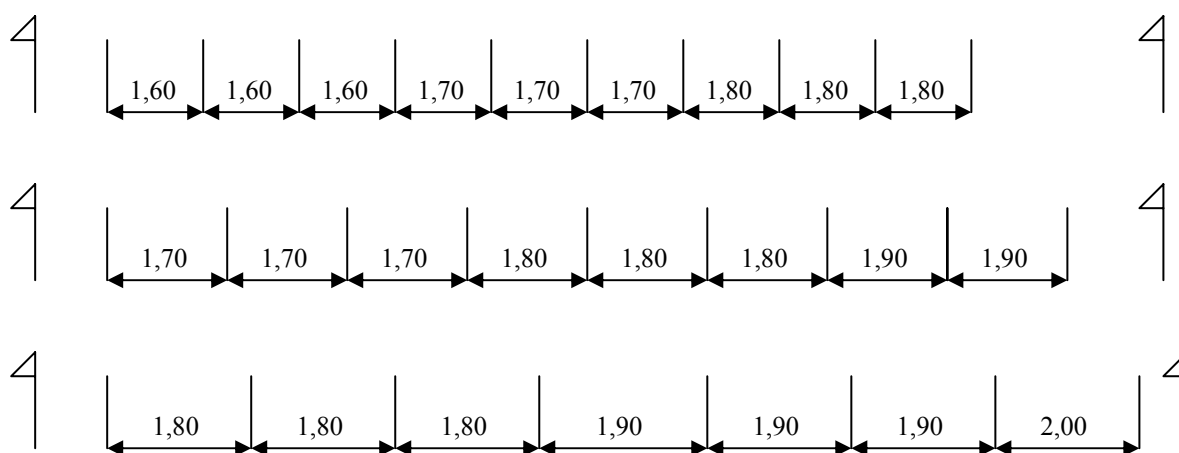
Déroulement :

1) Echauffement individuel

2) Skipping entre les éléments du caisson (1 pas à l'intérieur de chaque élément, 1 pas entre chaque élément)

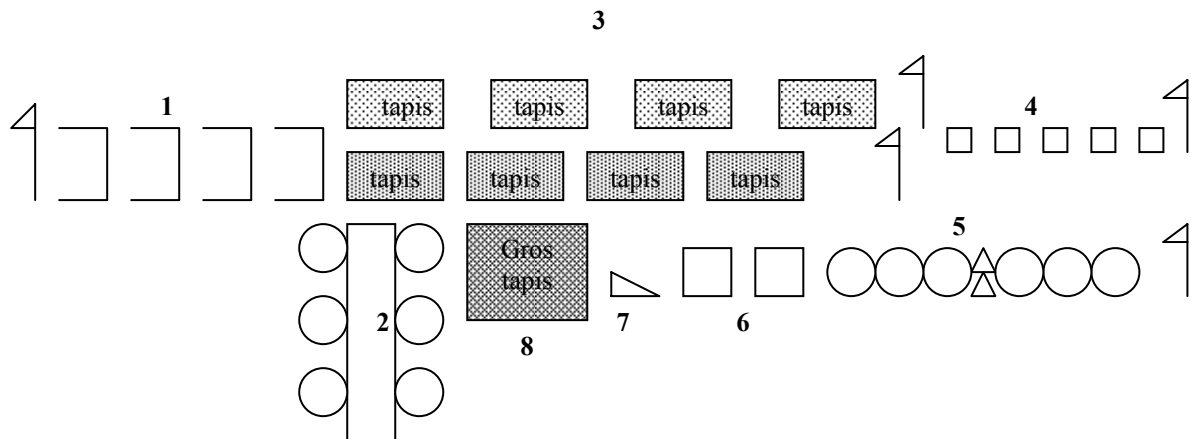


3) Pas bondissant / foulée bondissante avec différentes longueurs entre les repères



Lors des foulées bondissantes, il est important de lever la pointe et non de l'effacer. De « griffer » le sol et de mettre le point d'équilibre sous la hanche et non pas devant soi. De raccourcir le temps passé en l'air en effectuant des foulées rapides et énergétiques.

4) Parcours d'obstacles chronométré



- 1) Sauter par-dessus les haies
- 2) A l'aide des mains, passer d'un côté et de l'autre du banc en posant les pieds dans les cerceaux, puis revenir en marchant en équilibre sur le banc
- 3) Sauter d'un tapis à l'autre sans toucher le sol (sauter les rivières) et faire le tour des piquets
- 4) Faire du skipping entre les éléments du caisson et tourner derrière le piquet
- 5) Sauter en appui sur 1 pied (3 premiers cerceaux), puis sur l'autre pied (3 cerceaux suivants)
- 6) Sauter les deux caissons
- 7) Sauter sur le Reuter
- 8) Retomber sur le tapis et arrêt du chronomètre

ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE & SAUT EN HAUTEUR

1. COURSE

Déroulement :

Par deux.

- 1) Courir l'un derrière l'autre en suivant le 1^e, puis changer les rôles
- 2) Courir à gauche du 1^e, puis changer les rôles
- 3) En fermant les yeux, se laisser conduire par celui de derrière :
 - *un doigt qui touche le dos* = *reculer*
 - *une tape sur l'épaule gauche* = *¼ tour à gauche*
 - *une tape sur l'épaule droite* = *¼ tour à droite*
 - *une tape sur la tête* = *STOP*
 - *puis changer les rôles*
- 4) Un joueur sur la ligne de fond avec un ballon de basket et l'autre 1 mètre devant lui. Celui en possession du ballon le fait rouler par terre. Le joueur de devant doit réagir lorsqu'il voit le ballon et le stopper avant la ligne du milieu. Changer les rôles à chaque fois
- 5) Même exercice, mais cette fois-ci, le joueur de derrière lance le ballon en l'air et lorsque la balle rebondit au sol, le joueur de devant doit la rattraper avant qu'elle tombe une deuxième fois. Attention aux faux départs... ! Changer les rôles
- 6) Course avec feuille de journal sur le torse. Les élèves doivent courir tout en maintenant la feuille de journal ouverte sur leur torse. A chaque répétition d'exercice, ils replient la feuille d'une ½ supplémentaire. Les élèves doivent garder une position normale de course et non essayer à tout prix de garder la feuille en se cambrant
- 7) « Benur » ; Un élève debout sur des bouts de moquette est tiré par son coéquipier à l'aide d'une chambre à air bien enroulée autour de ses poignets. L'élève « tireur » doit donc fournir un effort de « skipping » pour faire avancer son copain. Attention à bien rester droit et relâcher lors de l'exercice (sprint !). Changer les rôles

2. SAUT EN HAUTEUR

- 1) Prendre une corde à sauter et courir dans la salle en sautant tous les 2 pas
- 2) Toujours avec la corde à sauter, courir dans la salle et sauter tous les 4 pas
- 3) Courir autour d'un rond et dans le sens horaire en sautant à la corde tous les 2 pas avec le pied d'appui droit
- 4) Courir autour d'un rond et dans le sens anti-horaire en sautant à la corde tous les 2 pas avec le pied d'appui gauche
- 5) Faire 4 haies. Les élèves doivent franchir les 4 haies les une après les autres en effectuant 1 appui et un pied d'appel entre chaque haie
- 6) Même exercice, mais avec seulement 2 haies. Les élèves doivent cette fois-ci effectué 3 appuis et un pied appel entre chaque haie
- 7) Même exercice, mais en tapant dans les mains avec les bras tendus une fois que l'on saute
- 8) Mettre 3 bancs avec des angles de 90° au centre de la salle et un chariot à tapis dans le dernier angle. Les élèves tourne dans le sens horaire en sautant avec le pied d'appui droit et en retombant assis sur le chariot à tapis
- 9) Même exercice, mais cette fois-ci dans le sens anti-horaire en prenant appui avec le pied gauche et en retombant assis sur le chariot à tapis
- 10) Même exercice, mais cette fois-ci les élèves doivent « monter » et arriver debout sur les deux tapis poser au sol – pied d'appui droit
- 11) Même exercices mais dans le sens anti-horaire – pied d'appui gauche
- 12) Cette fois-ci, la corde de saut en hauteur est installé et les élèves choisissent le côté qui leur correspond le mieux. Ils effectuent un tour en sautant au-dessus des bancs et s'élançe pour effectuer un saut en hauteur

Attention :

- *À bien sortir orienté le genou en fonction de la direction où l'on veut aller*
- *À ne pas se grouper lorsque l'on saute, mais au contraire à s'étendre*
- *À bien faire 4 pas avant de prendre l'appui pour s'envoler*
- *À ne pas chercher la longueur, mais la hauteur*

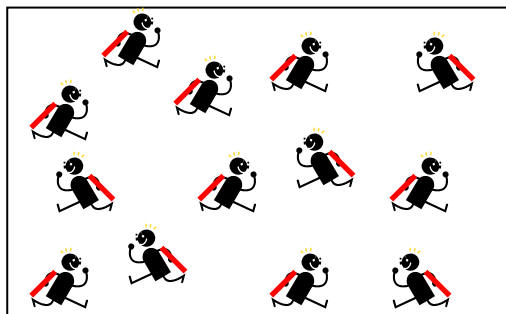
ATHLETISME & PERFORMANCE

LANCER ET COURSE

1. COURSE

Déroulement :

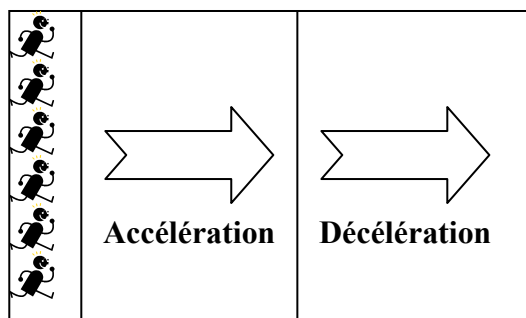
- 1) Chaque élève prend un dossard et le met dans son pantalon en faisant en sorte qu'un bout ressorte. Les élèves doivent courir dans la salle et essayer d'attraper les queues des autres élèves



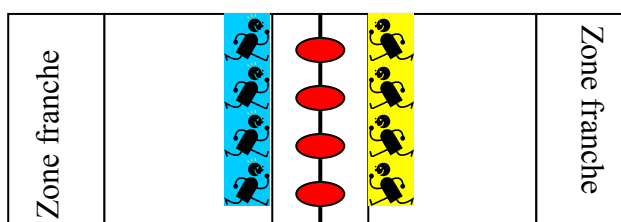
- 2) Les élèves sont alignés sur la ligne de fond. Ils doivent réagir aux différentes formes de départ du Maître de Sport et courir le plus vite possible jusqu'à la ligne centrale
- 3) Même exercice, mais le 1^{er} de la course s'arrête le temps d'une course
- 4) Même exercice que le 4), mais cette fois-ci, l'élève gagnant marque un point
- 5) Les élèves sont toujours alignés sur la ligne de fond, prêts à partir lors du départ de l'enseignant. Cette fois-ci, les deux derniers sont éliminés de la course et marque chacun 1 point. L'exercice est répété jusqu'à ce que les deux derniers élèves s'affrontent en final

Départs :

- *Debout, pieds et genoux serrés. Les pieds ne doivent pas dépasser la ligne*
- *Assis en tailleur face à la salle*
- *Assis en tailleur dos à la salle*
- *Sur le ventre, les mains dans le dos*
- *Sur le dos, les bras en l'air*
- *Etc.*



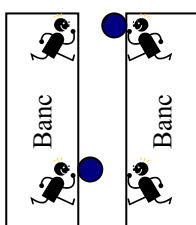
- 6) Les élèves sont face à face à une distance de 2 mètres l'un de l'autre. Au milieu, un dossard est déposé. Au départ de l'entraîneur, où dès qu'ils se sentent prêts, ils doivent essayer de le ramener dans leur camp sans se faire toucher. Un point marquer à chaque fois que le dossard et ramener où que l'élève est touché !



2. LANCER

Partie 1 :

- Les élèves sont debout sur des bancs retournés les uns en face des autres. Ils doivent se faire des passes en restant en équilibre sur le banc avec des ballons de basket-ball
- Toujours en équilibre sur les bancs, ils doivent maintenant se faire des passes avec un Medicine-ball de 3kg
- Même exercice, mais en s'envoyant le ballon seulement avec un main (changer la main après quelques répétitions)
- Même exercice, mais cette fois-ci à nouveau à deux mains, mais sur un pied (changer le pied après quelques répétitions)
- Même exercice, mais cette fois-ci sur un pied et avec une main (changer le pied et la main après quelques répétitions)
- Sous forme de « Tournoi du Roi », les élèves se font des passes avec le Medicine-ball. Les gagnants avancent d'un rang alors que les perdants reculent d'un rang

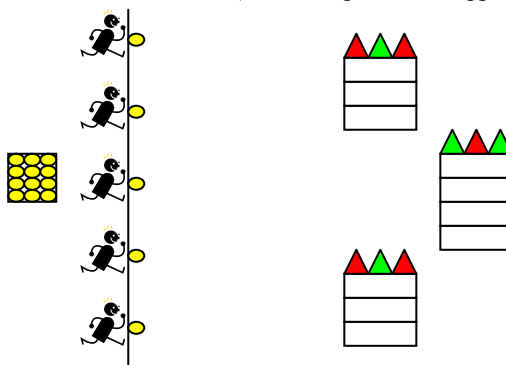


Partie 2 : (Un élève de chaque côté de la salle, espacé par une dizaine de mètre)

- Les élèves se font des passes avec un anneau en plastique
- Ils essaient maintenant de se le passer comme un freesbee (main droite, puis main gauche)
- Ils essaient maintenant de l'envoyer comme un disque (main droite, puis main gauche)
- Les élèves essaient de se faire 10 passes consécutives sans que l'anneau touche le sol
- Sous forme de petit concours, les élèves s'envoient l'anneau un maximum de fois en 1 minute, avec la main droite. Puis pendant 1 minute avec la main gauche

Partie 3 :

- Les élèves sont positionnés derrière une ligne située à 5 mètres de caissons où sont alignés des cônes. Ils doivent essayer à l'aide de balles de tennis de faire tomber tous les cônes.
- Même exercice, mais avec la mauvaise main (les élèves peuvent se rapprocher à 3 mètres des caissons)
- Sous forme de concours, les élèves sont répartis en 2 équipes. Chaque équipe essaie de réaliser le meilleur temps pour faire tomber tous les cônes. Changer ensuite les rôles
- Le concours est répété, mais avec la mauvaise main. (Les élèves peuvent se rapprocher à 3 mètres des caissons)



ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE

Déroulement :

1) Aligné sur une ligne, les élèves effectuent des traversées de salle en levant les talons aux fesses de différentes manières :

- a. *Lever les talons aux fesses à tous les pas*
- b. *Lever les talons aux fesses 2x de suite pour chaque jambe (à chaque foulée)*
- c. *Lever les talons aux fesses en alternance sur une jambe et l'autre*

Consignes :

- *attention à bien lever les talons aux fesses sans que les genoux ne montent*

2) Aligné sur une ligne, les élèves effectuent des traversées de salle en levant les genoux et en rebondissant sur le sol

Consignes :

- *bien lever les genoux*
- *bien coordonner les bras et les jambes de manière asymétrique*
- *bien « griffer » le sol lorsque l'on pose le pied au sol*

3) Sur les tapis et à pied nu, effectuer des sauts bondissants

Consignes :

- *bien rebondir sur les tapis*
- *ne pas penser à aller trop loin, ni trop haut, mais trouver le juste milieu*
- *bien coordonner les bras et les jambes de manière asymétrique*

4) Aligné sur la ligne de fond, les élèves se laissent tomber jusqu'à ce qu'ils posent le pied au sol et effectuent ensuite quelques foulées (préparation au départ du sprint)

5) Même exercice, mais en faisant attention à ne pas marquer de coup d'arrêt, mais effectuer un mouvement continu après le déséquilibre

6) Sous forme de domino, les élèves tombent les uns après les autres en se penchant vers l'avant et effectuent une course jusqu'à la ligne médiane (4x)

- 7) En position mi-inclinée, les élèves partent lorsque l'enseignant leur touche le dos
- 8) En position de départ pour le sprint (100 m.), les joueurs effectuent quelques course jusqu'à la ligne médiane

Consignes :

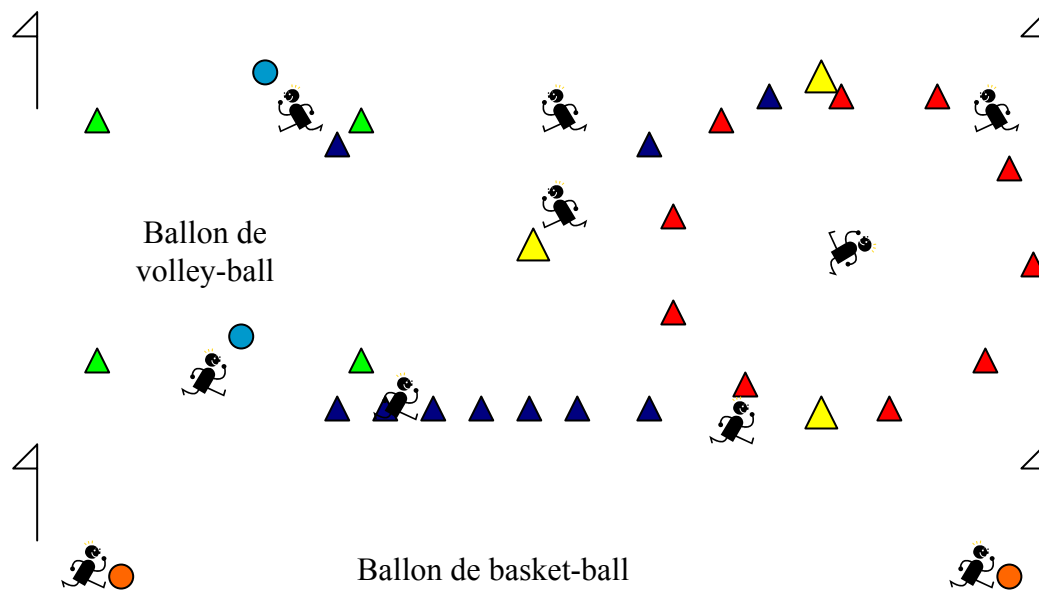
- *les mains sont posées juste avant la ligne, les pouces à l'intérieur et le reste des doigts vers l'extérieur*
 - *la jambe d'appel est pliée et le pied posé au sol*
 - *l'autre jambe est pliée avec un angle de 90° et le genou repose au sol juste avant le pied de la jambe d'appel*
 - *le départ est donné comme suit :*
 - *attention : les élèves se présentent sur la ligne et se positionne*
 - *prêt : les élèves se préparent à partir*
 - *pistolet : les élèves partent*
- 9) Toujours en position de départ pour le sprint, les élèves essaient de se relever progressivement pour être en position droite le plus tard possible (pro = 30 mètres)
 - 10) L'exercice est répété, mais avec un élastique sous lequel il faut passer
 - 11) Par groupe de deux : un élève en position de départ pour le sprint retenu par un élastique à la hauteur de la ceinture par le 2^e élève. Le 2^e élève donne le départ et le retient jusqu'à la ligne médiane

ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE / SAUT EN HAUTEUR

COURSE :

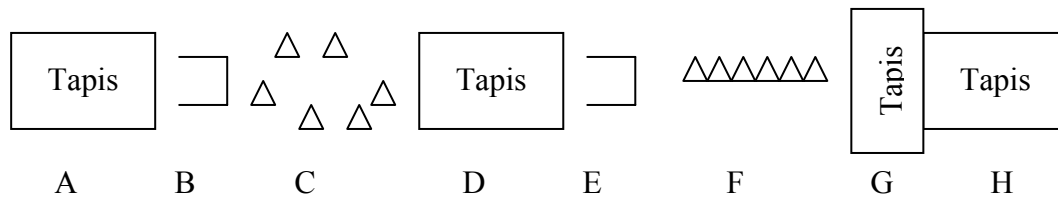
- 1) Course normale dans la salle. Course modérée (~ 150 pulsations)
- 2) Courses à travers les différents parcours (5 parcours colorés différents) avec changement de parcours au coup de sifflet



- 3) Courses à travers les différents parcours (5 parcours colorés différents), mais avec changement de parcours au coup de sifflet (1x), et changement de sens (2x)
- 4) Technique de départ pour les sprints :
 - a. Poser le pied droit à 2 pieds de la ligne de départ
 - b. Poser le pied d'appel 1 pied derrière le 1^e pied
 - c. Bien écarté les mains et les déposer juste avant la ligne de départ
 - d. Au prêt, se relever afin d'avoir les épaules au-dessus des mains
 - e. Pousser avec les pieds sur les starting-blocks afin de se retrouver dans une position où les mains retiennent la poussée
 - f. Ne pas trop se relever
 - g. Attention aux fesses
 - h. Au départ, la poussée doit partir des pieds pour monter progressivement jusqu'au haut du corps
 - i. Essayer de ne pas lancer les bras en avant (Michael Johnson)

SAUT EN HAUTEUR :

- 1) Roulade sur un gros tapis pour arriver avec les deux jambes au sol (saut à la station à la suite de la réception)
- 2) Echauffement sous forme de parcours



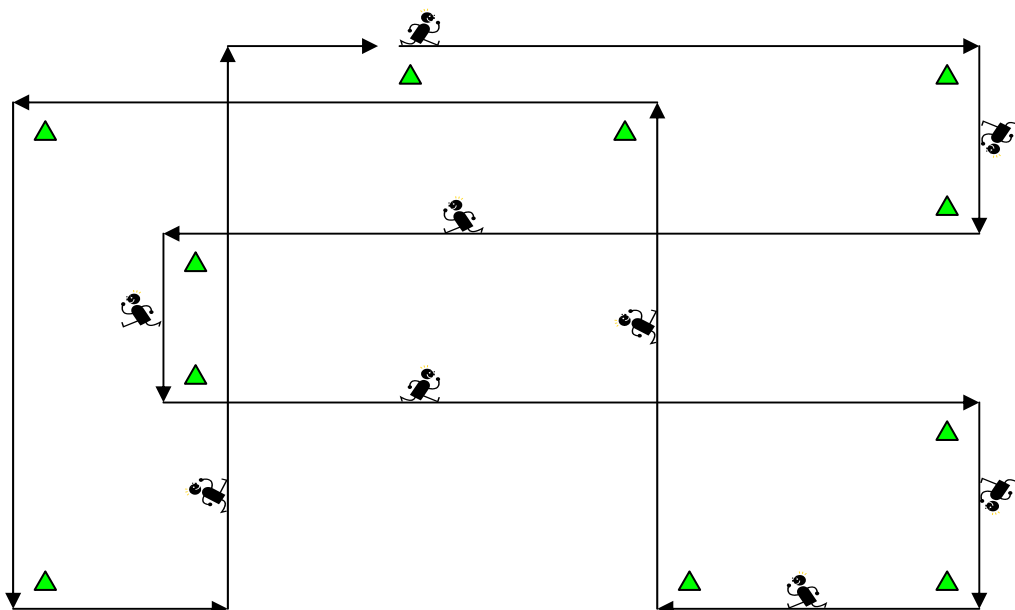
- a) *Saut roulé sur le tapis*
 - b) *Saut pieds joints par-dessus la haie*
 - c) *Slalom en pas chassé entre les cônes*
 - d) *Saut roulé sur le tapis*
 - e) *Saut pieds joints par-dessus la haie*
 - f) *Skipping*
 - g) *Saut par-dessus le tapis, style franchissement de haie*
 - h) *Arrivée sur le gros tapis en position debout*
- 3) Saut en hauteur contre le gros tapis (contre le mur)
 - 4) Saut en arrière par-dessus les barres où un tapis
 - 5) Course en slalom avant d'effectuer un saut en ciseaux par-dessus la corde
 - 6) Course en rond avant d'effectuer un saut en ciseaux par-dessus la corde
 - 7) Saut en hauteur avec comptage des pas (20 petits pas)

ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE / SAUT EN HAUTEUR

COURSE :

- 1) Course selon le parcours en colonne (tous les élèves les uns derrière les autres). Le dernier sprint jusqu'à prendre la place du 1^e. Une fois tous les élèves passés, le 1^e peut s'arrêter
- 2) Les élèves se mettent en binôme et effectuent plusieurs tours afin de régler leur vitesse l'un par rapport à l'autre
- 3) Les élèves, toujours par binôme, courent le long du parcours et s'arrêtent après trois minutes d'efforts (à eux de s'arrêter au bon moment)
- 4) Les élèves, toujours en binôme, estiment le temps qu'ils vont faire sur 3 tours et le communiquent au MS. Celui le note sur un papier. Les élèves essaient alors de réaliser leur temps
- 5) Par équipe, les joueurs lancent des dés et effectuent la tâche liée au numéro tiré (1 tour par tâche) :
 - I. Course normale
 - II. Course en dribblant avec un ballon de basket
 - III. Course en arrière
 - IV. Course en sprint
 - V. Course en pas chassés
 - VI. Course en levant les genoux (skipping)
- 6) Les joueurs s'affrontent en lançant les dés. Celui qui a le plus petit nombre, doit effectuer un tour de parcours à bonne vitesse
- 7) Les élèves s'affrontent lors d'un match de basket (règle normale) en 4 : 4. Les élèves qui ne jouent pas effectuent des tours de salle. 2 points seront comptés lors de chaque panier marqué + 1 point par tour de salle réalisé



SAUT EN HAUTEUR :

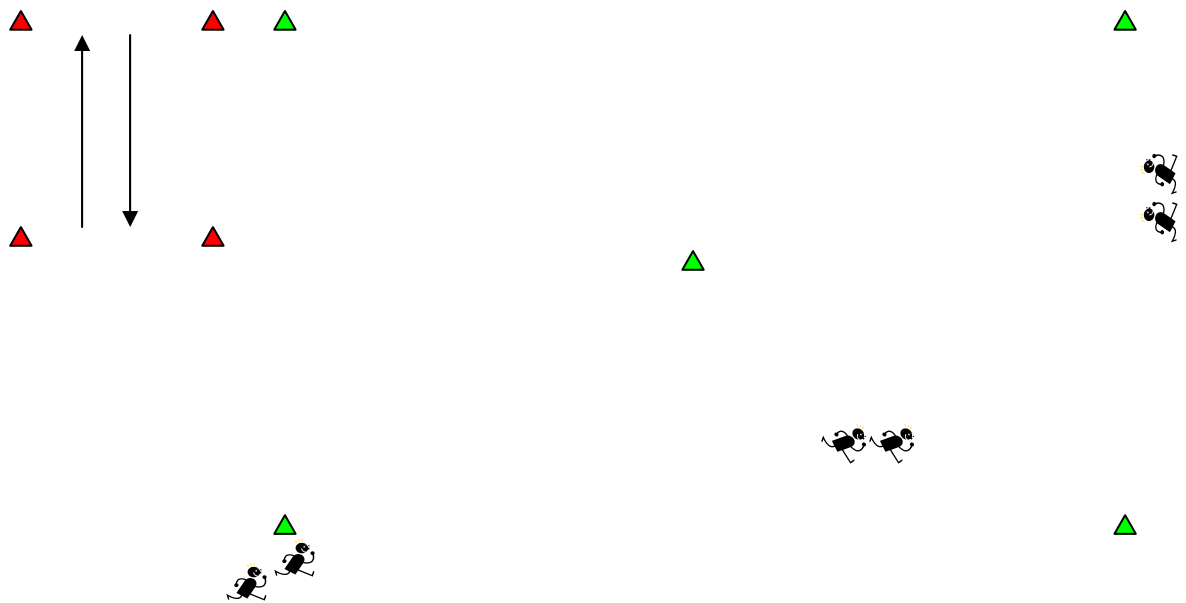
- 1) Debout sur un banc, dos à la barre de saut, les élèves effectuent un saut sur le dos pour arriver sur le gros tapis
- 2) Couché sur le dos, monter les jambes en bougie et pousser pour tomber sur les talons et la tête
- 3) Debout sur un tapis, les élèves se laissent tomber pour retomber en position cambrée (tête posée au sol, de même que les talons, tout le reste est en l'air)
- 4) Les élèves effectuent lors course comme pour effectuer un saut en hauteur, mais au lieu de se coucher sur le dos, s'assailent sur les gros tapis
- 5) Course d'élan normale et saut en hauteur

ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE :

Jeu de l'oie avec différents types de courses.

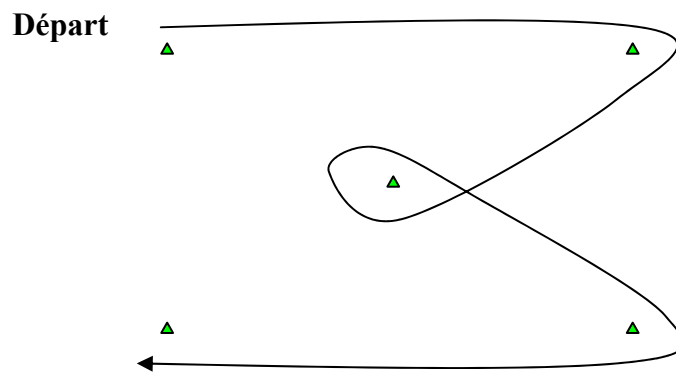
Les élèves lancent les dés et avancent en fonction du nombre réalisé sur le schéma. En fonction de la case sur laquelle ils tombent, ils doivent effectuer une activité ou prendre une carte qui leur indique le type de course qu'ils doivent effectuer !



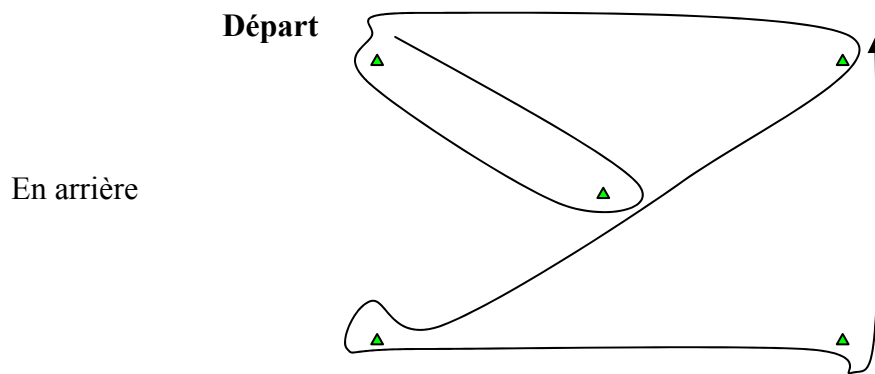
17 Prendre la carte n°17	18	19 Retour à la case 9	20 10 allers-retours en position grenouille	21 Vous avez fini ! Bravo
16 Prendre la carte n°16				
15 Reculer de 1 case				
14 Faire 2x le tour de la salle au sprint				
13 Avancer de 1 case	12 Prendre la carte n°12	11 Faire 2x le nombre du dé en aller-retour	10 Prendre la carte n°10	9 Reculer de 1 case
				8 Effectuer 6 x 10 sauts sur 1 jambe
				7 Retour à la case départ
				6 Prendre la carte n°6
1 Avancer de 3 cases	2 Prendre la carte n°2	3	4 Prendre la carte n°4	5 Reculer de 1 case

Cartes :

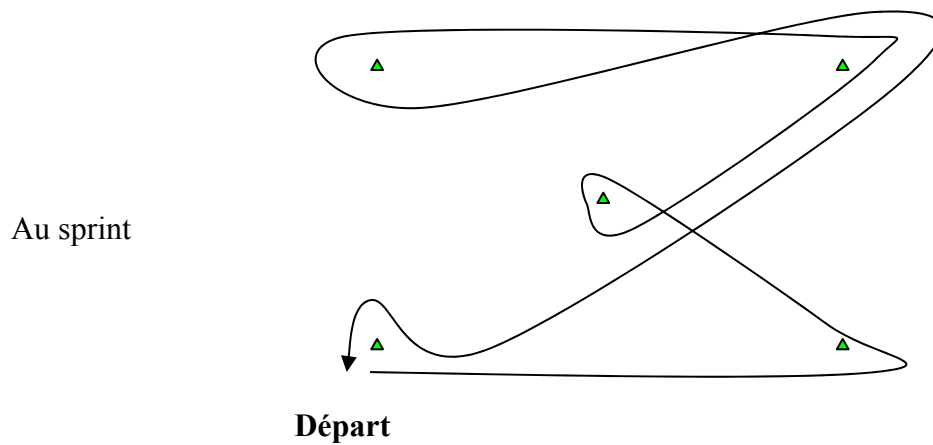
N°2 :



N°4 :

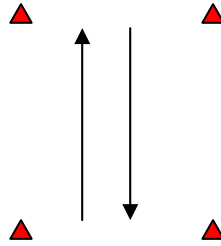


N°6 :



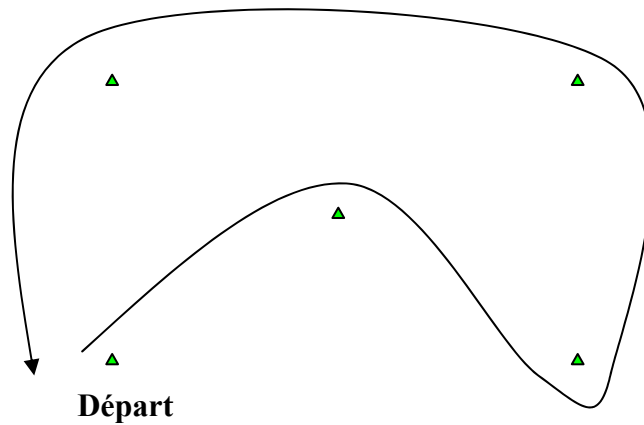
N°10 :

Effectuer 20 traversées au sprint !



N°12 :

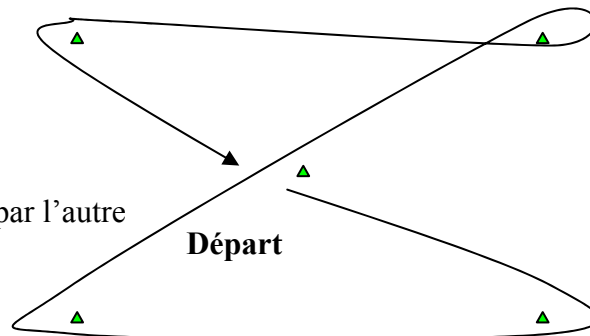
En sautillant



N°16 :

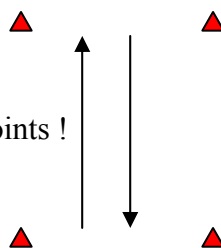
Les yeux fermés, guidé par l'autre

Départ



N°17 :

Effectuer 3 traversées en sauts pieds joints !



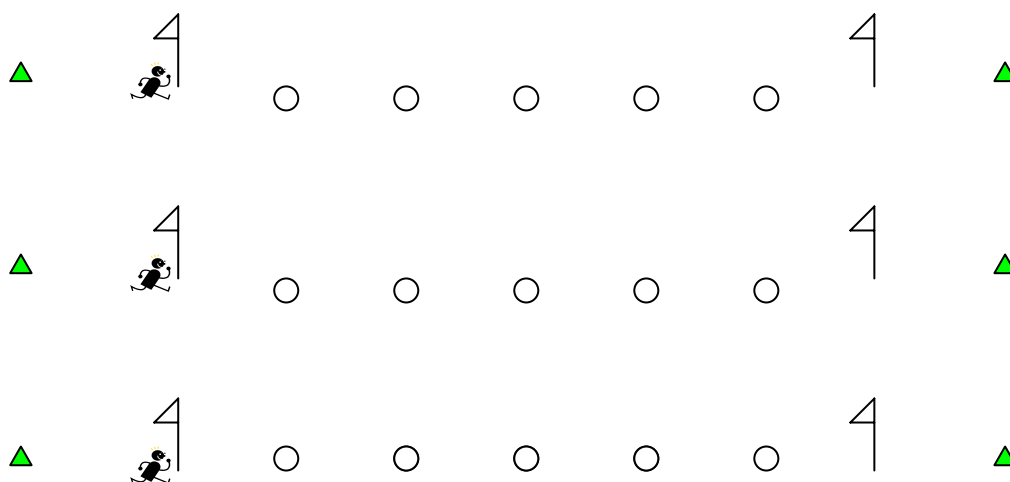
ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE

COURSE :

1) Course individuelle dans la salle. Au coup de sifflet, les élèves doivent toucher les 4 murs de la salle le plus rapidement possible et former des groupes de 5 (ou plus) au milieu de la salle. Les équipes sont ainsi formées

2) Courses estafettes



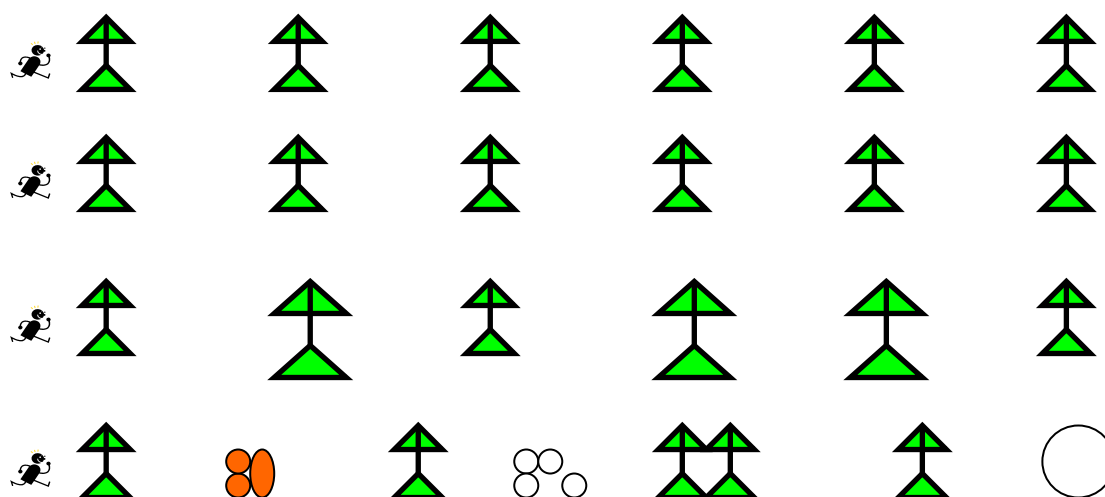
- course sur toute la distance avec relais en tapant dans la main du suivant
 - course avec des dèes et des assiettes en relais en tapant dans la main du suivant
 - course sur toute la distance avec passage de témoin de face
 - course sur toute la distance avec virage derrière le cône et passage du témoin de la main droite à la main gauche
 - course des deux côtés. Les élèves sont répartis des deux côtés et se passe le relais une fois la traversée effectuée
 - course-rencontre. Les élèves partent des deux côtés et doivent se taper dans la main puis repartir à leur cône et taper dans la main du suivant pour qu'il puisse partir
- 3) Prise du témoin sur le caisson. Les témoins sont alignés debout sur un caisson de 5 éléments. Les élèves courent et les prennent au passage et les déposent dans le caisson suivant
- 4) Idem, mais cette fois-ci 2 caissons les uns après les autres ont des témoins qui doivent être pris (*on peut aussi le faire avec un dans pour chaque main*)
- 5) Idem, mais cette fois-ci, s'est un autre élève qui donne le témoin de face à l'élève qui vient en courant
- 6) Idem, mais l'élève indique au coureur que quelques secondes avant, lorsque celui-ci est en train de courir, de quel côté il doit prendre le témoin (*l'élève ayant un témoin dans chaque main*)

ATHLETISME & PERFORMANCE

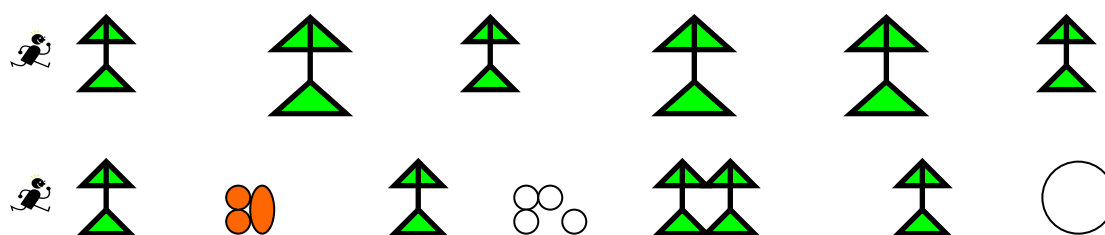
COURSE & SAUT EN LONGUEUR

COURSE :

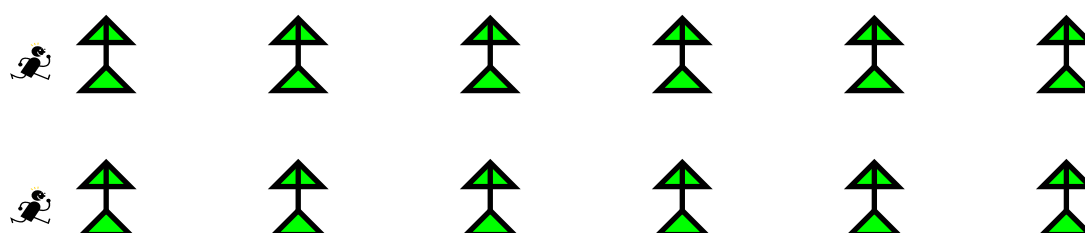
- 1) Divers types de courses en sautant à la corde (sur un pied, sur l'autre, en alternant les pieds, en pas-chassés, en bondissant, etc.)
- 2) Sauts d'obstacles (haies et rivières) de manière libre



- 3) Sauter les haies sans piétiner avant le saut
- 4) Sauter les haies de manière régulière, sans trop prendre de vitesse



- 5) Sauter les haies avec le même pied d'appui
- 6) Sauter les haies avec le pied d'appui opposé (le mauvais)
- 7) Sauter les haies en alternant les pieds d'appui (droite puis gauche, puis droite)

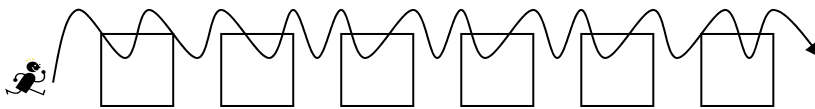


Important :

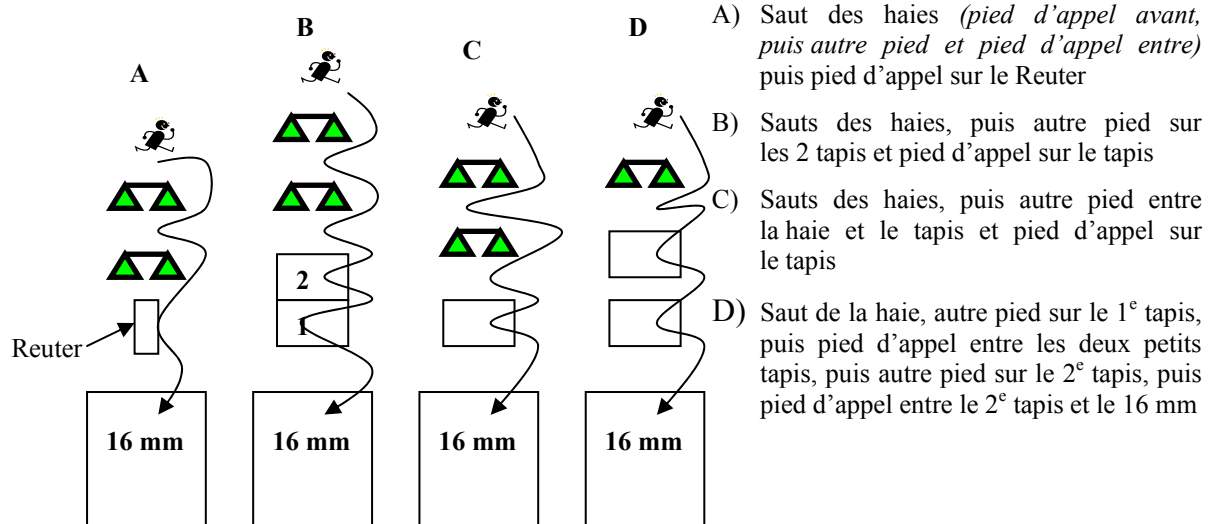
- lors du franchissement des haies, il est primordial de les attaquer et non de les contourner
- lorsque l'on passe la haie, on doit poser le plus rapidement le pied par terre afin de ralentir le temps d'envol
- la pointe de pied est relevée vers nous et la jambe ne doit pas être tendue après le passage, mais vite ramener au sol et sous la hanche
- de travailler le franchissement des deux jambes dans le cas d'un problème technique entre les haies

SAUT EN LONGUEUR :

- 1) Saut à la corde sur une jambe, puis sur l'autre
- 2) Saut à la corde en posant la jambe d'appel, puis en levant l'autre pendant un tour de corde
- 3) Saut à la corde en posant la jambe opposée au pied d'appel et en levant l'autre pendant un tour de corde
- 4) Saut à la corde en posant le pied droit, les deux pieds, puis le pied gauche, les deux pieds, puis le pied droit
- 5) Saut à la corde en pas chassés
- 6) Passage en courant sous les 3 cordes à sauter en mouvement sans arrêter sa course
- 7) Entraînement de prise d'appel. Le pied d'appel se pose avant les tapis, l'autre pied sur les tapis



- 8) Même exercice, mais en inversant les pieds d'appel et les pieds sur les tapis
- 9) Même exercice, mais en éloignant les tapis. On ira donc chercher la longueur
- 10) Même exercice, mais en éloignant encore plus les tapis. Recherche de la longueur
- 11) 4 types de parcours avant prise d'appels différents :



Important :

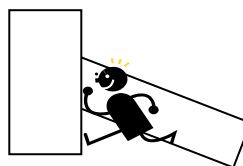
- lorsque l'on pose le pied d'appel au sol, celui-ci doit être sous la hanche et non devant. On doit donc faire l'effort de ramener le pied le plus proche possible du corps
- attention à bien changer le rythme avant le saut, tam...tam...tam..tam-tam
- lors de l'avant dernier appel, on doit être plus bas (ressort compressé) afin de mieux donner de l'amplitude au dernier appel, où l'on pousse vers le haut pour décoller

ATHLETISME & PERFORMANCE

COURSE & SAUT EN HAUTEUR

COURSE / PASSAGE DE HAIES :

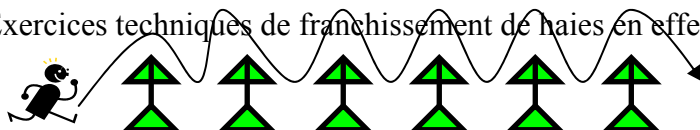
- 1) Echauffement individuel (course, assouplissement, exercices techniques)
- 2) Exercices d'assouplissement et de technique assise pour le franchissement de haies
- 3) Exercice technique de passage de haie. En se tenant au banc avec les bras pliés, on dépose la jambe tendue sur le banc incliné. On remonte ensuite le pied jusqu'au caisson et lève le genou pour venir mettre le pied du banc au sol.



- 4) Exercices techniques de franchissement de haies en marchant



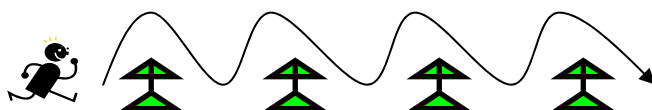
- 5) Exercices techniques de franchissement de haies en effectuant des petits « sauts »



- 6) Franchissements de haies au ras-du-sol



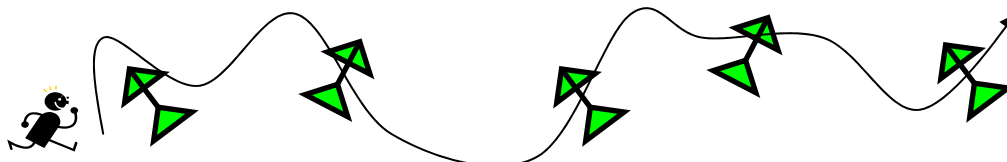
- 7) Franchissements de haies plus élevées



- 8) Franchissement de haies normal (salle)



- 9) Franchissement de haies en effectuant une course dans un « canal »



10) Franchissement de haies de différentes hauteurs

Important :

- effectuer une course normal sans petits pas juste avant la haie
- ne pas sauter en étant trop près de la haie, ou la hauteur devant être sautée sera plus grande
- essayer de bien tenir son buste afin qu'il ne parte pas dans tous les sens / se tenir « droit »
- essayer de toucher la jambe qui passe la haie en premier avec la main opposée

SAUT EN HAUTEUR :

- 1) Echauffement individuel (course, sauts, bonds, assouplissements)
- 2) Saut en alternance avec corrections du maître d'éducation physique et de sport

ATHLETISME & PERFORMANCE

LANCERS & SAUT EN HAUTEUR

LANCERS :

- 1) Sur la longueur de la salle, face à face, les élèves se font des passes avec un anneau avec la technique du lancer du disque :
 - a. 10x de la main droite
 - b. 10x de la main gauche
 - c. 10x de la main droite

- 2) Sur la longueur de la salle, face à face, les élèves se lancent une balle de tennis avec une banderole accrochée, pour mimer le mouvement du javelot :
 - a. 10x de la main droite
 - b. 10x de la main gauche
 - c. 10x de la main droite

- 3) Sur la longueur de la salle, face à face, les élèves se lancent un bout de bambou auquel a été attachée une balle de tennis et une banderole, pour mimer la forme et l'envol du javelot :
 - a. 10x de la main droite
 - b. 10x de la main gauche
 - c. 10x de la main droite

Important :

- Bien passé sur le bras lorsque l'on lance le « javelot »
- Bien croisé les pas lors de la course d'élan
- Bien basculé sur le pied de réception et s'immobilisé lors du lancer

SAUT EN HAUTEUR :

- 1) Echauffement individuel (course, sauts, bonds, assouplissements)
- 2) Saut en alternance avec corrections du maître d'éducation physique et de sport

ATHLETISME & PERFORMANCE

SAUT EN LONGUEUR

SAUT EN LONGUEUR :

- 1) Echauffement individuel
- 2) Sur une ligne et en colonne, effectuer des triples bons (pied gauche, pied droit, pied gauche et laisser aller en petite course)
- 3) Idem, mais en effectuant le triple saut (pied gauche, pied gauche, pied droit, et laisser aller en petite course)
- 4) Sur une rangée de petits tapis, effectuer des triples bons
- 5) Idem, mais en effectuant des triples sauts
- 6) Courir dans la salle et à chaque cerceau rencontré, effectuer 1 triple bon (pied gauche, pied droit, pied gauche)
- 7) Idem, mais en effectuant le triple saut (pied gauche, pied gauche, pied droit)
- 8) Idem, mais en inversant l'ordre des sauts (pied droit, pied droit, pied gauche)
- 9) Aligner sur une ligne, les élèves doivent s'élancer et effectuer un triple bon avec le premier pied dans le cerceau. S'ils arrivent à atteindre une certaine ligne placée à l'avant du cerceau, ils peuvent reculer celui-ci d'une semelle ! Celui qui va le plus loin à gagner !
- 10) Idem, mais en effectuant un triple saut
- 11) Debout sur un élément de caisson, effectuer un triple bon avec le premier pied sur le caisson, le deuxième sur le tapis, puis le troisième sur un autre élément de caisson, pour finalement arriver dans le gros tapis en position de saut en longueur (corps tendu le plus loin possible)
- 12) Idem, mais en effectuant la prise d'élan du triple saut

Important :

- il est important de pied « griffer » le pied à chaque appui
- de ne pas « marcher » le dernier appui, mais de le sauter comme les deux précédents
- le but n'est pas de faire un premier saut élevé, mais d'enchaîner 3 appuis en prenant de la longueur
- le pied d'appui doit être sous la hanche pour donner une impulsion maximum en longueur
- si le pied d'appui est avancé par rapport à la hanche, l'impulsion sera produite au niveau de la hauteur et non de la longueur

ATHLETISME & PERFORMANCE

SAUT EN LONGUEUR

SAUT EN LONGUEUR :

Important :

- Prise d'élan de la ligne des 23 mètres
- Attention à bien « sauter » le premier appui
- Courir de manière régulière en accélérant le dernier pas
- Pied « griffer » le dernier pas

Règle :

- La surface d'appui des écoliers mesure 80 cm de long
- La distance entre chaque ligne, pris de l'extérieur, est de 85 cm
- La bande blanche mesure 5 cm

COURSE EN RELAIS :

Important :

- Mesurer une distance convenable de prise d'élan pour le passage de témoin en fonction du coureur précédent
- Trouver un code oral pour le signal du passage de témoin

Règle :

- La surface pour se passer le témoin mesure 20 mètres de long
- La bande de départ est à 10 mètre de la zone de passage du témoin
- Le coureur possédant le témoin doit obligatoirement le passer dans la zone dévolue à cet effet



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT

Case postale 113

1218 Grand-Saconnex

info@espritsport.com

www.espritsport.com