



Fiches Pédagogiques

Kids' Athletics

2006





Fiches Pédagogiques

Kids' Athletics

Réalisé par un groupe d'étude composé de:

Charles Gozzoli (FRA)

Jamel Simohamed (ALG)

Abdel Malek El-Hebil (MAR)

Edition 2006

Guide d'utilisation des fiches pédagogiques d'entraînement pour les épreuves de compétitions du « projet éducatif mondial IAAF »

Les Fiches pour Kids' Athletics 7-12 ans

Pour chaque situation de compétition de Kids' Athletics sont proposées 5 fiches pédagogiques proposant une situation d'entraînement.

En aucun cas ces fiches sont une progression pédagogique, elles montrent simplement 5 secteurs d'entraînement possibles pour les jeunes pratiquants. L'éducateur devra choisir et organiser ses séances en tenant compte des besoins des enfants.

Pour certaines disciplines, les 5 fiches pédagogiques ne sont pas présentées, trois explications à cela :

- l'épreuve est très ouverte et l'éducateur doit faire preuve d'un maximum de liberté d'innover dans sa pratique :

Ex : le lancer de précision pour lequel tout lancer sur cible est un entraînement (sport collectif, jeux d'adresse, etc.)

- l'épreuve est une épreuve proche des épreuves pour athlètes adultes. Dans ce cas, nous ne souhaitons pas avec Kids' Athletics faire rentrer les enfants dans un entraînement spécifique à l'épreuve. Les situations proposées pour les épreuves préparatoires sont suffisantes pour se confronter avec succès à la nouvelle épreuve.

Ex. : l'endurance « 1000 m » (préparée par l'endurance 8' et l'endurance progressive).

- l'épreuve est une formule évoluée d'une autre épreuve et ne propose pas de nouveaux champs d'entraînement pour sa préparation autres que les épreuves préparatoires.

Ex. : le triple saut balisé (préparé par le triple saut élan réduit).

Attention

Certaines fiches ne correspondent pas à des épreuves (marche, hauteur) ; cela est voulu pour différentes raisons :

- sécurité du pratiquant (hauteur : chute sans tapis)
- complexité des techniques (marche, fosbury –flop)

Il est cependant fortement conseillé de faire découvrir lors des entraînements, des situations de préparation à ces spécialités qui seront découvertes plus tard.

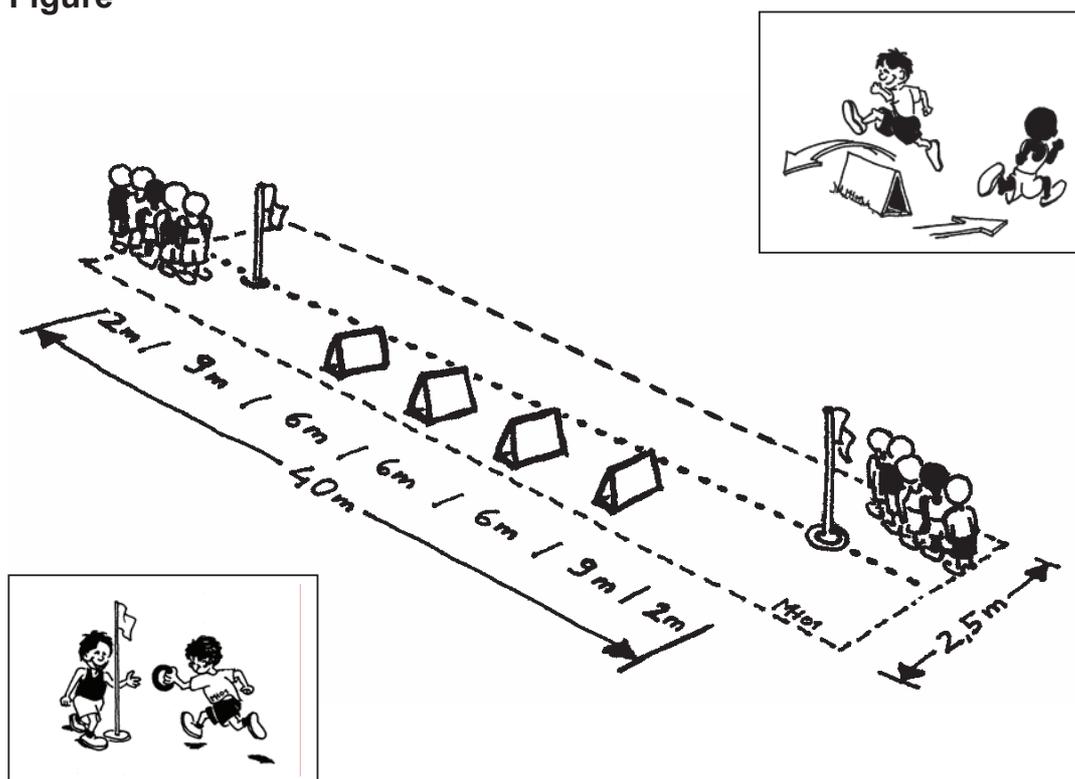


Fiche pédagogique : Le relais vitesse haies

Analyse de l'épreuve : L'épreuve exige la maîtrise du franchissement d'obstacles bas en situation de course et la capacité à organiser un espace avec des foulées.

Mise en sécurité du pratiquant : Le choix du sol de pratique est important (meuble, non glissant, plat). Le choix des haies sera capital pour la sécurité (non dangereuses : légères, solides, etc.). Les parcours devront être adaptés aux différents niveaux des pratiquants.

Figure



Situation de compétition Kids' Athletics IAAF



Fiche pédagogique 1 : Le relais vitesse haies

Objectif : Améliorer le franchissement d'obstacles

Situation proposée : Organiser un parcours de course avec un ensemble de situations de franchissement (vertical-horizontal) distribuées de façon aléatoire.

Comportement du débutant : Le débutant est hésitant devant les obstacles et se réceptionne souvent en position de sécurité (2 pieds simultanés au sol).



Consignes de réalisation :

- courir le plus régulièrement possible
- enchaîner course après les obstacles

Critères observables :

- être équilibré en sortie d'obstacle
- gérer l'obstacle par un saut en dominante horizontale
- ne pas ralentir avant l'obstacle
- utiliser ses segments libres comme éléments propulseurs et non équilibrateurs

Evolutions de la situation

- varier les obstacles (hauts, bas, longs, divers)
- varier les espaces inter-obstacles
- varier les enchaînements
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

Sécurité :

- parcours non dangereux
- obstacles adaptés

Matériels :

- balisage horizontal
- balisage vertical de parcours



Fiche pédagogique 2 : Le relais vitesse haies

Objectif : Améliorer l'organisation de l'espace départ – 1^{er} obstacle

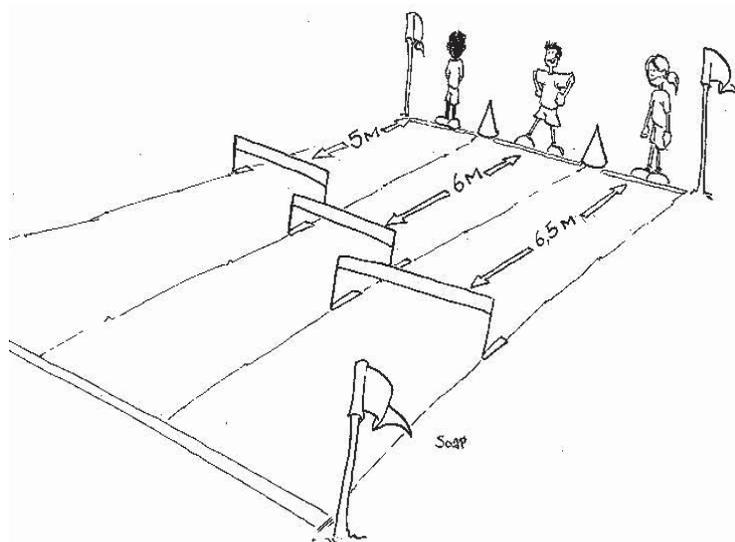
Situation proposée : Proposer 3 parcours différents (5, 6, 7m) organisés comme suit :

- 0 départ avec une latte au sol

- distances 5m 6m 7m obstacles non dangereux (bas et renversables)

Multiplier les passages sur les différents parcours avec reprise de la course derrière l'obstacle
Puis passer rapidement à des distances plus importantes (8, 9, 10 m).

Les départs se font pieds décalés.



position de départ

Consignes de réalisation :

- ne pas freiner devant les obstacles
- courir jusqu'à la ligne d'arrivée
- enchaîner course après les obstacles

Critères observables :

- accélération progressive vers l'obstacle
- progression d'amplitude des foulées
- impulsion éloignée de la haie
- reprise courue et équilibrée après la haie

Evolutions de la situation :

- varier les distances
- faire courir par 2
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux

Sécurité :

- parcours non dangereux
- hauteur et espace des haies adaptés
- organisation du groupe

Matériels :

- haies
- balisage vertical de parcours

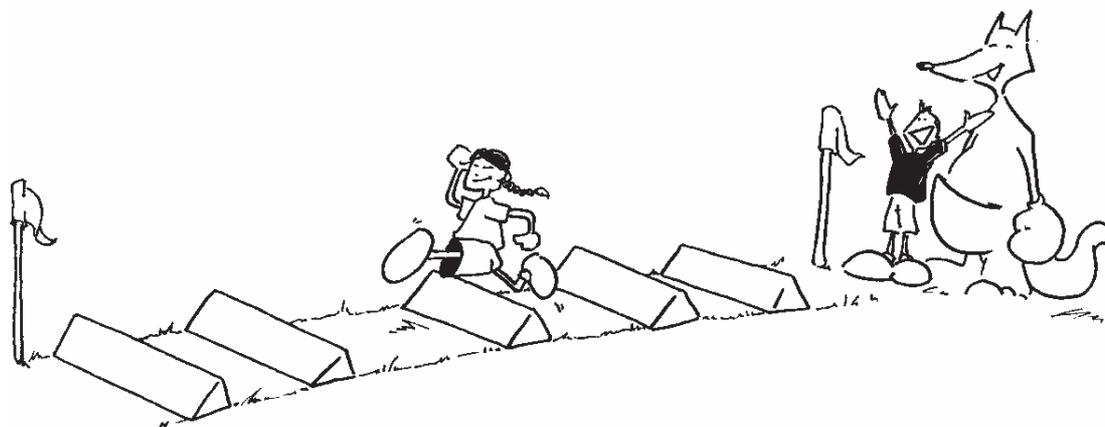


Fiche pédagogique 3 : Le relais vitesse haies

Objectif : Améliorer la course dans les espaces inter-obstacles

Situation proposée : Faire réaliser un parcours sur des espaces progressivement augmentés en demandant aux pratiquants de jouer sur l'amplitude de la foulée et le nombre de foulées (contrat libre ou imposé).

Le comportement du débutant : Le débutant va jouer sur le nombre de foulées en gardant toujours sa foulée habituelle ; il se réceptionne en position de sécurité (2 appuis au sol derrière l'obstacle).



Consignes de réalisation :

- jouer avec des amplitudes de foulée différentes
- garder une attitude de course

Critères observables :

- maintenir une allure régulière
- gérer les situations en économie de course
- équilibre et attitude correcte maintenus

Evolutions de la situation :

- varier les espaces
- varier les contrats
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

Sécurité :

- sol non glissant
- obstacles non dangereux
- organisation du groupe

Matériels :

- haies
- balisage vertical

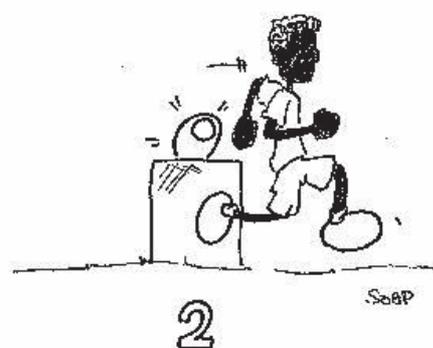
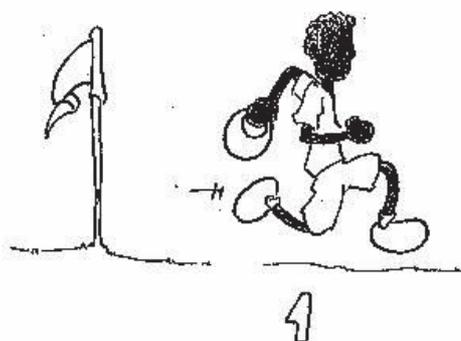


Fiche pédagogique 4 : Le relais vitesse haies

Objectif : Améliorer la manipulation du témoin

Situation type : Prendre et poser un témoin (balle de tennis, anneau en mousse, bâton de relais etc.) posé à hauteur de hanche en situation de course rapide.

Comportement du débutant : Le débutant a de grandes difficultés à dissocier un bras pendant une phase de course. Le bras continue son action de course et n'est pas disponible pour une action précise.



Consignes de réalisation

- être relâché dans la course
- ne pas tourner la tête vers la cible

Critères observables :

- précision et constance de pose et prise des objets
- peu de désorganisation de course (bras porteur uniquement)
- pas de perte de vitesse dans l'action

Evolutions de la situation :

- varier les objets, les vitesses
- travailler main droite, main gauche
- créer des enchaînements : poser/ prendre, prendre/poser
- travailler avec changement de main
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- parcours sans obstacle
- organiser le groupe
- hauteur de pose du témoin adaptée

Matériels :

- objets divers pour témoin
- supports de pose

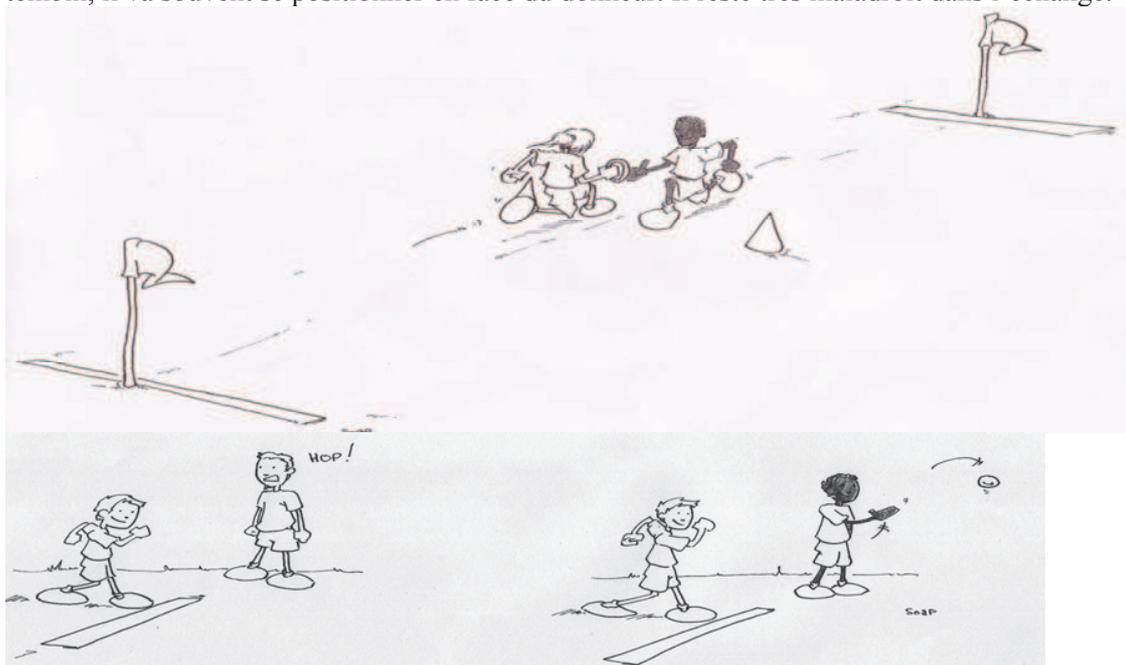


Fiche pédagogique 5 : Le relais vitesse haies

Objectif : Assurer le passage du témoin et réagir à un signal sonore ou visuel

Situation proposée : Après un départ simultané, à un signal, face à face espacé de 10 m, deux participants vont se croiser en courant et se passer un témoin sans ralentir.

Comportement du débutant : Le débutant va hésiter sur la main à choisir pour récupérer le témoin, il va souvent se positionner en face du donneur. Il reste très maladroit dans l'échange.



Consignes de réalisation :

- courir en décalé par rapport au passeur du côté du témoin
- avoir un mouvement de bras précis pour récupérer le témoin

Critères observables :

- le témoin ne tombe pas
- les deux partenaires ne ralentissent pas
- réussite constante dans les échanges

Evolutions de la situation :

- changer de main sur les deux rôles
- augmenter les vitesses de réalisation
- varier les formes de témoin
- mettre un chronomètre (départ/arrivée même lieu)
- faire évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- témoin non dangereux
- directions de course lisibles

Matériels :

- balisage vertical
- témoins

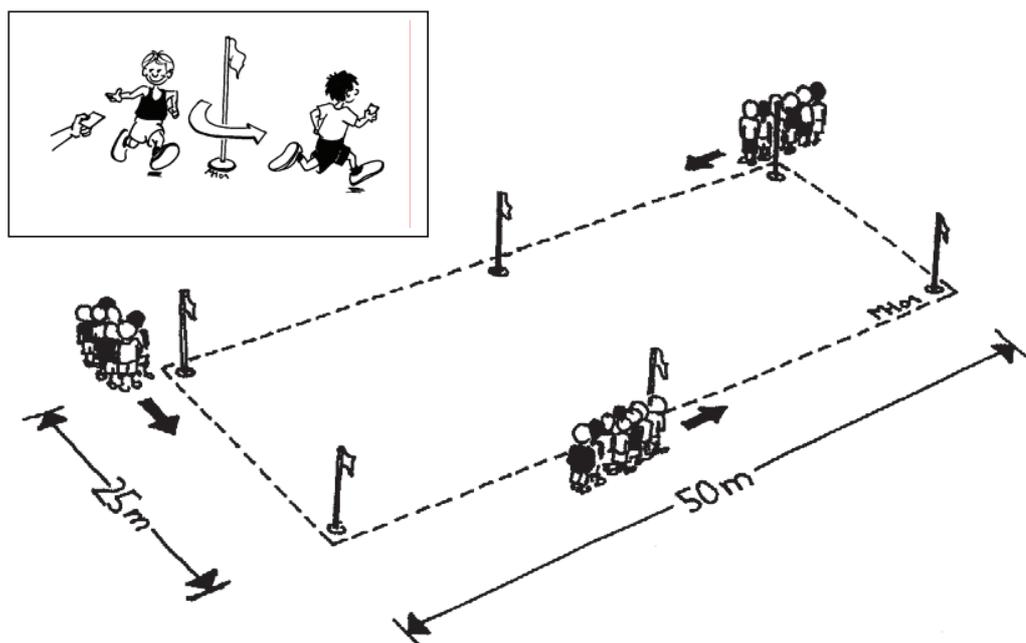


Fiche pédagogique : Epreuve endurance 8'

Analyse de la situation : Situation de compétition nécessitant la maîtrise des allures de course et d'un contrat de vitesse. L'épreuve est individuelle dans un contexte d'équipe. Chacun respecte son contrat pour aider son équipe.

Mise en sécurité du pratiquant : La préparation de l'épreuve sera la meilleure garantie de sécurité. Les marques de passage ainsi que les repères des bases d'équipes ne doivent pas représenter de danger. Les éducateurs sur chaque base doivent conseiller chaque enfant à chaque passage.

La situation de compétition : Kid's Athletics



La recherche des enfants dans cette épreuve sera la course à allure régulière, gage d'une bonne maîtrise de la situation.

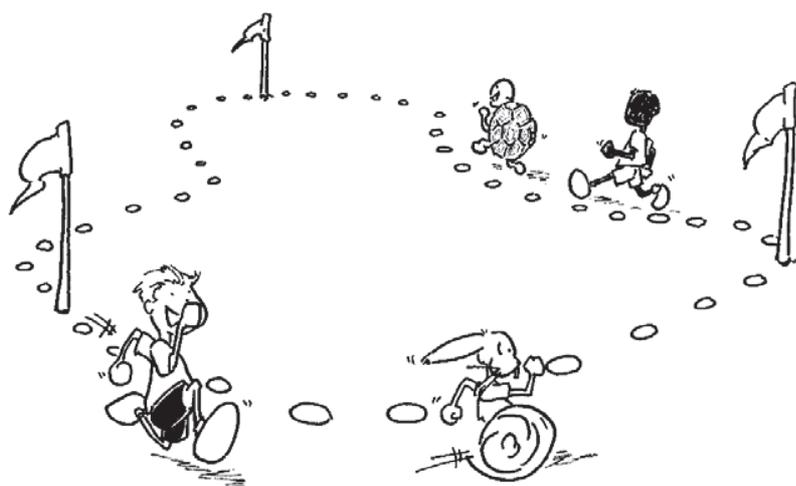


Fiche pédagogique 1 : Epreuve Endurance « 8' »

Objectif : Maîtriser son allure de course

Situation type : Sur un parcours de 100 à 200m, jouer sur des parcours à allures différentes en fonction des consignes de l'éducateur. La « régularité de course sera la première dimension à respecter.

Comportement du débutant : Le débutant va avoir de grandes difficultés à s'adapter aux consignes de régularité des allures demandées.



Consignes de réalisation :

- faire des changements d'allures sans à-coups
- adapter sa respiration et rester en aisance respiratoire

Critères observables :

- respect des consignes données
- facilité respiratoire

Evolutions de la situation :

- travailler sur des allures variées par zone
- travailler sur des parcours variés
- travailler sous forme collective (relais duo, relais à l'américaine, etc.)
- évoluer vers des jeux

Sécurité

- parcours non dangereux
- allure bien adaptée aux niveaux
- durée adaptée de l'exercice

Matériels

- petit matériels de balisage
- sifflet ou autre signal sonore



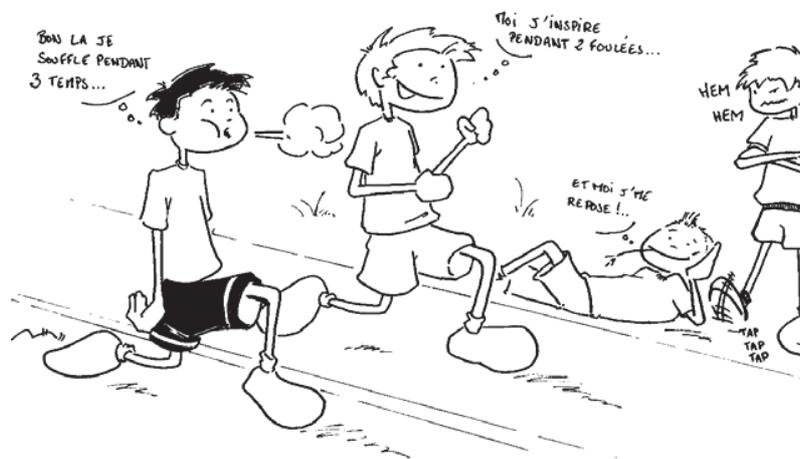
FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF

Fiche pédagogique 2 : Epreuve Endurance « 8' »

Objectif : Maîtriser sa respiration pendant l'effort

Situation type : Sur un parcours facile, découverte à allure de course modérée des différents types de cycles respiratoires possibles.

Comportement du débutant : Le débutant va gérer « mécaniquement » sa respiration, et il aura des difficultés sur certains rythmes, surtout en expiration.



Consignes de réalisation :

- commencer par des cycles respiratoires simples
- produire des sons avec ses expirations

Critères observables :

- facilités à suivre les consignes
- pas de signes de difficultés physiologiques

Evolutions de la situation :

- maîtrise de différents types de cycles respiratoires
- travailler avec des supports rythmiques
- travailler sur des parcours variés imposant des foulées variables
- évoluer vers des jeux

Sécurité

- parcours non dangereux
- allure bien adaptée aux niveaux
- durée adaptée de l'exercice

Matériels

- petit matériels de balisage
- sifflet ou autre signal sonore



Fiche pédagogique 3 : Epreuve Endurance « 8' »

Objectif : Trouver son allure de course

Situation type : Découverte en fonction d'une allure personnelle de course d'un mini programme de séquence de travail.

Les distances seront établies de façon prioritaire sur des distances de 100m à 400m et les distances seront répétées de 2 à 4 fois pour affiner la maîtrise des allures (plus que pour des progrès physiologiques stricts).

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés pour respecter les séquences de travail à des allures précises.



Consignes de réalisation :

- respecter les distances et allures proposées
- garder un rythme respiratoire régulier et un grand relâchement dans la course

Critères observables :

- maîtriser les allures proposées
- rester en relative facilité physiologique
- surveiller les signes de fatigue

Evolutions de la situation :

- elles sont toutes possibles en fonction du niveau des enfants. Le seul objectif est de leur faire découvrir des formes variées d'effort.

Sécurité :

- efforts adaptés
- récupération correcte
- surveillance cardiaque
- surveiller les signes de fatigue

Matériels

- matériels de balisage
- chronomètre
- engin de mesure



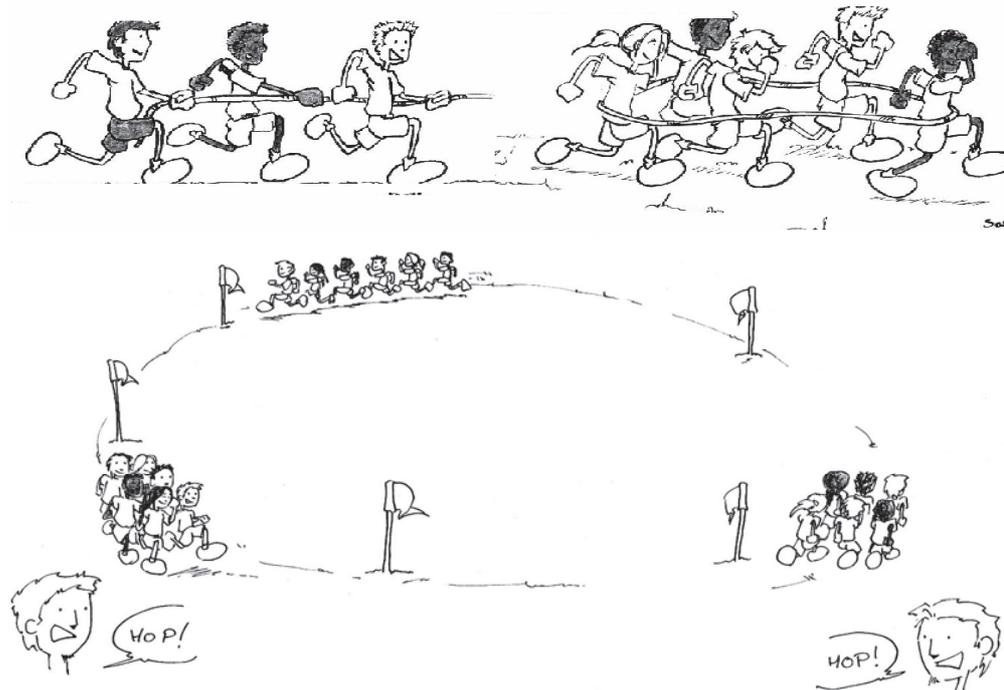
FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF

Fiche pédagogique 4 : Epreuve Endurance « 8' »

Objectif : Apprendre à courir en peloton

Situation proposée : Faire courir de façon variée (parcours, allure) un groupe d'enfants ensemble en mettant entre eux un lien matériel, ou en leur imposant des regroupements variés.

Comportement du débutant : Le débutant règle les problèmes de course ensemble par des changements de direction ou d'allures très marqués. Il réagit au dernier moment aux évolutions de la situation de course.



Consignes de réalisation :

- réagir le plus tôt possible aux évolutions
- s'adapter plutôt par une diminution de l'amplitude de foulée
- regarder au maximum le guide de la course

Critères observables :

- réalisation sans à-coups des adaptations nécessaires
- modifie facilement sa foulée et la fréquence des appuis pour s'adapter

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- imposer des allures de course
- agrandir le peloton
- mettre un chronomètre
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- zone de travail non dangereuse
- organisation du groupe (consignes)
- respect des objectifs des situations

Matériels :

- balisage vertical
- lien d'équipe



Fiche pédagogique 5 : Epreuve Endurance « 8' »

Objectif : Apprendre à adapter son allure à celle d'un autre coureur

Situation proposée : Le coureur devra sur des parcours variés adapter son allure à celle d'un partenaire, soit de façon rapprochée soit de façon éloignée.

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté forte pour apprécier la vitesse d'un autre coureur et s'adapter. Plus l'éloignement est grand et plus les parcours sont différents, plus le débutant sera en difficulté. Il s'adaptera ou essaiera de s'adapter sur les dernières foulées.



Consignes de réalisation :

- prendre un maximum de repères sur le coureur et son environnement
- courir de façon la plus régulière possible

Critères observables :

- réalisation des projets demandés
- facilité d'adaptation au guide
- allure de course facile

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- varier les rapports guide/coureur
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- parcours et terrain non dangereux
- organisation de groupe (consignes)

Matériels :

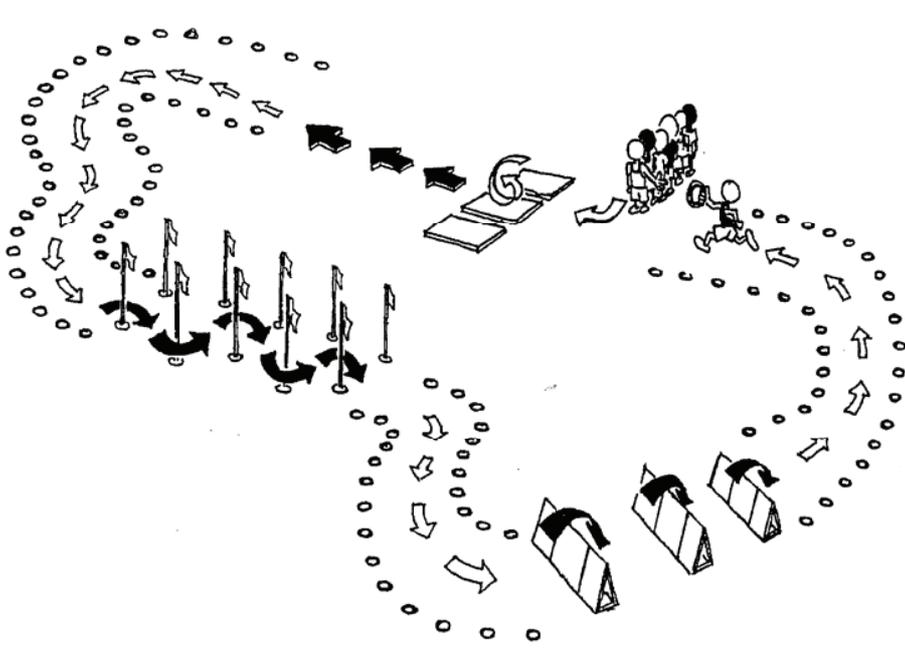
- balisage vertical



Comment préparer la course F1 ?

Analyse de la situation : la course F1 est un condensé de situations/problèmes de course. Chaque élément pourra faire le support d'un travail préparatoire.

Mise en sécurité du pratiquant : parcours et matériels non dangereux, distance maximale de course 60-70m.



Situation de compétition Kids' Athletics
Dessin

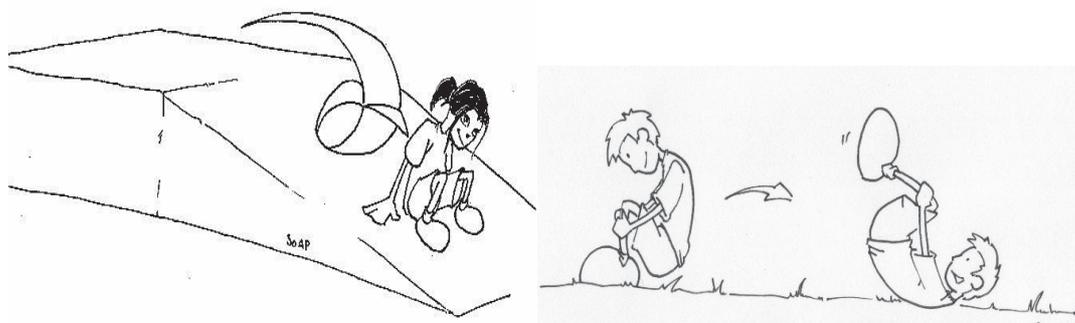


Fiche pédagogique 1 : la course F1

Objectif : Découvrir la situation roulade avant de façon globale

Situation proposée : La roulade sur plan incliné, cette situation est facilitante et permet à l'enfant de comprendre l'enchaînement roulade/départ. Faire réaliser aux enfants sur sol meuble ou tapis, des enrôlés arrière revenir sur pieds en tenant ses genoux.

Comportement du débutant : Le débutant ne reste pas en enrôlement pendant la roulade, il déplie ses membres inférieurs trop tôt ce qui l'empêche de revenir sur ses pieds.



Consignes de réalisation :

- garder menton poitrine jusqu'au bout de l'exercice
- s'appuyer sur les mains au départ

Critères d'une bonne réalisation :

- rester enrôlé pendant la roulade
- garder de la vitesse à l'arrivée sur ses pieds
- rouler dans l'axe de déplacement

Evolutions de la situation :

- varier les plans inclinés
- varier les roulades (arrière, écart, etc.)
- varier les départs (à genoux, 1/2 à genoux)
- faire enchaîner appuis manuels après le retour sur pieds
- aller vers des jeux

Sécurité :

- plan incliné adapté
- consigne stricte
- organisation du groupe

Matériels

- plan incliné
- tapis



Fiche pédagogique 2 : La course de F1

Objectif : Découvrir et maîtriser la situation de franchissement d'obstacles

Situation proposée : Faire réaliser aux enfants des parcours de course avec obstacle bas et aléatoires. Chaque parcours sera différent les obstacles pouvant être plus ou moins nombreux et écartés de 1 à 10 foulées.

Comportement du débutant : Le débutant va souvent ralentir devant les obstacles pour s'adapter et sauter. La réception derrière l'obstacle est souvent réalisée en position de sécurité (2 pieds au sol) empêchant la reprise de course.



Consignes de réalisation :

- courir en franchissant les obstacles dans la foulée
- sauter en utilisant les deux pieds d'impulsion

Critères d'une bonne réalisation :

- pas de déséquilibre
- pas de perte de vitesse à l'approche des obstacles
- conservation de la logique de course sur les obstacles (bras, position générale du corps, etc.)

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- parcours rectiligne puis curviligne
- hauteur de haies variable (gamme basse)
- enchaîner franchissement de haies et de « rivières »
- aller vers des jeux (relais par ex.)

Sécurité :

- parcours non dangereux
- obstacles non dangereux

Matériels :

- différentes sortes d'obstacles
- balisages

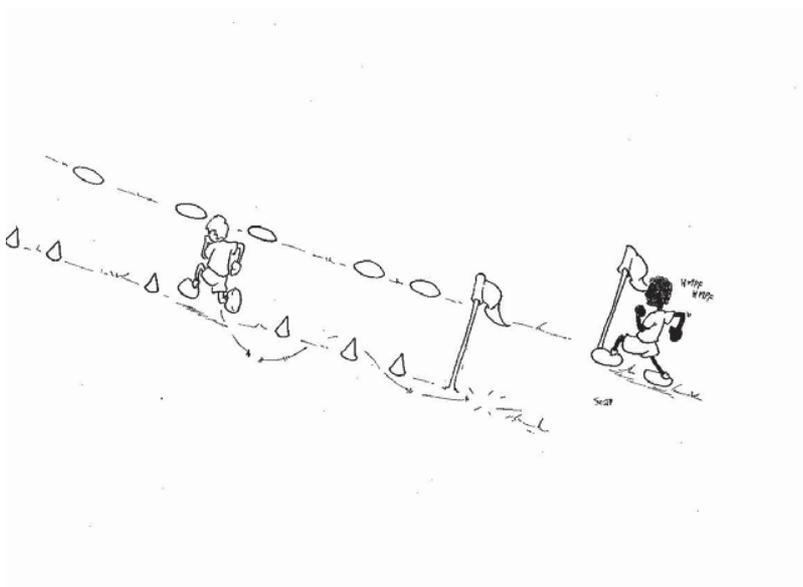


Fiche préparation 3 : la course de F1

Objectif : Découvrir et maîtriser la situation de course en slalom

Situation proposée : Situation de course avec balisage varié pour course en slalom. Les écarts seront très variables pour découvrir toutes les courbes de courses.

Comportement du débutant : Le débutant a souvent tendance à modifier sa course pour réaliser le slalom (appuis hors de l'axe, corps plus face à la direction de course).



Consignes de réalisation :

- courir le plus régulièrement possible
- rester face à la direction de course

Critères observables :

- respecter les consignes
- rester corps face à la direction de course
- rester en logique de course (bras, etc.)
- aller vite

Evolutions de la situation :

- varier au maximum les parcours
- varier les terrains (plats, pentus, etc.).
- varier les vitesses
- aller vers des jeux (relais par exemple)

Sécurité :

- parcours non dangereux
- organisation du groupe

Matériels :

- balisages



Fiche pédagogique 4 : la course de F1

Objectif : Améliorer la course en courbe

Situation proposée : En situation de course sur des situations variées réagir à des consignes en réalisant des courses rapides en courbes de rayons variés

Comportement du débutant : Le débutant va souvent réaliser sa course en courbe en dégradant sa qualité de course (bras, pose d'appuis). Il réalise souvent la même courbe pour prendre différents types de virages.



Consignes de réalisation :

- garder la course la plus régulière possible malgré la courbe
- se pencher à l'intérieur de la courbe

Critères observables :

- réalise les parcours proposés
- a une attitude alignée / oblique dans la courbe
- correction identique courbe à droite et à gauche

Evolutions de la situation :

- varier au maximum les rayons de courbures
- augmenter les vitesses de course
- retarder le signal de choix de virage
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant
- organisation du groupe

Matériels :

- balisage vertical

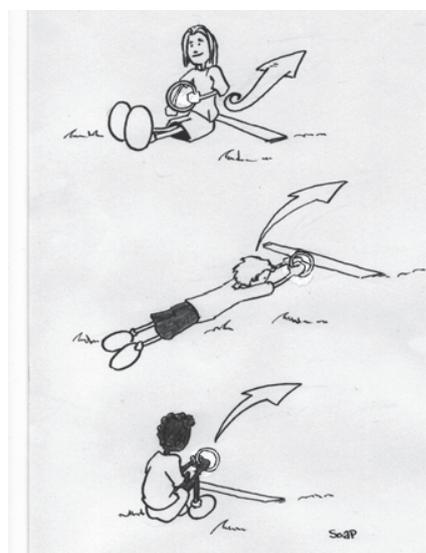
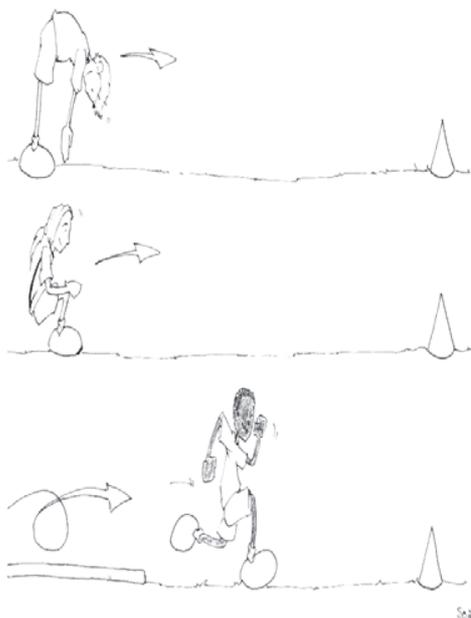


Fiche pédagogique 5 : la course de F1

Objectif : Rendre le départ efficace

Situation proposée : A partir de situations corporelles variées, mais toutes en baissement corporel, le participant doit effectuer des départ de course efficaces.

Comportement du débutant : Le débutant aura tendance à d'abord se mettre debout puis à enchaîner le départ de course.



Consignes de réalisation :

- utiliser la poussée maximale des jambes pour démarrer
- utiliser un déséquilibre à la sortie de la position de départ pour partir plus vite

Critères observables :

- extension complète des membres inférieurs
- attitude de déséquilibre avant sur les premiers appuis
- utilisation des bras pour accentuer la qualité du départ

Evolutions de la situation :

- varier au maximum les positions de départ
- mettre un chronomètre à 10 mètres
- faire réaliser des défis
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant et meuble
- organisation du groupe

Matériels :

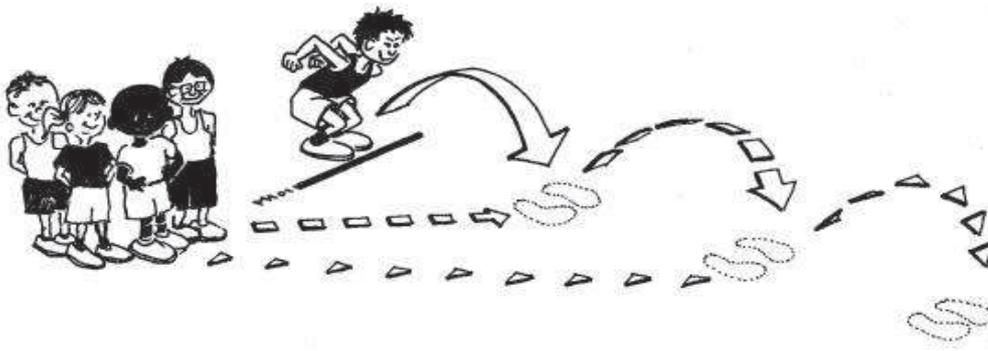
- balisage vertical
- chronomètre



Comment préparer le saut de grenouille ?

Analyse de l'épreuve : Situation de saut mettant en évidence la force des membres inférieurs, mais aussi la coordination bras / jambes, la symétrie d'action des membres inférieurs et enfin l'acceptation du déséquilibre avant par l'enfant.

Mise en sécurité du pratiquant : La sécurité de la situation sera assurée par un sol meuble et non glissant, et par des consignes d'amortissement (pas de bruit) à l'atterrissage.



Situation de compétition IAAF Kids' Athletics
Dessin IAAF

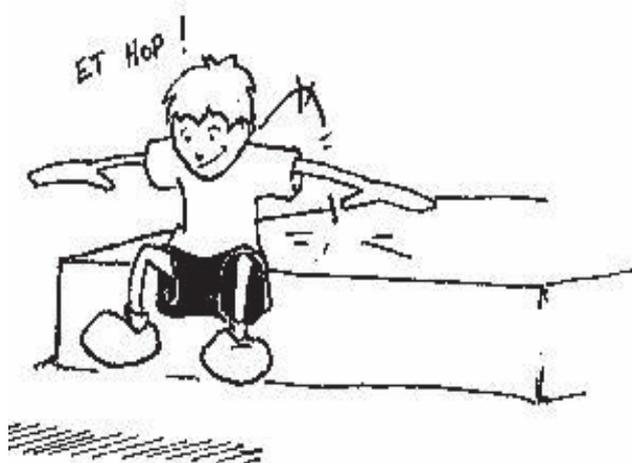


Fiche pédagogique 1 : Le saut de grenouille

Objectif : Découverte du saut en contrebas, apprentissage de l'amortissement d'arrivée du saut grenouille.

Situation proposée : A partir d'un coffre ou d'un contre-haut adapté aux moyens de l'enfant (au départ 20cm suffisent), sauter pour atterrir sur le sol sur 2 pieds.

Comportement du débutant : Le débutant regarde souvent ses pieds dans la chute et se retrouve dans une position corps cassé en deux, sans amortissement des membres inférieurs.



Consignes de réalisation :

- ne pas faire de bruit à l'arrivée au sol
- rester buste droit

Critères d'une bonne réalisation :

- arrivée deux pieds simultanés
- amortir la chute par une flexion de jambes
- rester le buste vertical

Evolutions de la situation :

- faire des sauts sur cibles
- enchaîner plusieurs sauts en contrebas variés
- sauter avec un engin dans les mains (ballon, carton, etc.)
- faire évoluer vers un jeu

Sécurité :

- sol meuble
- contre haut stable
- hauteur adaptée

Matériels

- contre haut
- éventuellement tapis

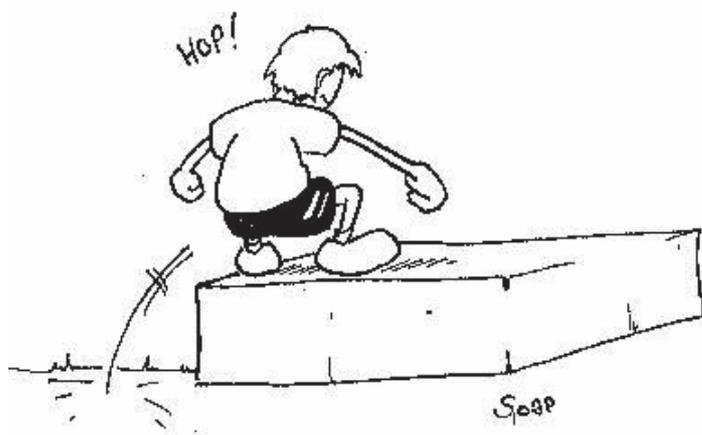


Fiche pédagogique 2 : Le saut de grenouille

Objectif : Découverte de l'impulsion deux pieds et de la flexion des membres inférieurs pour atterrissage en contre haut.

Situation proposée : Monter sur un contre haut adapté (20 cm au départ suffisent) et arriver en équilibre (dosage de l'impulsion et des rotations corporelles).

Comportement du débutant : Par sécurité le débutant a tendance à anticiper la pose de pied sur le contre haut en réduisant de façon forte l'impulsion deux pieds.



Consignes de réalisation :

- se placer près du contre haut
- monter les pieds avant d'atterrir

Critères observables

- arrivée équilibrée
- impulsion complète des membres inférieurs
- travail d'allègement des bras
- buste reste proche de la verticale

Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de contre haut (dans les « possibles »)
- saut dans des cibles
- sauter puis enchaîner actions : lancer par exemple ou saut en contrebas, etc.
- faire évoluer vers un jeu

Sécurité :

- contre haut stable
- hauteur adaptée

Matériels :

- contre haut

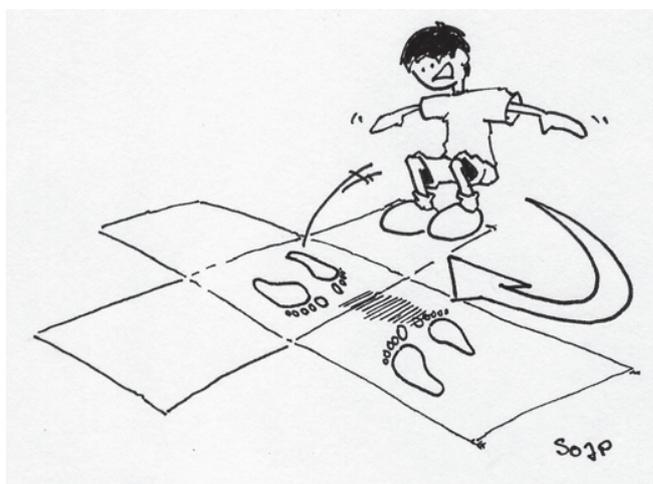


Fiche pédagogique 3 : Le saut de grenouille

Objectif : **Maîtrise de sauts variés de pieds fermes**

Situation proposée : Sur un tracé de marelle (par exemple marelle en croix), faire enchaîner des sauts à gauche, à droite avec rotation, etc.

Comportement du débutant : Le débutant regarde souvent ses pieds pour cibler l'atterrissage. Il déclenche les rotations avec ses épaules et pas ses pieds.



Consignes de réalisation :

- ne pas regarder ses pieds
- varier les rotations D et G

Critères d'une bonne réalisation :

- réussir les sauts demandés
- rester en équilibre
- bien sauter impulsion deux pieds simultanés

Evolutions de la situation :

- varier les formes de marelle
- faire enchaîner deux ou trois sauts avec arrêts intermédiaires
- faire évoluer vers un jeu

Sécurité :

- sol non glissant
- tracé bien visible

Matériels :

- éventuellement tapis
- éventuellement balisage horizontal

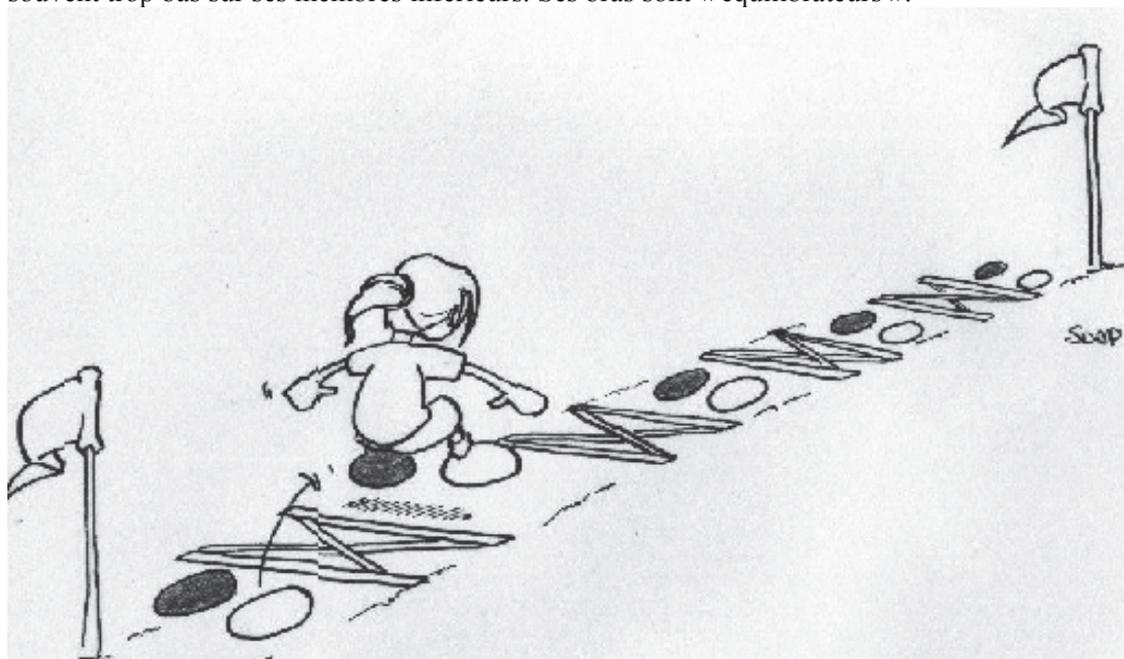


Fiche pédagogique 4 : Le saut de grenouille

Objectif : Apprendre à se déplacer en rebondissant sur deux pieds.

Situation proposée : Enchaîner des bondissements deux pieds vers l'avant en recherchant de l'amplitude.

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés pour enchaîner les sauts, il est souvent trop bas sur ses membres inférieurs. Ses bras sont « équilibrateurs ».



Consignes de réalisation :

- ne pas fléchir trop les jambes
- se servir de ses bras
- regarder devant

Critères observables :

- l'enchaînement des bonds
- équilibre général
- performance

Evolutions de la situation :

- changer de qualité de sol (herbe, sable, tapis, etc.)
- varier les amplitudes des rebonds par des tracés

Sécurité :

- sol meuble et non glissant
- organisation du groupe
- dimension adaptée des parcours (court)

Matériels

- balisage horizontal
- tapis

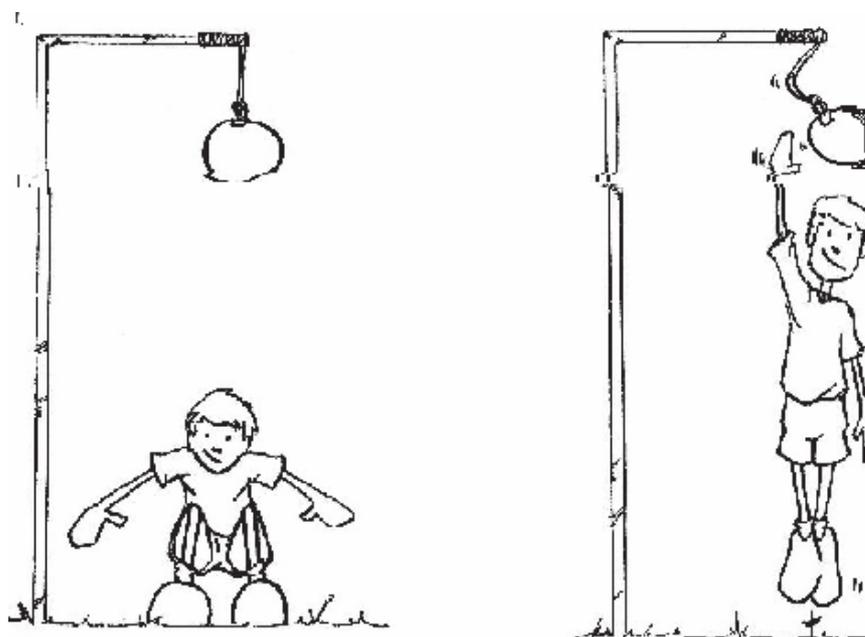


Situation pédagogique 5 : Le saut de grenouille

Objectif : Améliorer la poussée de jambe.

Situation proposée : Faire réaliser aux enfants une impulsion 2 pieds verticale pour toucher une cible.

Comportement du débutant : Le débutant n'utilise pas la totalité des actions musculaires possibles. La succession des actions est souvent inefficace.



Consignes de réalisation :

- pousser longtemps avec ses jambes jusqu'aux pointes de pied
- utiliser le relais de ses bras
- regarder vers l'avant pendant le saut

Critères observables :

- finir par une extension des chevilles
- impulsion bien verticale

Evolutions de la situation :

- toucher la cible avec main droite et gauche
- enchaîner des sauts
- faire évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol meuble et plat
- cible non dangereuse

Matériels :

- cibles

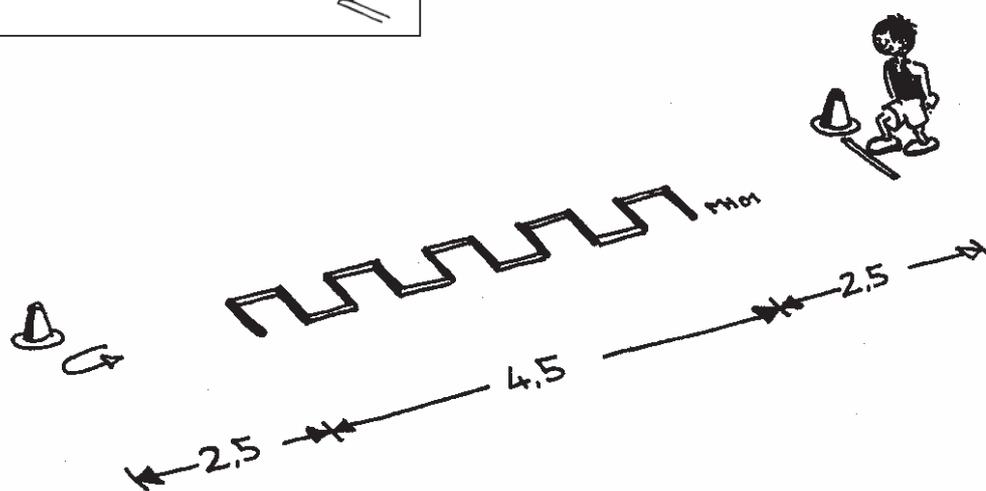
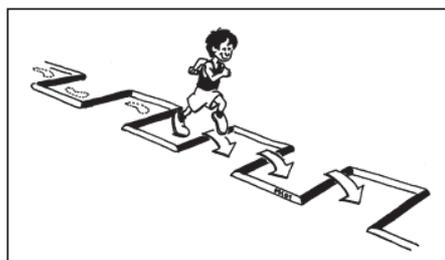


Fiche pédagogique : Echelle de vitesse

Analyse de l'épreuve : L'épreuve d'échelle de vitesse exige une compétence de précision de pose d'appuis en situation de course et la capacité à créer une fréquence d'appuis élevée.

Mise en sécurité du pratiquant : Les marques au sol pour baliser les zones de pose d'appuis devront être non dangereuses. Le sol doit être meuble et non glissant. Un échauffement préalable est nécessaire pour cette épreuve.

Figure



Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

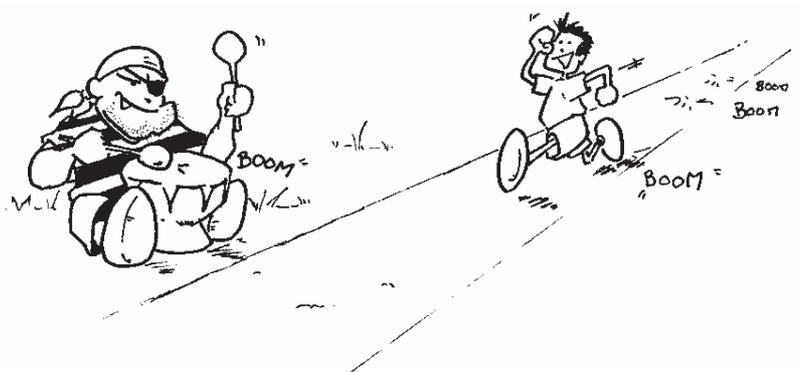


Fiche pédagogique 1 : Echelle de vitesse

Objectif : Travail de fréquence d'appuis

Situation type : Travail avec une boîte à rythme (ou de la musique) avec des variations de fréquence de temps et adaptations de la pose d'appuis.

Comportement du débutant : Le débutant va subir les fréquences sonores imposées en réagissant de façon crispée et tardive.



Consignes de réalisation :

- vivre les fréquences données
- être très relâché

Critères observables :

- produire les fréquences demandées
- rester en situation de course
- essayer de vivre les fréquences plus que de les penser

Evolutions de la situation :

- variété des rythmes et fréquence
- variété des supports sonores voire visuels (partenaires, autres)
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux

Sécurité :

- fréquences adaptées
- organisation du groupe

Matériels :

- balisage de la zone de travail

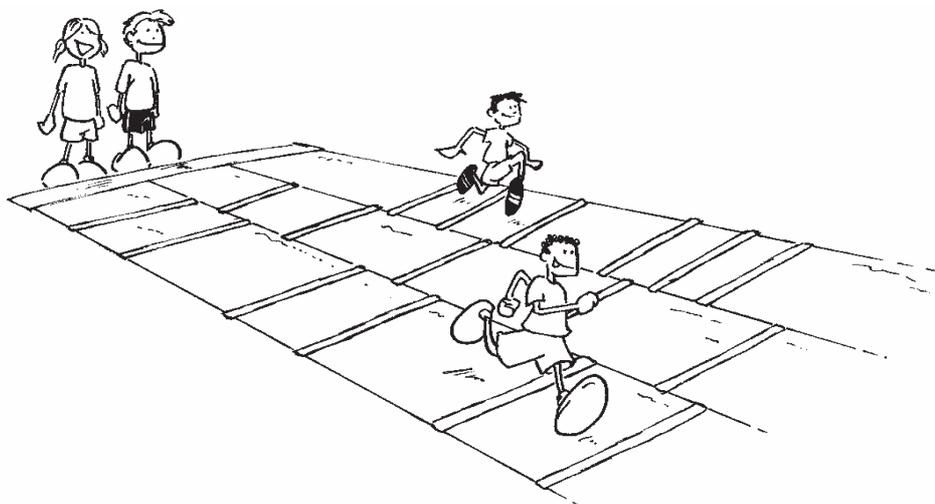


Fiche pédagogique 2 : Echelle de vitesse

Objectif : Amélioration de la précision de pose d'appuis

Situation proposée : Faire réaliser des parcours lattés au sol avec des jeux d'amplitude de foulée variables.

Comportement du débutant : Le débutant va avoir des difficultés dans les espaces différents de sa foulée. Il va souvent regarder ses pieds et les poser en pointe.



Critères de réalisation :

- courir de la façon la plus naturelle possible
- ne pas regarder ses pieds

Critères observables :

- arriver à respecter les différents parcours
- arriver à rester en situation de course

Evolutions de la situation :

- jouer sur des vitesses variables
- demander des impulsions sur certains appuis
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol et tracés non dangereux
- espaces adaptés
- organisation de groupe

Matériels :

- balisage horizontal
- balisage vertical

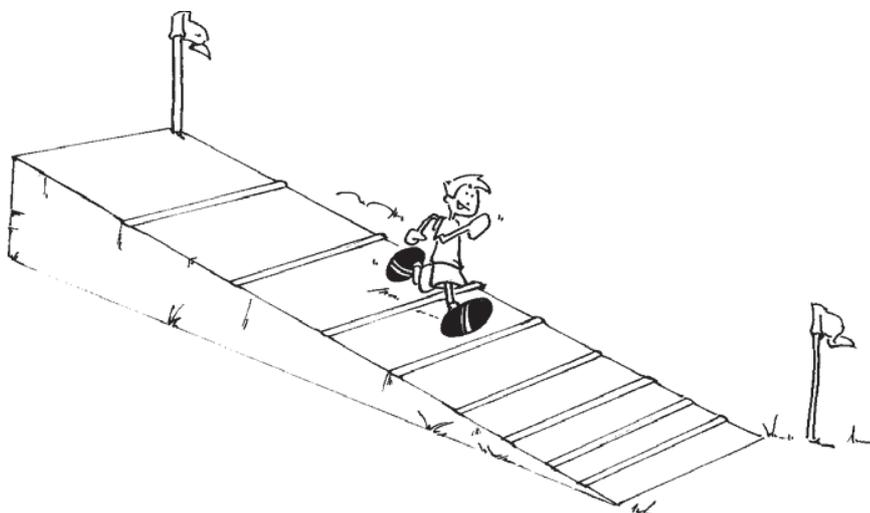


Fiche pédagogique 3 : Echelle de vitesse

Objectif : Travail préparatoire aux hautes fréquences d'appuis

Situation proposée : sur un plan légèrement incliné (2% maximum), organiser des espaces avec des lattes en diminution progressive. Demander de garder dans la descente une grande vitesse de déplacement en plaçant toujours 1 appui entre deux lattes successives.

Comportement du débutant : Le débutant ne va pas respecter les espaces réduits et garder sa vitesse grâce à de grandes foulées. Sa foulée va se dégrader (travail en pointe de pied).



Consignes de réalisation :

- garder une attitude correcte de course
- regarder vers l'avant

Critères observables :

- arriver à respecter le parcours
- rester en position de course

Evolutions de la situation

- varier les zones de travail
- organiser des courses à deux à la lutte
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- pente adaptée
- espace arrivée libre
- organisation du groupe

Matériels :

- balisage horizontal
- balisage vertical

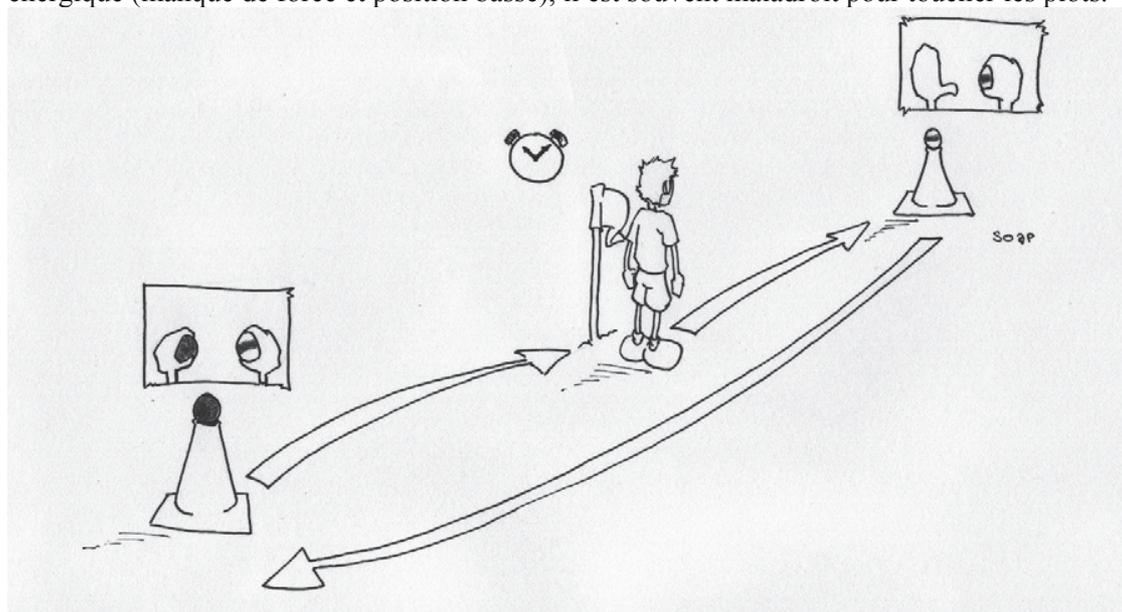


Fiche pédagogique 4 : Echelle de vitesse

Objectif : Améliorer les ½ tours enchaînés départ à gauche et à droite

Situation proposée : Sur un parcours de 8m limité par deux plots hauts, les participants doivent faire l'aller-retour en touchant les plots (ou en prenant une balle de tennis sur les plots) une fois main droite, une fois main gauche (le tour du plot est autorisé).

Comportement du débutant : Le débutant va avoir des problèmes pour redémarrer de façon énergique (manque de force et position basse), il est souvent maladroit pour toucher les plots.



Consignes de réalisation :

- bien regarder les plots
- se mettre de côté, selon la main qui touche, sur les deux derniers appuis
- se servir de ses bras pour redémarrer

Critères observables :

- ne se trompe pas de main (programme D et G ou G et D)
- ne s'effondre pas en redémarrant après le touché de plot

Evolutions de la situation :

- varier les espaces et hauteur de plots (pas trop bas)
- faire des courses en duels
- essayer aller retour et tour du plot à droite et à gauche
- mettre un chronomètre
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant
- plots pas trop bas
- répétitions limitées

Matériels :

- plots
- chronomètre
- balle de tennis

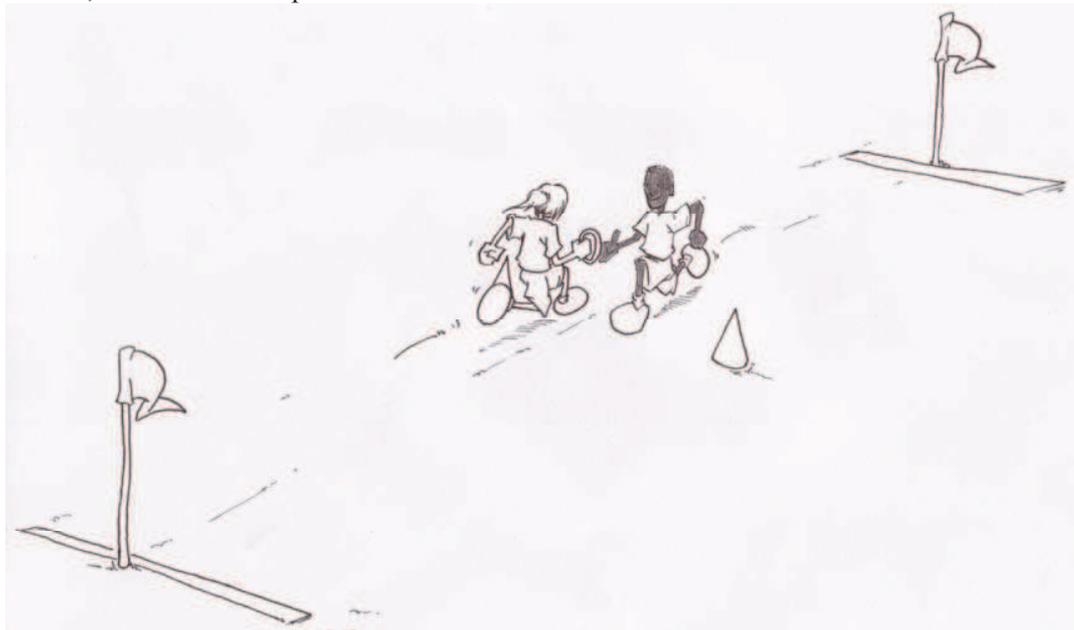


Fiche pédagogique 5 : Echelle de vitesse (réalisée sous forme de relais)

Objectif : Assurer le passage du témoin

Situation proposée : Après un départ simultané face à face espacé de 10 m, deux participants vont se croiser en courant et se passer un témoin sans ralentir.

Comportement du débutant: Le débutant va hésiter sur la main choisie pour récupérer le témoin, il va souvent se positionner en face du donneur. Il reste très maladroit dans l'échange.



Consignes de réalisation :

- courir en décalé par rapport au passeur du côté du témoin
- avoir un mouvement de bras précis pour récupérer le témoin

Critères observables :

- le témoin ne tombe pas
- les deux partenaires ne ralentissent pas
- réussite constante dans les échanges

Evolutions de la situation :

- changer de main sur les deux rôles
- augmenter les vitesses de réalisation
- varier les formes de témoins
- mettre un chronomètre (départ arrivée même lieu)
- faire évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- témoin non dangereux
- directions de course lisibles

Matériels :

- balisage vertical
- témoins

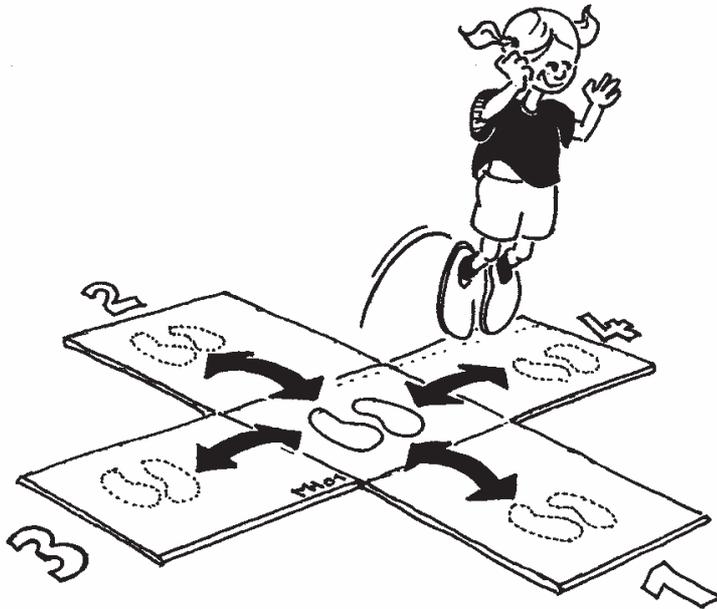


Fiche pédagogique : Saut en croix

Analyse de la situation : Cette épreuve nécessite une maîtrise de l'impulsion deux pieds avec une utilisation du renvoi musculaire. Il y a aussi une grande exigence de contrôle moteur sur une action longue et organisée.

Mise en sécurité du pratiquant : Le sol doit être meuble, non glissant et parfaitement plat. Le balisage numéroté des zones doit être visible et non dangereux.

Figure



Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

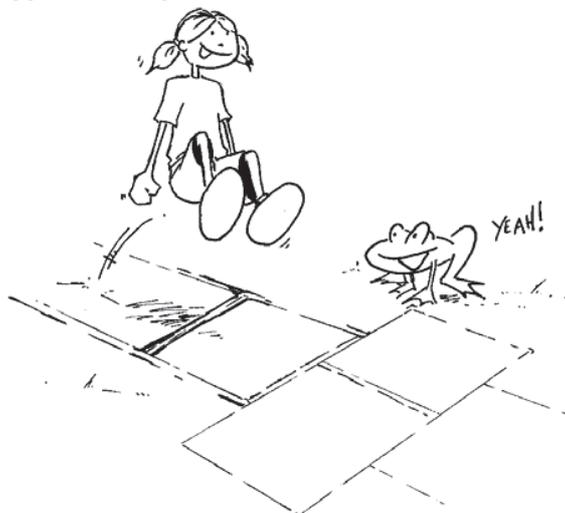


Fiche pédagogique 1 : Saut en croix

Objectif : La découverte de l'impulsion deux pieds

Situation type : Le jeu de la marelle en jouant sur des parcours variés avec des impulsions deux pieds.

Le comportement du débutant : Le débutant regarde ses pieds et s'arrête souvent sur ses deux appuis : Manque d'enchaînement



Consignes de réalisation :

- rebondir au sol
- les deux jambes impulsent en même temps

Critères observables :

- attitude générale correcte (droit, équilibré)
- rebond au sol 2 pieds simultanés
- utilisation des bras dans l'action d'impulsion

Evolutions de la situation:

- jouer sur des parcours de plus en plus complexes
- découvrir les différents types d'impulsion : simple, double, en renvoi
- découvrir les rotations et l'équilibre à partir d'une impulsion deux pieds
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant
- organisation du groupe

Matériels :

- traçage au sol
- balisage de l'atelier

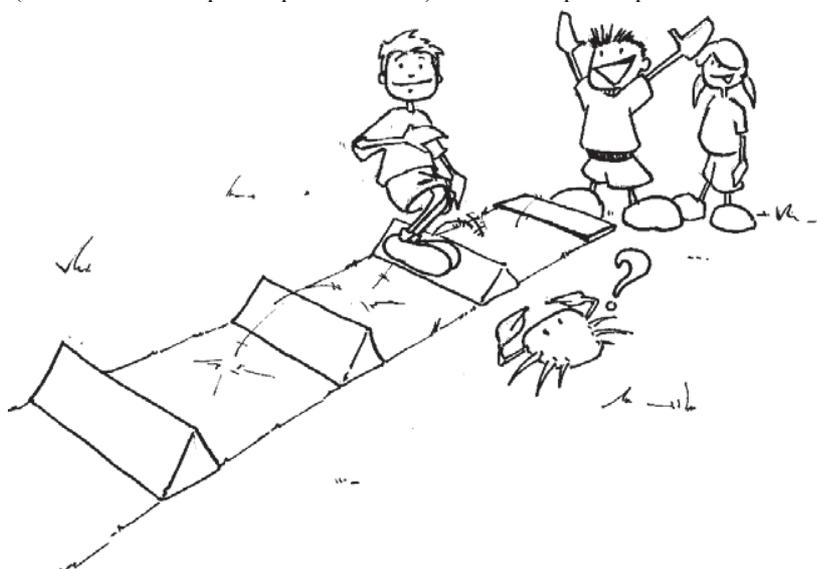


Fiche pédagogique 2 : Saut en croix

Objectif : Maîtrise d'un scénario moteur long simple

Situation proposée : Avec des petits obstacles en sursaut latéral monter une gamme « aller » en additionnant à chaque saut le retour à zéro (0 vers 1 puis retour à 0 puis, aller 1 et 2 retour à 0, etc.)

Comportement du débutant : Le débutant rencontre des difficultés pour rebondir de droite à gauche (souvent son corps est plié en deux). Il est à la peine pour mémoriser l'action.



Critères observables :

- équilibre dans l'exercice
- travail sur rebond musculaire
- déplacement sur l'axe des obstacles
- attitude générale droite
- utilisation des bras dans l'impulsion

Evolutions de la situation:

- dans un déplacement vers l'avant travail impulsion avant puis gauche- puis avant- puis droit, etc., sur échelle de vitesse
- parcours slalom en impulsion deux pieds (type ski)
- parcours aléatoire sur cerceaux posés au sol
- faire évoluer les situations vers des situations de jeu

Sécurité :

- sol non glissant
- obstacles adaptés et non dangereux

Matériels :

- obstacles
- balisage atelier



FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF
-organisation du groupe (passage)

Fiche pédagogique 3 : Saut en croix

Objectif : Améliorer le saut deux pieds par la maîtrise du saut de corde

Situation proposée : Jeux variés de sauts deux pieds avec corde à sauter (1/1, 1/2 etc.)

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés à coordonner sauts et action des bras pour tourner la corde. Il a souvent une attitude penchée vers l'avant, le corps plié en deux au niveau du bassin.



Consignes de réalisation :

- rester droit
- ne pas sauter haut

Critères observables :

- réalisation de sauts variés
- attitude générale droite
- bonne coordination bras-jambes

Evolutions de la situation :

- travail sur corde collective (enchaîner course, entrée dans le faisceau, impulsion deux pieds, réception deux pieds, course, sortie du faisceau)
- travail sur des intensités et des rythmes différents
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant
- corde adaptée

Matériels :

- cordes à sauter



Fiche pédagogique 4 : Saut en croix

Objectif : Maîtriser le rebond de droite à gauche et de gauche à droite

Situation proposée : Rebondir de droite à gauche et inversement au dessus d'une petite haie.

Comportement du débutant : Le débutant aura tendance à se déplacer vers l'avant ou l'arrière lors de ses rebonds. Il a souvent le corps cassé au niveau du bassin.



Consignes de réalisation :

- regarder droit devant soi
- se servir aussi de ses bras pour rebondir

Critères observables :

- réussite du programme
- pas de déplacement avant ou arrière

Evolutions de la situation :

- varier les haies (largeur, hauteur toujours adaptées)
- demander un sursaut de chaque côté de la haie ou d'un seul côté
- travailler en miroir avec un partenaire
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant

Matériels

- balisage horizontal



FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF

-haies + espace adaptés

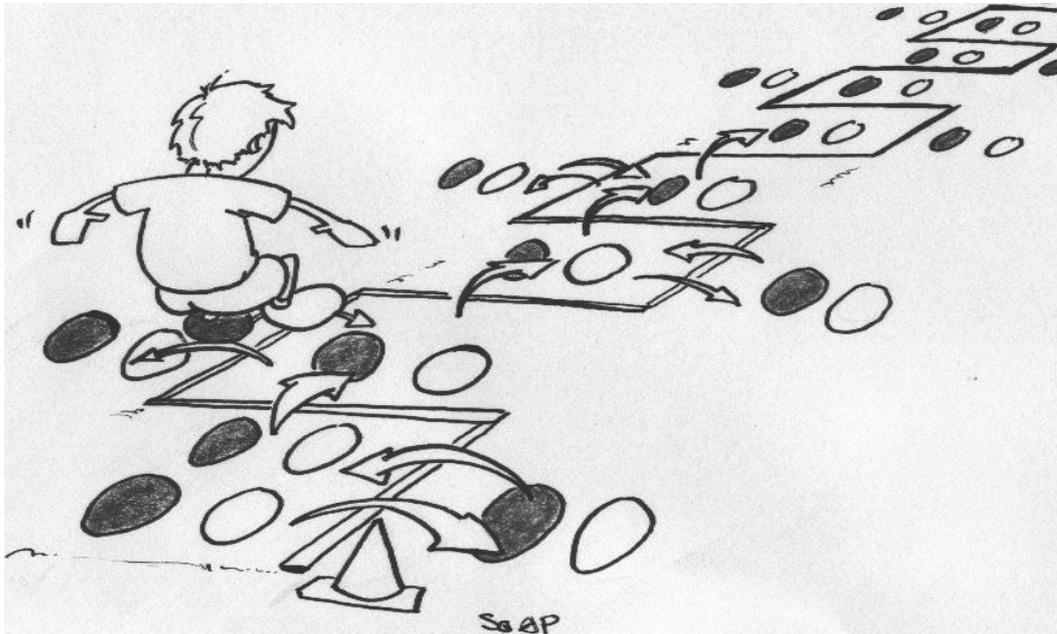
- haies/obstacles

Fiche pédagogique 5 : Saut en croix

Objectif : Maîtriser les rebonds latéraux et vers l'avant

Situation proposée : Enchaîner en rebondissant des sauts sur la droite, la gauche et l'avant sur une échelle tracée au sol.

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés à mémoriser le programme imposé. Il a souvent tendance sur le saut vers l'avant à être déséquilibré vers l'avant.



Consignes de réalisation :

-ne pas regarder ses pieds

-limiter au maximum les déplacements latéraux et vers l'avant

Critères observables :

-réaliser le programme sans erreurs

-ne pas créer de déséquilibre

-utiliser ses bras dans le rebond

Evolutions de la situation :

-varier la nature des obstacles ou tracés (toujours adaptés)

-imposer un rythme de réalisation

-imposer un chronomètre

-évoluer vers des jeux

Sécurité

-sol non glissant

Matériels

-balisage horizontal



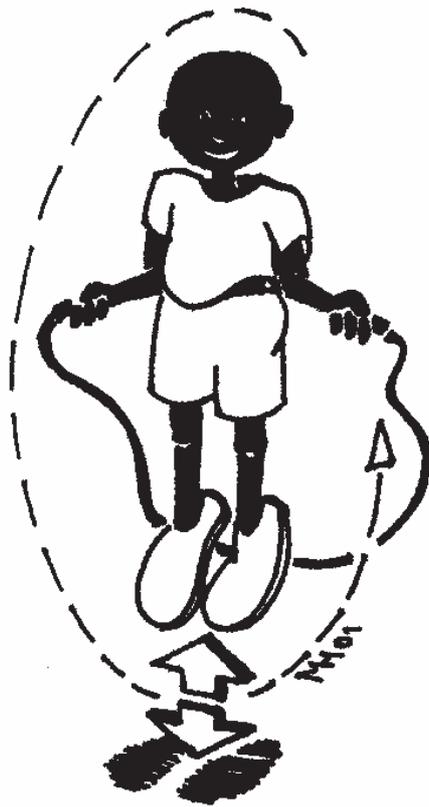
FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF
-obstacles /espace adaptés -chronomètre/sifflet



Fiche pédagogique : Le saut à la corde

Analyse de l'épreuve : Epreuve de coordination bras/jambes et de maîtrise minimale de l'impulsion deux pieds. Contrôle d'une vitesse de réalisation gestuelle optimale.

Mise en sécurité du pratiquant : L'atelier doit se réaliser sur un sol meuble et non glissant. La longueur de la corde doit être adaptée aux différents pratiquants (longueur de la main au sol lorsque le bras est tendu horizontal).



Epreuve de compétition Kids' Athletics

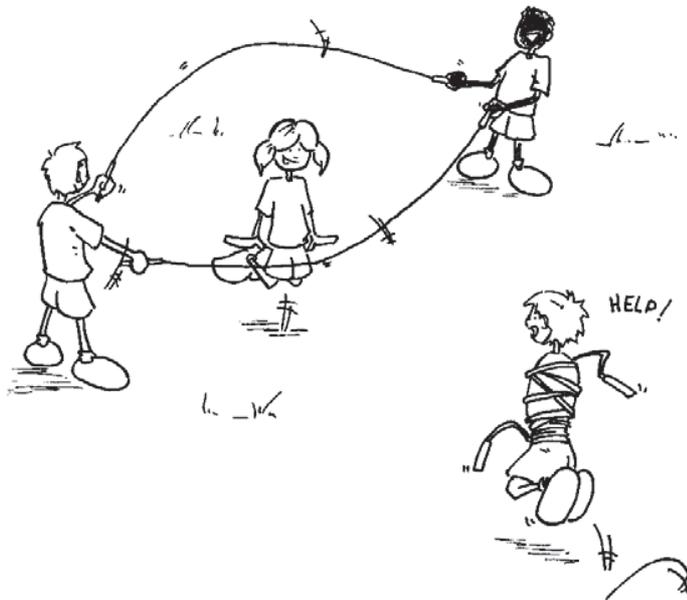


FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF
Fiche pédagogique 1 : Le saut à la corde

Objectif : Découvrir le saut dans un temps de corde

Situation type : Réaliser différents sauts de corde en jouant avec une corde animée par deux participants.

Comportement du débutant : Le débutant reste souvent face à son déplacement et n'a pas de repères précis du parcours de la corde, il saute souvent vers l'avant au lieu de sauter uniquement vers le haut.



Consignes de réalisation :

- regarder de face un tourneur de corde
- sauter à la verticale

Critères observables:

- réaliser les sauts demandés
- coordonner bras/jambes
- réaliser des sauts économiques

Evolutions de la situation :

- varier les fréquences de rotation
- varier les quantités et formes de saut (1 pied, deux pieds)
- varier les zones d'entrée et de sortie de corde
- augmenter le nombre de cordes dans un exercice
- faire passer les enfants par 2, 3, voire 4
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol plat
- vigilance des tourneurs de cordes

Matériel :

- cordes à sauter non dangereuses



Fiche pédagogique 2 : Le saut à la corde

Objectif : Découverte de la coordination sauter/tourner

Situation type : Prendre la corde avec les deux extrémités dans sa main droite, la faire tourner avec son poignet et réaliser une impulsion lorsque la corde frappe le sol dans sa rotation.

Comportement du débutant : Difficulté pour tourner et sauter en même temps, souvent des attitudes de sursaut en cassures du corps.



Consignes de réalisation :

- commencer par une fréquence peu élevée de tours de corde
- bien écouter le choc de la corde au sol puis se mettre à sauter

Critères observables:

- le saut doit être juste consécutif au choc de la corde au sol
- la corde doit être mobilisée par le poignet
- alignement général du corps (impulsion et réception)

Evolutions de la situation :

- travail main gauche
- varier les fréquences
- organiser des déplacements
- pour les plus grands ou les plus coordonnés faire réaliser l'exercice jambes tendues (donc: travail de pied uniquement)
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol plat et sonore
- organiser le groupe (espace)

Matériel :

- corde à sauter adaptée



Fiche pédagogique 3 : Le saut à la corde

Objectif : Découverte du saut de corde individuel

Situation type : Avec une corde qui part de derrière les talons essayer d'enchaîner des sauts en profitant d'un double temps d'impulsion au sol.

Comportement du débutant : Le débutant lance la corde et ensuite se plie vers l'avant pour sauter. La corde s'arrête souvent à la réception du saut.



Consignes de réalisation :

- commencer par des fréquences lentes
- rester le corps en alignement

Critères observables :

- réaliser de plus en plus de sauts
- sauter à l'économie (au bon moment et avec peu de hauteur)
- position corporelle verticale

Evolutions de la situation :

- varier les fréquences de sauts
- travailler à deux dans une corde
- varier les formes de sauts
- créer des déplacements
- pour les plus grands ou les plus coordonnés faire réaliser l'exercice jambes tendues (Donc travail de pied uniquement)
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- sol plat non glissant
- organisation du groupe (espace)

Matériels :

- cordes de longueurs adaptées

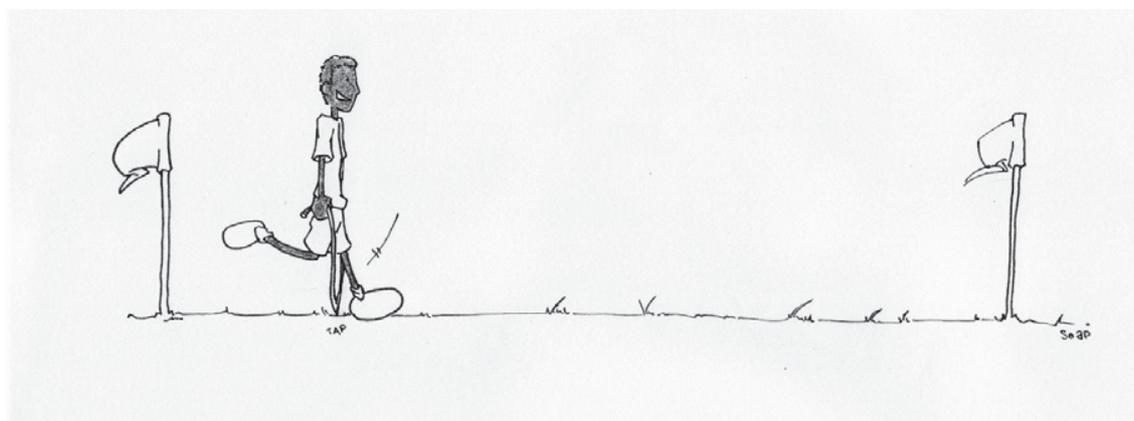


Fiche pédagogique 4 : Le saut à la corde

Objectif : Améliorer la maîtrise du saut de corde par des déplacements

Situation proposée : Faire réaliser au débutant des parcours droits puis variés en saut de corde avec 2 appuis au sol par tour de corde(allure du trot).

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté dans les rotations de corde. Il a souvent une attitude penchée en avant avec des rotations de corde créées au niveau des épaules.



Consignes de réalisation :

- courir/sauter avec le corps vertical et aligné
- mobiliser la corde avec les poignets
- regarder devant

Critères observables :

- réalise les parcours demandés
- reste dans une attitude de course
- réalise les parcours avec relâchement

Evolutions de la situation :

- réaliser des parcours différents (courbe, slalom, etc.)
- réaliser trot jambe droite, trot jambe gauche
- passer de saut deux pieds à saut au trot
- corde à deux
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- longueur de corde adaptée
- espace délimité

Matériels :

- cordes à sauter
- balisage vertical

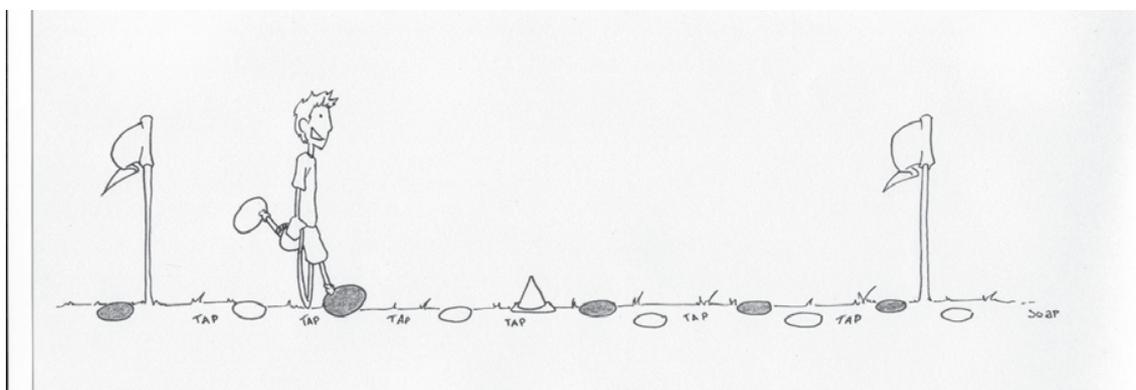


Fiche pédagogique 5 : Le saut à la corde

Objectif : Améliorer la maîtrise du saut à la corde par des déplacements

Situation proposée : Faire réaliser au débutant des parcours droits puis variés en saut de corde avec appui au sol par tour de corde (allure du galop).

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté dans les rotations de cordes de façon plus marquée qu'au trot .Il a souvent une attitude penchée en avant avec des rotations de corde créées au niveau des épaules.



Consignes de réalisation :

- courir/sauter avec le corps vertical et aligné
- mobiliser la corde avec les poignets
- regarder devant

Critères observables :

- réaliser les parcours demandés
- rester dans une attitude de course
- réaliser les parcours avec relâchement

Evolutions de la situation :

- réaliser des parcours différents (courbe, slalom, etc.)
- réaliser des changements trot/galop et galop/trot sans s'arrêter
- passer de sauts deux pieds à sauts galop
- corde à deux
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- longueur de corde adaptée
- espace délimité

Matériels :

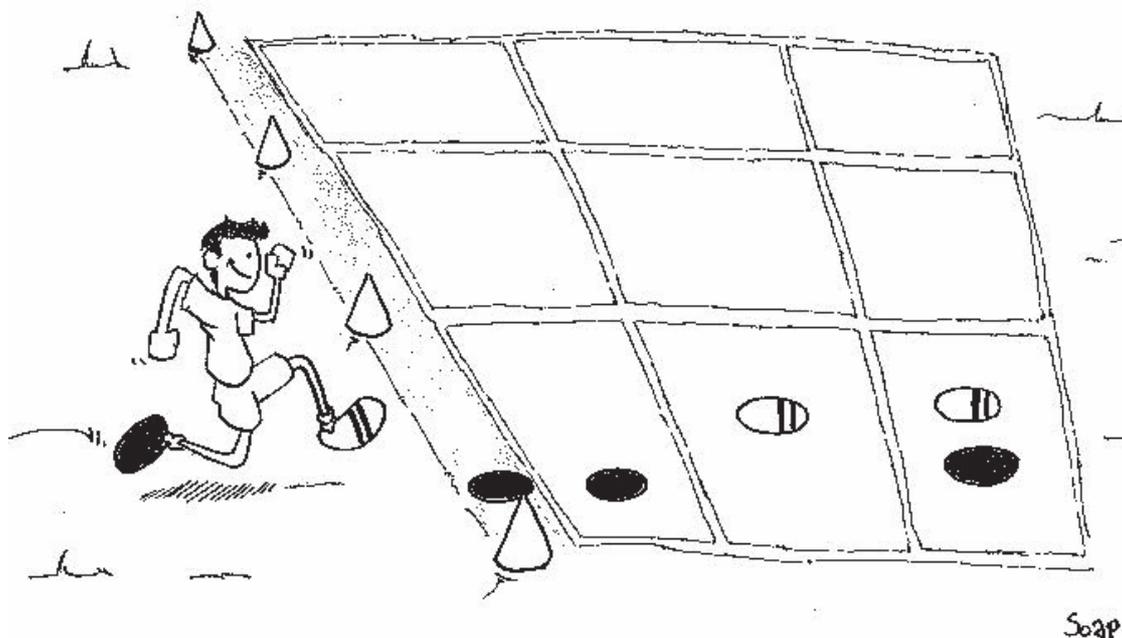
- cordes à sauter
- balisage vertical



Comment préparer le triple saut limité ?

Analyse de la situation : Le triple saut balisé nécessite une maîtrise minimale de la précision d'une course d'élan, du cloche-pied et de l'enchaînement cloche-pied- foulée.
Les situations cloche-pied/foulées sont très riches pour explorer l'équilibre sur l'appui.

Mise en sécurité du pratiquant : Faire réaliser les exercices d'entraînement sur un sol meuble et non glissant, et orienter d'abord le travail vers la maîtrise technique avant la performance ; telles seront les deux garanties de sécurité pour le pratiquant.



Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

NB : Dans toutes les situations d'entraînement vers les épreuves de sauts multiples, « la régularité des sauts » sera l'élément recherché en premier.

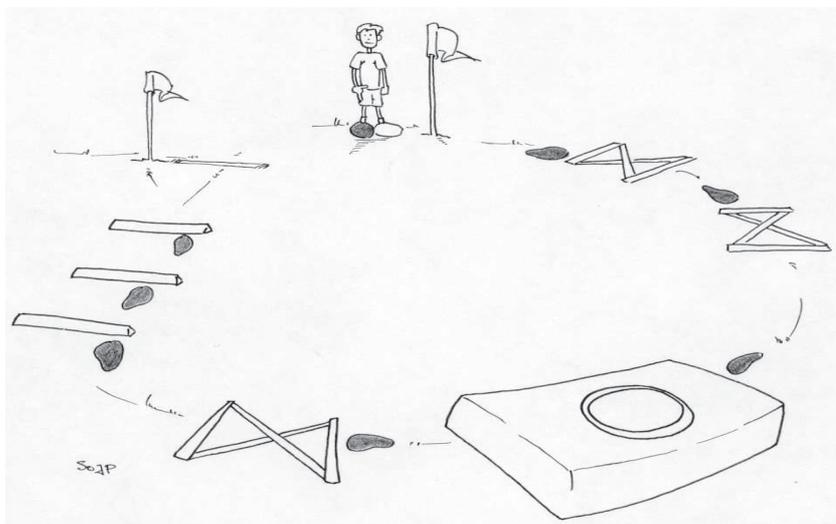


Fiche pédagogique 1 : Le triple saut limité

Objectif : Améliorer la précision de l'impulsion

Situation proposée : Enchaîner des situations de saut vers l'avant avec élan réduit pour progresser dans la précision de la localisation de l'impulsion. Les obstacles seront des obstacles surtout horizontaux pour ne pas imposer de décollage vers le haut.

Comportement du débutant : Pour être précis le débutant ralenti devant la zone de saut et regarde vers le sol, dégradant par la même son attitude générale de sauteur.



Consignes de réalisation :

- ne pas regarder au sol
- enchaîner les sauts et les parties courues

Critères observables :

- poses de pieds précises
- pas de perte de vitesse avant les sauts
- réception en attitude de course

Evolutions de la situation :

- faire varier les espaces entre les rivières (rester espace réduit – 10m)
- modifier dans des espaces réalisables la largeur des rivières
- faire réaliser des impulsions pied droit et pied gauche
- faire réaliser des réceptions cloche-pied droite et gauche
- évoluer vers une situation de jeu

Sécurité :

- sol souple
- balisage non glissant /dangereux

Matériels :

- balisages de sauts
- balisages de parcours

*** Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**



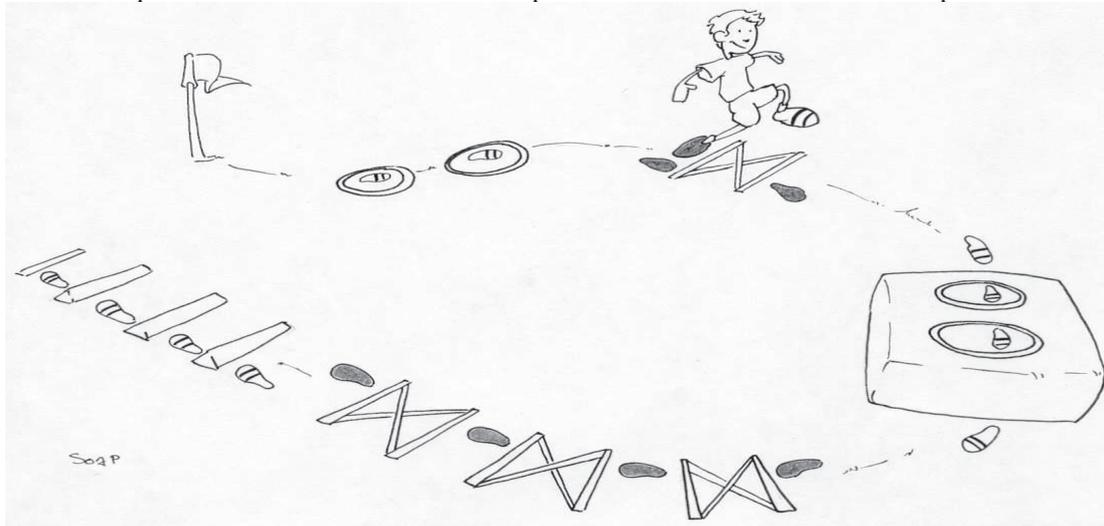
Fiche pédagogique 2 : Le triple saut limité

Objectif : Découvrir et maîtriser le saut en cloche-pied

Situation proposée : Découverte et perfectionnement du cloche-pied sur des situations variées d'enchaînements. Dans un premier temps, les espaces de saut seront limités pour permettre une bonne réalisation.

Exemple : Parcours de bondissements avec un ensemble de situations matérialisées pour réaliser des cloche-pieds.

Comportement du débutant : Passé le problème de coordination simple que représente la réalisation d'un cloche-pied, le débutant va très souvent se mettre en déséquilibre latéral dans son cloche-pied en ne passant pas au-dessus de son appui au sol. Souvent le débutant ne coordonne pas ses bras sur le saut en cloche-pied et les « neutralise » comme équilibres.



Consignes de réalisation :

- passer au-dessus de son appui au sol
- utiliser ses bras pour avancer

Critères observables:

- l'athlète est capable de rebondir (donc bon placement au premier contact au sol)
- l'athlète est équilibré dans le cloche et en sortie de cloche-pied

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- proposer des espaces variés et en progression
- multiplier les multi cloche-pieds
- aller vers un jeu

Sécurité :

- sol meuble
- obstacles non dangereux

Matériels :

- balisages horizontaux (obstacles)
- balisage vertical pour parcours

*** Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**

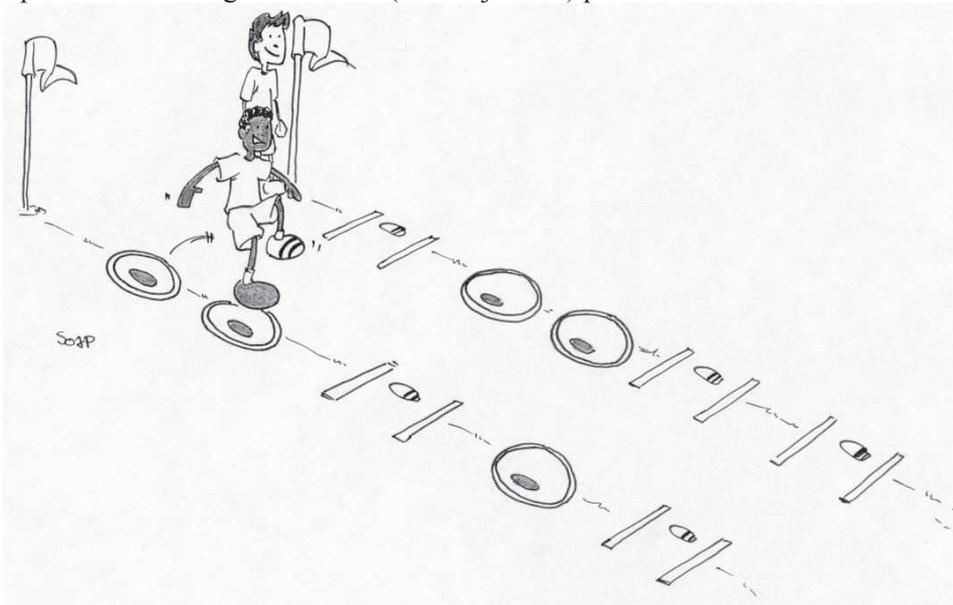


Fiche pédagogique 3 : Le triple saut limité

Objectif : Découvrir et maîtriser l'enchaînement cloche/foulée sans perte de vitesse

Situation proposée : Réaliser des enchaînements cloche/foulée dans des situations d'espaces et de vitesse de réalisation variées.

Comportement du débutant : Le débutant réalise souvent de petits cloche-pieds et de grandes foulées. Il s'écarte de la ligne idéale de saut par des déséquilibres sur les cloche-pieds. Il n'utilise pas ou mal ses segments libres (bras et jambes) pour avancer.



Consignes de réalisation :

- pas de rupture entre sauts cloche-pied et foulée
- ne pas s'écraser sur les différents sauts

Critères observables :

- enchaînement en position équilibrée
- enchaînement sans perte de vitesse
- bonne utilisation des segments libres

Evolutions de la situation :

- faire varier les enchaînements (double cloche foulée, double foulée cloche etc.)
- demander une synchronisation puis désynchronisation des bras : alternés puis simultanés)
- varier les surfaces de réalisation et les espaces de sauts
- évoluer vers un jeu

Sécurité :

- sol meuble
- matériels non dangereux

Matériels :

- balisage horizontal (zone saut)
- balisage parcours

*** Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**

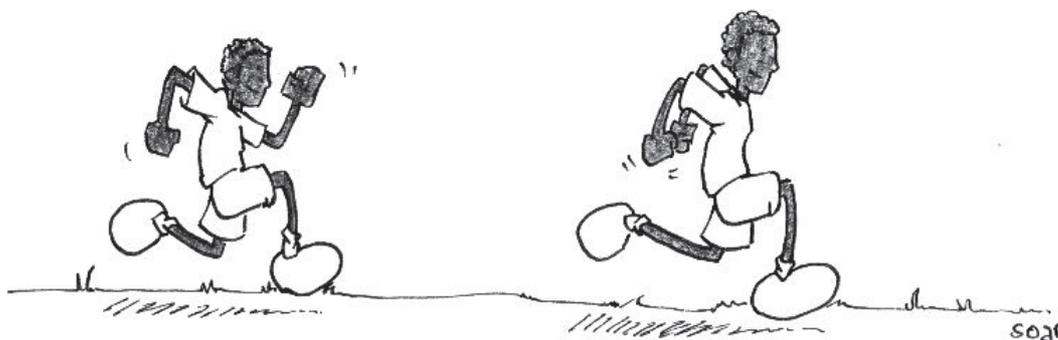


Fiche pédagogique 4 : Le triple saut limité

Objectif : Utilisation efficace des bras lors des sauts

Situation proposée : Sur des enchaînements de sauts cloche-pied/foulée essayer de coordonner les bras de façon différente (simultanée, synchronisée, alternative avec les membres inférieurs).

Comportement du débutant : Le débutant est en grande difficulté pour rendre son travail de bras simultané sur chaque appui. Ses bras sont souvent équilibrateurs plus que moteurs.



Consignes de réalisation :

- commencer avec de petits espaces de bondissement
- travailler avec ses bras épaules relâchés

Critères observables :

- réalisation des programmes proposés
- bon équilibre général dans les sauts
- efficacité équivalente dans les deux formules de travail de bras

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- varier les espaces
- enchaîner travail alternatif et synchronisé
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol meuble
- espaces adaptés de saut

Matériels :

- balisage horizontal
- balisage vertical

*** Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**



Fiche pédagogique 5 : Le triple saut limité

Objectif : Etalonner une course d'élan réduite

Situation proposée : A partir d'une zone balisée tous les 20cm, le pratiquant essaie de construire une course d'élan précise pour impulser près d'une planche de saut.

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté pour répéter des courses d'élan identiques. Il est faible pour adapter sa fin de course à l'espace disponible.



Consignes de réalisation :

- varier les zones de départ pour trouver son espace d'élan
- essayer de courir de façon régulière d'un essai sur l'autre

Critères observables :

- précision de l'impulsion
- arrivée sur pied d'impulsion
- pas de ralentissement à l'approche de la planche

Evolutions de la situation :

- modifier légèrement les propositions d'espaces
- mettre une marque intermédiaire à moitié d'espace

Sécurité :

- zone d'atterrissage meuble
- groupe organisé
- espaces d'élan adaptés

Matériels :

- plots de marquage
- engin de mesure

*** Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**

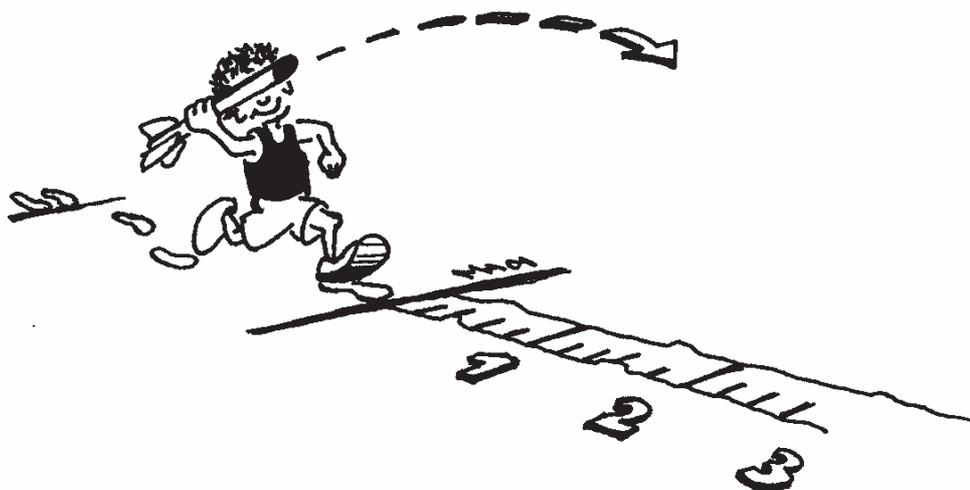


Comment préparer l'épreuve de lancer de javelot ?

Analyse de la situation : L'épreuve demande la maîtrise directionnelle et en intensité d'un lancer à bras cassé réalisé après une course d'élan limitée.

Mise en sécurité du pratiquant : Les engins adoptés et l'objectif de précision doivent régler les problèmes de sécurité. Il est toutefois très souhaitable d'organiser le groupe, l'espace, le temps pour apprendre aux pratiquants les règles de sécurité d'une séquence de lancer.

Figure



La

Situation de compétition de IAAF Kids' Athletics

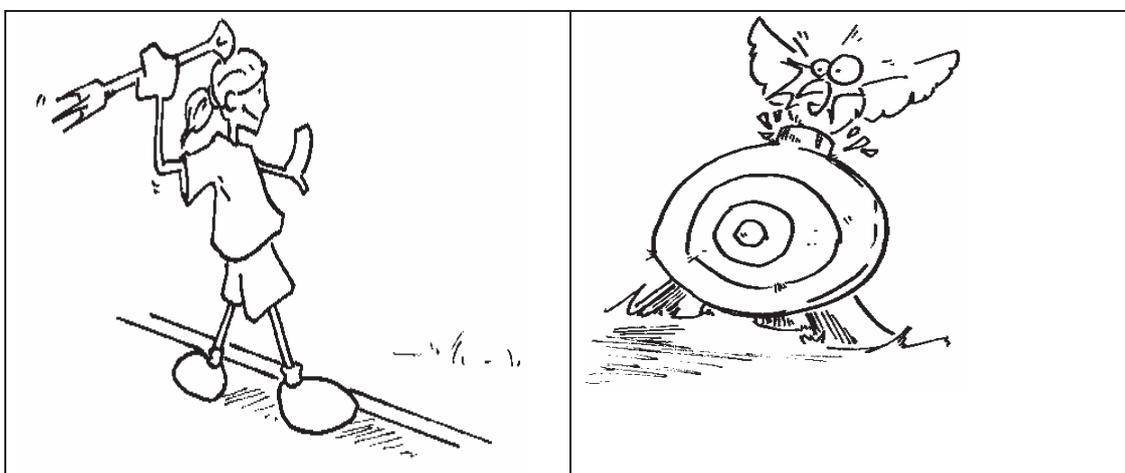


Fiche pédagogique 1 : Le lancer de javelot Kids

Objectif : Découverte du lancer à bras cassé

Situation proposée : Lancer, à une main vers une cible, un engin léger (0,5kg maximum) et non dangereux, en partant de la position statique les deux pieds au même niveau, le bras lanceur nettement au dessus de l'épaule.

Comportement du débutant : Le débutant crée au niveau de son corps des rotations et flexions néfastes à la précision du lancer.



Consignes de réalisation :

- garder un corps en alignement
- rester face à la cible, regard vers la cible
- passer le bras lanceur au dessus de l'épaule

Critères observables :

- tenue correcte du corps (gainage bassin)
- maintien du bras au dessus de l'horizontale de l'épaule
- utilisation de l'élasticité de l'épaule

Evolutions de la situation :

- varier les engins légers
- varier les cibles
- ouvrir les situations à des jeux individuels ou collectifs

Sécurité :

- utiliser des engins non dangereux
- organiser le groupe
- organiser le fonctionnement

Matériels :

- engins de lancer variés
- cibles

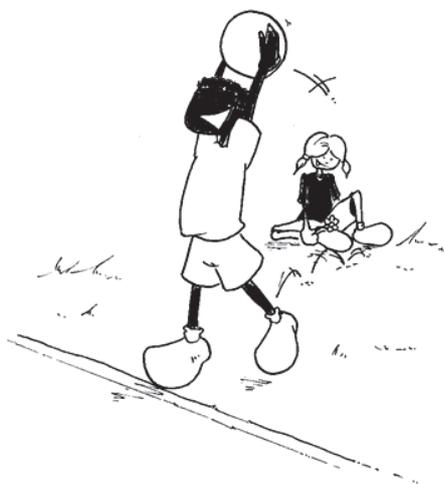


Fiche pédagogique 2 : Le lancer de javelot Kids

Objectif : Améliorer sa maîtrise de l'élan

Situation type : Avec un ballon ou un médecine-ball très léger, réaliser après une phase de marche (3 appuis) un lancer en touche de football.

Comportement du débutant : Le débutant va s'arrêter pour lancer et son bassin va reculer dès qu'il va accélérer le médecine-ball.



Consignes de réalisation :

- lancer en avançant sur le pied gauche (lanceur droitier)
- garder le ballon très haut au dessus de la tête

Critères observables :

- ne pas s'arrêter pour lancer
- avancer après le lâcher de ballon
- rester face avant
- garder les mains bien au dessus de la tête dans le lancer

Evolutions de la situation :

- modifier les trajectoires (haute, basse, tendue, etc.)
- travailler sur les deux latéralisations pour les appuis
- évolution vers des situations de jeu

Sécurité

- utiliser des engins non dangereux
- organiser le groupe
- organiser le fonctionnement
- terrain plat

Matériels

- engins de lancer variés
- cibles



Fiche pédagogique 3 : Le lancer de javelot Kids

Objectif : La précision de trajectoire

Situation proposée : Enchaîner 3 lancers, à bras cassé avec élan marché, sur une cible avec engins légers et différents ou lancer 3 engins identiques sur 3 cibles différentes (poids des engins maximum 0,5kg).

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés à s'adapter sur un lancer aux nouvelles conditions (engins, distance). Grande imprécision sur ce type de situation.



Consignes de réalisation

- ne pas déformer son corps pendant le lancer
- rester face à la cible, regard vers la cible

Critères observables :

- mettre l'engin dans la cible
- rester face à la direction de lancer
- ne pas s'arrêter pour lancer
- avancer après le lâcher de l'engin

Evolutions de la situation :

- faire varier les formes de lancers
- faire varier les cibles
- faire varier les enchaînements
- faire évoluer les situations en situations de jeux

Sécurité

- utiliser des engins non dangereux
- organiser le groupe
- organiser le fonctionnement
- terrain plat

Matériels

- engins de lancer variés
- cibles

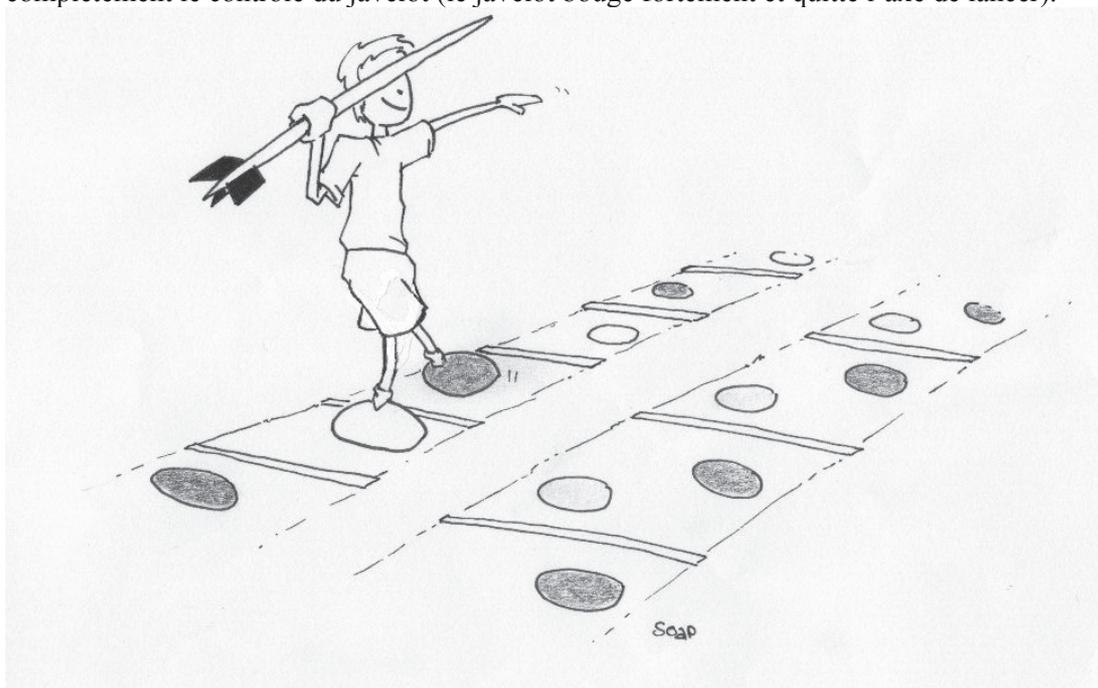


Fiche pédagogique 4 : Le lancer de javelot Kids

Objectif : Découvrir un élan en foulées croisées

Situation proposée : Faire réaliser au pratiquant un ensemble de situations de course en position latérale et avec le transport du javelot Kids.

Comportement du débutant : Les foulées croisées sont inconnues pour le débutant qui aura des difficultés à régler les foulées croisées surtout sur son mauvais coté. Il oubliera complètement le contrôle du javelot (le javelot bouge fortement et quitte l'axe de lancer).



Consignes de réalisation :

- garder son javelot sur l'axe de lancer
- essayer de faire des foulées efficaces

Critères observables :

- réalisation aisée des foulées croisées
- javelot stable et dans l'axe

Evolutions de la situation :

- faire varier les parcours
- faire franchir des petites rivières
- prendre un javelot plus long

Sécurité :

- organisation du groupe
- balisage clair des espaces de travail

Matériels :

- javelots divers
- balisage vertical

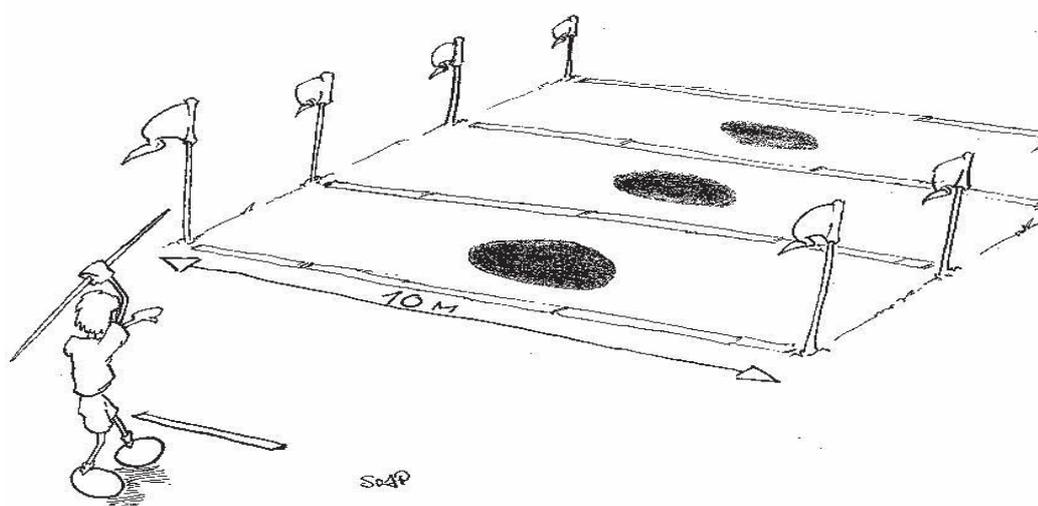


Fiche pédagogique 5 : Le lancer de javelot Kids

Objectif : Organiser un lancer complet avec élan réduit

Situation proposée : Faire réaliser des lancers avec élan sur un espace organisé : élan 5m et cibles dans l'axe à 10-15-20m (engins légers 0,5kg maximum et faciles).

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés pour enchaîner élan/lancer. L'élan de profil lui fait réaliser des trajectoires peu précises.



Consignes de réalisation :

- réaliser un élan régulier
- finir le lancer face aux cibles

Comportements observables :

- bonnes trajectoires
- passage sur l'appui de lancer et déséquilibre avant sur l'axe de lancer
- passage haut du javelot lors du lancer et corps aligné

Evolutions de la situation :

- varier les distances des cibles
- varier les javelots

Sécurité :

- organisation du groupe
- espace balisé

Matériels :

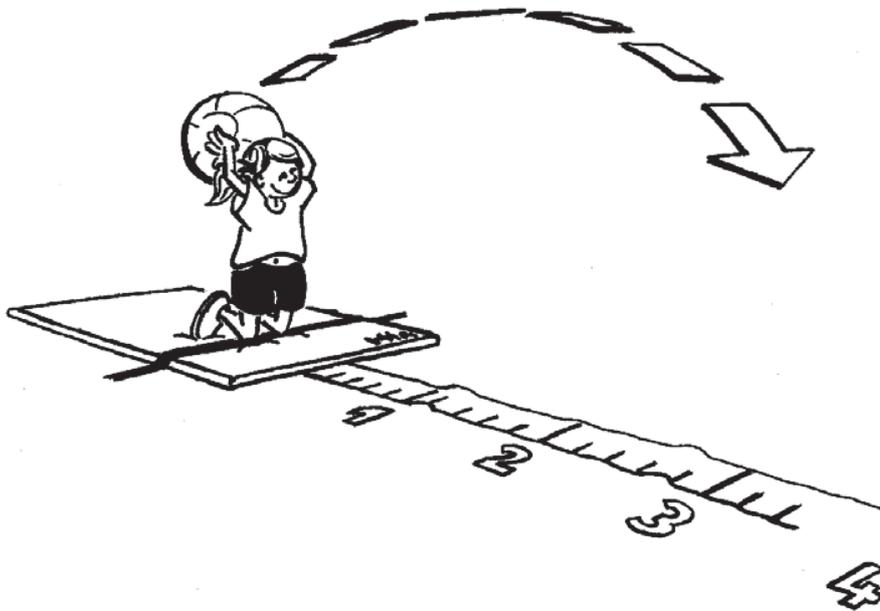
- javelots divers
- balisage vertical



Comment préparer le lancer à genoux ?

Analyse de la situation : Ce lancer permet aux jeunes athlètes de découvrir dans une position facile, la transmission des forces par le bassin et l'étirement préalable des épaules.

Sécurité du pratiquant : Placer les athlètes à genoux sur un sol meuble (tapis, sable, herbe). Adapter le poids du médecine-ball toujours vers le léger (1 kg, 1,5kg).



Situation compétition Kids' Athletics
Dessin IAAF



Fiche pédagogique 1 : Le lancer à genoux

Objectif : Faire découvrir l'activité lancer autrement que debout

Situation proposée : En situation assise sur un contre-haut, mobiliser la partie supérieure du corps pour accélérer un engin vers une cible (un engin léger : 1kg maximum).

Comportement du débutant : Le débutant trouve souvent son énergie par des déformations corporelles préjudiciables à la précision du lancer.



Consignes de réalisation :

- être assis équilibré/stable
- bien tenir l'engin à lancer

Critères observables :

- créer avec le buste un chemin d'accélération long
- coordonner buste/bras
- précision des trajectoires

Evolutions de la situation :

- varier les engins
- varier les distances et directions
- varier la position de l'engin (en haut, poitrine, latéral G /D)
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

Sécurité :

- « sièges » stables
- organiser le groupe
- engins de lancer non dangereux
- précision en priorité

Matériels :

- sièges
- engins de lancer variés
- cibles

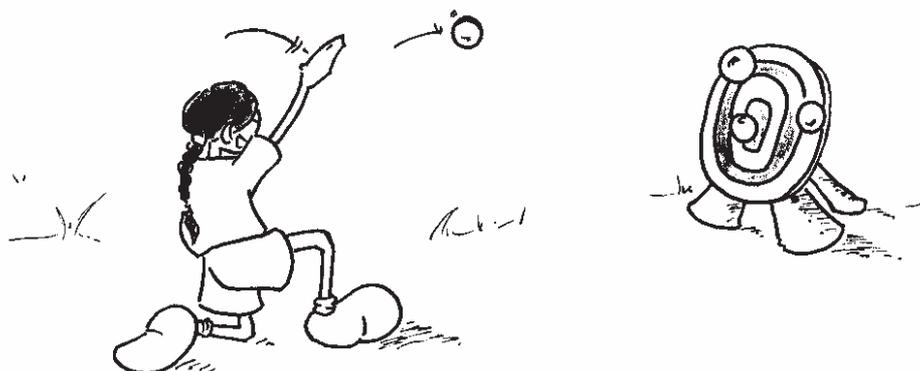


Fiche pédagogique 2 : Le lancer à genoux

Objectif : améliorer l'action de lancer avec le haut du corps

Situation proposée : En situation $\frac{1}{2}$ à genoux, mobiliser la partie supérieure du corps pour accélérer un engin vers une cible (engin léger : 1kg maximum).

Comportement du débutant : Le débutant est souvent déséquilibré pendant le lancer.



Consignes de réalisation :

- être bien équilibré
- verrouiller son bassin lors du lancer

Critères observables :

- créer avec le buste un chemin d'accélération long
- coordonner buste/bras
- précision des trajectoires

Evolutions de la situation :

- varier les engins
- varier les distances et directions
- varier la position de l'engin (en haut, poitrine, D/G)
- passer de la position $\frac{1}{2}$ à genoux à debout et lancer
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux

Sécurité :

- sol meuble pour la position à genoux
- organiser le groupe
- engins de lancer non dangereux
- précision en priorité

Matériels :

- éventuellement tapis de sol
- engins de lancer variés
- cibles

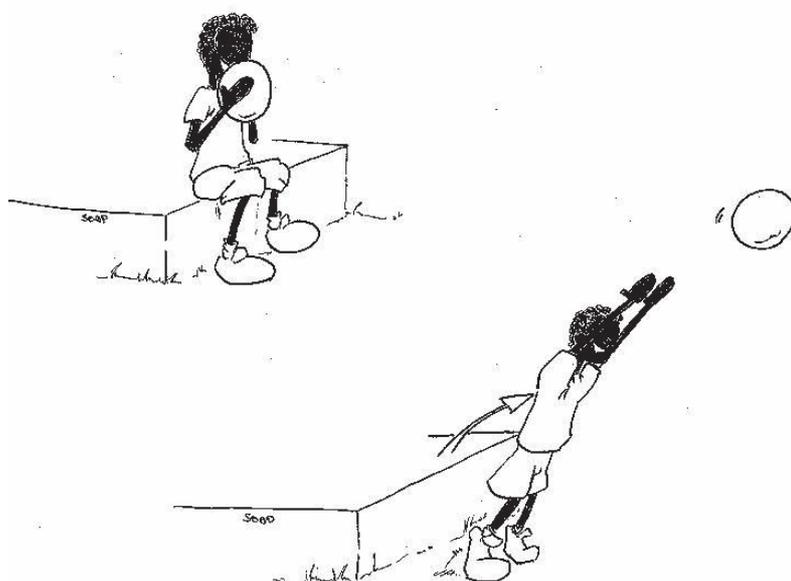


Fiche pédagogique 3 : Le lancer à genoux

Objectif : apprendre à transmettre des forces avec les membres inférieurs

Situation proposée : départ en position assise, engager les genoux vers l'avant puis lancer en agissant avec les membres inférieurs (engin de 2kg maximum).

Comportement du débutant : Le débutant anticipe souvent l'action des bras. Celle-ci amène la plupart du temps un recul du bassin dans l'extension du corps.



Consignes de réalisation :

- lancer après l'action des jambes
- se déséquilibrer vers l'avant

Critères observables :

- engagement des genoux pour positionner le bassin
- impulser avec ses jambes
- coordonner l'action des bras
- garder un bassin solide et transmetteur de force

Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de départ
- varier les engins
- varier les formes de lancers

Sécurité :

- médecine-ball adapté
- sol non glissant
- organisation du groupe

Matériels :

- médecine-ball
- matériels pour s'asseoir

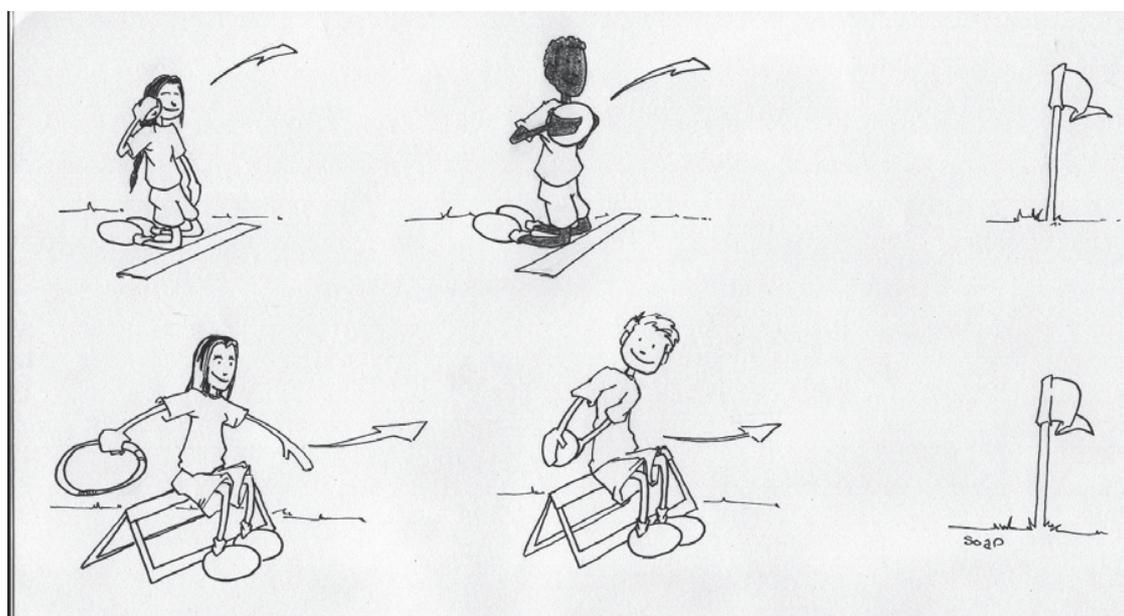


Fiche pédagogique 4 : Le lancer à genoux

Objectif : Essayer différentes formes de lancer à partir de la position à genoux et assise.

Situation proposée : A partir de la position à genoux réaliser des lancers d'objets divers mais adaptés en position épaulé gauche puis droit, départ poitrine, en rotation bras tendu droite et gauche (engins de poids variés selon les formes mais toujours légers 1kg maximum).

Comportement du débutant : Peu d'efficacité chez le débutant qui n'utilise pas ses cuisses et son bassin pour activer l'objet à lancer.



Consignes de réalisation :

- bassin bien tenu
- accélérer l'objet à partir d'une position oblique arrière et aller vers l'avant

Critères observables :

- ne s'effondre pas en lançant
- est déséquilibré vers l'avant après avoir lancé
- arrive à lancer vers le haut

Evolutions de la situation :

- changer les objets (formes, poids)
- varier les positions de tenue des objets
- faire évoluer vers des jeux

Sécurité :

- sol meuble pour la position à genoux
- objets de lancers non dangereux

Matériels :

- objets divers
- cible

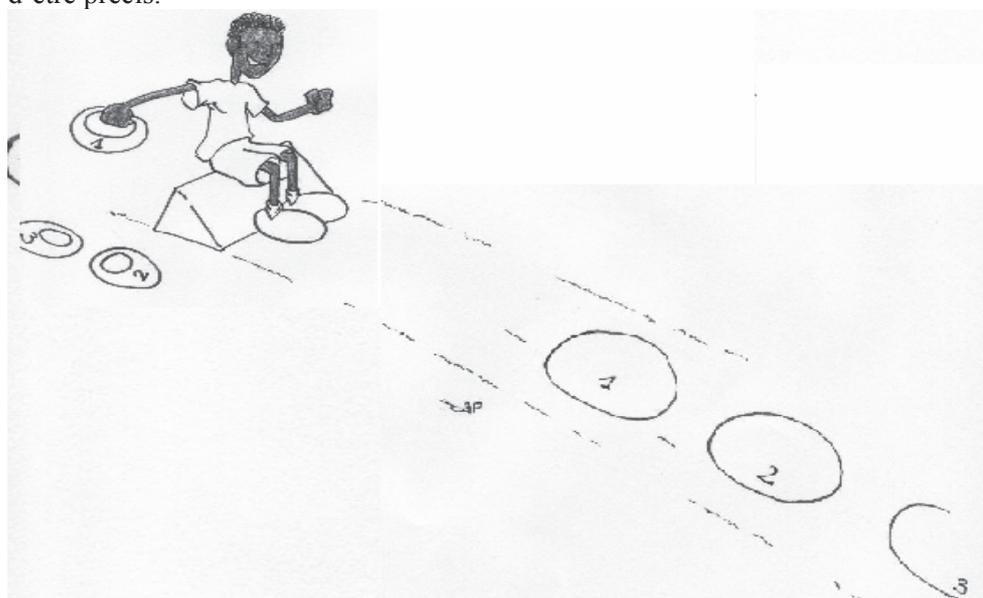


Fiche pédagogique 5 : Le lancer à genoux

Objectif : Etre capable de maîtriser des trajectoires dans le lancer à genoux ou assis

Situation proposée : A partir de la position assise ou à genoux, lancer des objets identiques ou différents dans des cibles disposées à des distances croissantes. Quand le lancer est un lancer en forme de rotation, décaler le lanceur droitier légèrement à gauche des cibles (engins variés mais toujours légers 1kg maximum).

Comportement du débutant : Le débutant n'est pas régulier dans son organisation corporelle d'un lancer sur l'autre (effondrements variés, recul des épaules, etc.), il lui est très difficile d'être précis.



Consignes de réalisation :

- garder son corps solide pendant le lancer
- regarder la cible
- finir son lancer, épaule/regard face à la cible

Critères observables :

- réussir les contrats demandés
- terminer son lancer bien équilibré ou déséquilibré dans l'axe du lancer
- créer des trajectoires obliques vers le haut

Evolutions de la situation :

- varier les engins et leurs prises
- varier les distances
- varier l'ordre des cibles

Sécurité :

- objets non dangereux
- organisation du groupe
- précision en priorité avant distance

Matériels :

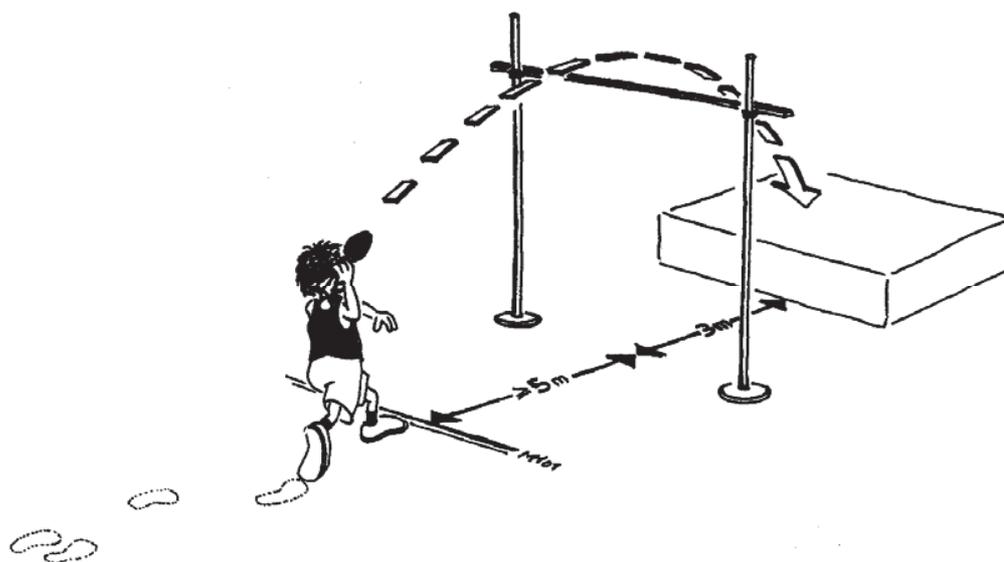
- objets divers
- tapis de sol ou siège
- cibles



Fiche pédagogique : Le lancer de précision

Analyse de la situation : Lancer de pied ferme un engin léger dans une cible.
Maîtrise équilibre, contrôle des degrés de liberté, des intensités.

Mise en sécurité du pratiquant : Le choix d'engins de lancer non dangereux et l'organisation de groupe sur l'activité doivent permettre de diminuer les risques au maximum.



Situation de compétition Kids' Athletics IAAF

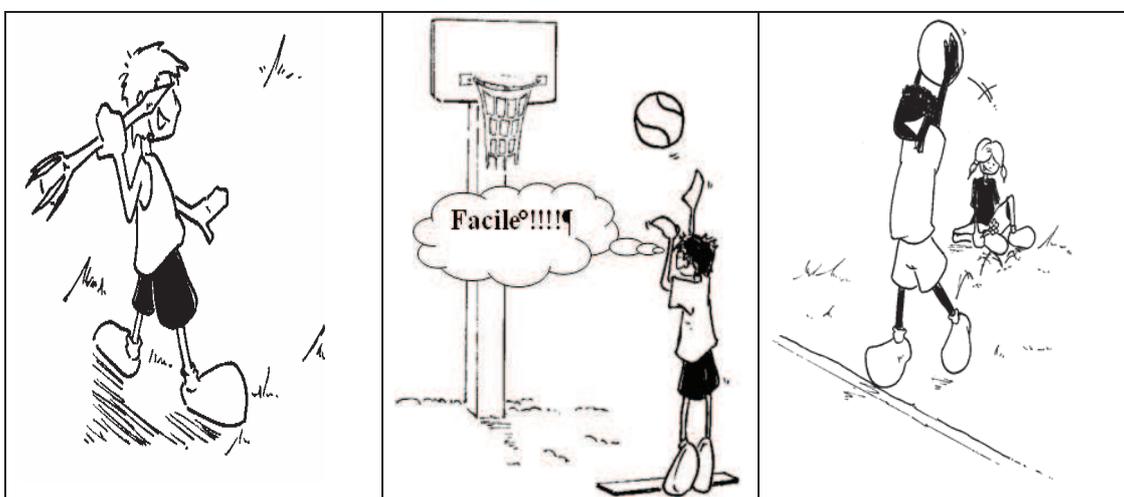


Fiche pédagogique 1: Le lancer de précision

Objectif : Améliorer la précision et la régularité des lancers

Situation proposée : Pour préparer cette situation de compétition, toutes les situations de lancer sur cible seront préparatoires. De la variété et du nombre de répétition viendra le progrès.

Comportement du débutant : Le débutant va être maladroit par les déformations de son corps lors du lancer et par la mauvaise gestion des tensions musculaires.



Consignes de réalisation :

- contrôler la solidité de son corps
- visualiser le résultat de son lancer

Critères observables :

- précision dans les actions
- corps aligné en fin de lancer

Evolutions de la situation :

- engins variés
- cibles hautes, basses, moyennes
- varier les engins dans la série de lancers
- varier les cibles dans la série de lancers
- réaliser des lancers croissants, décroissants, aléatoires
- évolution vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- engin de lancer non dangereux

Matériels

- engins variés de lancer
- cibles variées

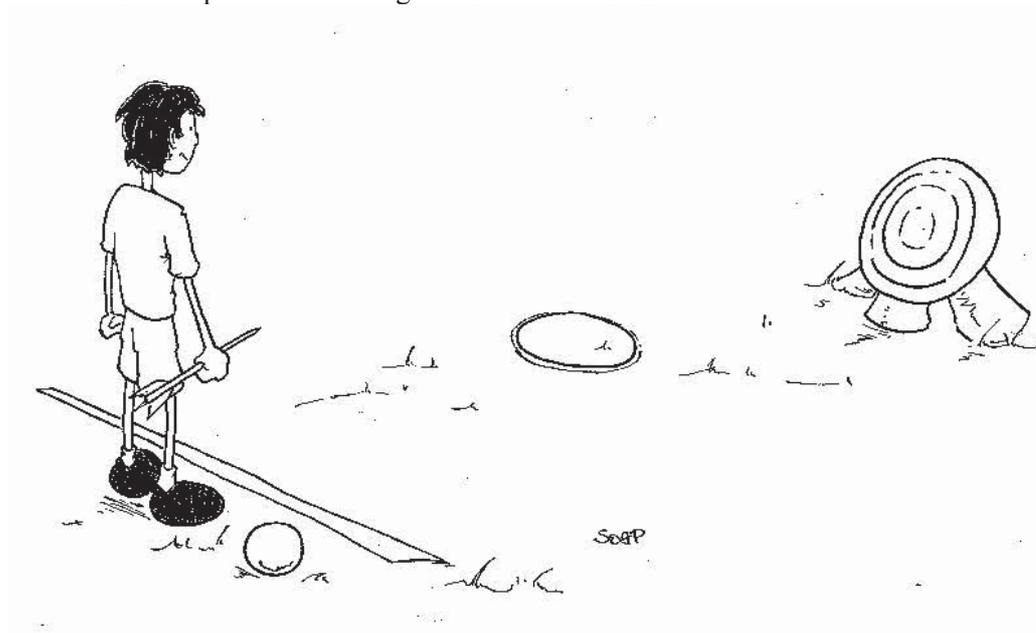


Fiche pédagogique 2: Le lancer de précision

Objectif : Etre capable de lancer de façon précise des engins variés sur des cibles variées

Situation proposée : Il est proposé au jeune athlète des situations de lancer sur cible où les engins de lancer sont différents et les cibles multiples. Le lanceur choisira ses cibles en fonction des engins mis à sa disposition.

Comportement du débutant : Le débutant va être maladroit par les déformations de son corps lors du lancer et par la mauvaise gestion des tensions musculaires.



Consignes de réalisation :

- contrôler la solidité de son corps
- regarder le résultat de son lancer
- bien choisir ses cibles en fonction des engins choisis

Critères observables :

- précision dans les actions
- corps aligné en fin de lancer, face à la cible

Evolutions de la situation :

- engins variés
- cibles hautes, basses, moyennes
- varier les engins dans la série de lancers
- varier les cibles dans la série de lancers
- évolution vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- engins de lancer non dangereux

Matériels

- engins variés de lancer
- cibles variées

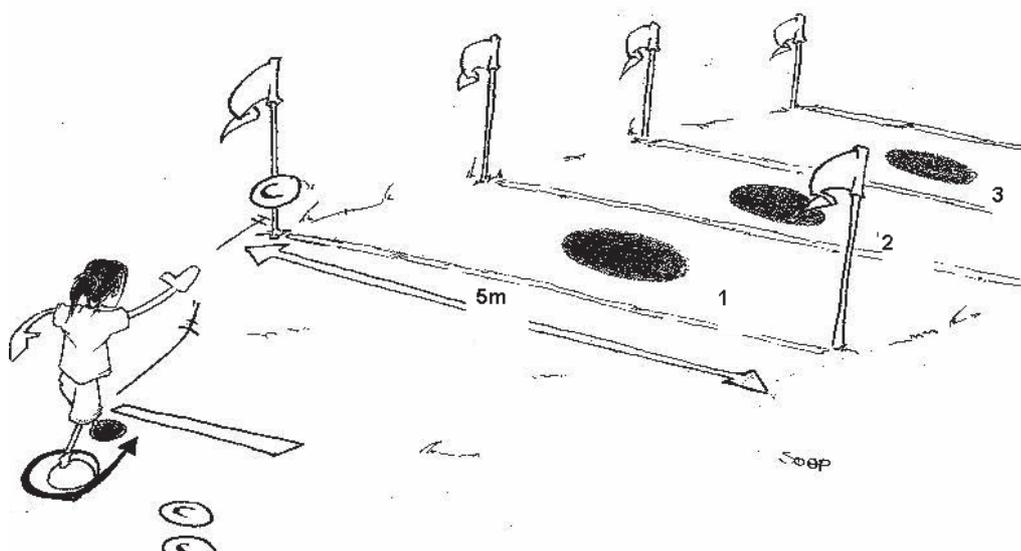


Fiche pédagogique 3: Le lancer de précision

Objectif : Etre capable de lancer des engins identiques dans des cibles différentes

Situation proposée : Faire réaliser aux enfants des séries de lancers d'engins identiques sur des cibles imposées et dans des jeux d'intensité variée (+ -, - +, = +, etc.).

Comportement du débutant : Le débutant va être maladroit par les déformations de son corps lors du lancer et par la mauvaise gestion des tensions musculaires.



Consignes de réalisation :

- respecter les consignes pour les cibles
- contrôler la solidité de son corps
- visualiser le résultat de son lancer

Critères observables :

- précision dans les actions
- corps aligné en fin de lancer

Evolutions de la situation :

- réaliser des lancers croissants, décroissants, aléatoires (123, 321, 132, etc.)
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- engin de lancer non dangereux

Matériels

- engins variés de lancer
- cibles variées



Fiche pédagogique 4: Le lancer de précision

Objectif : Améliorer la précision des lancers dans des positions de grande stabilité

Situation proposée : En position assise ou à genoux, les débutants vont devoir lancer des objets variés (forme, poids = 1kg maximum) dans des cibles variées.

Comportement du débutant : Le débutant va être maladroit par les déformations de son corps lors du lancer et par la mauvaise gestion des tensions musculaires.



Consignes de réalisation :

- contrôler la solidité de son buste
- visualiser le résultat de son lancer

Critères observables :

- précision dans les actions
- buste face à la cible en fin de lancer

Evolutions de la situation :

- engins variés
- cibles hautes, basses, moyennes
- varier les engins dans la série de lancers
- varier les cibles dans la série de lancers
- réaliser des lancers croissants, décroissants, aléatoires
- pour les lancers en rotation décaler le lanceur droitier à gauche des cibles (inverse/gaucher)
- évolution vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- engins de lancer non dangereux

Matériels

- engins variés de lancer
- cibles variées
- haie, chaise, banc, etc.

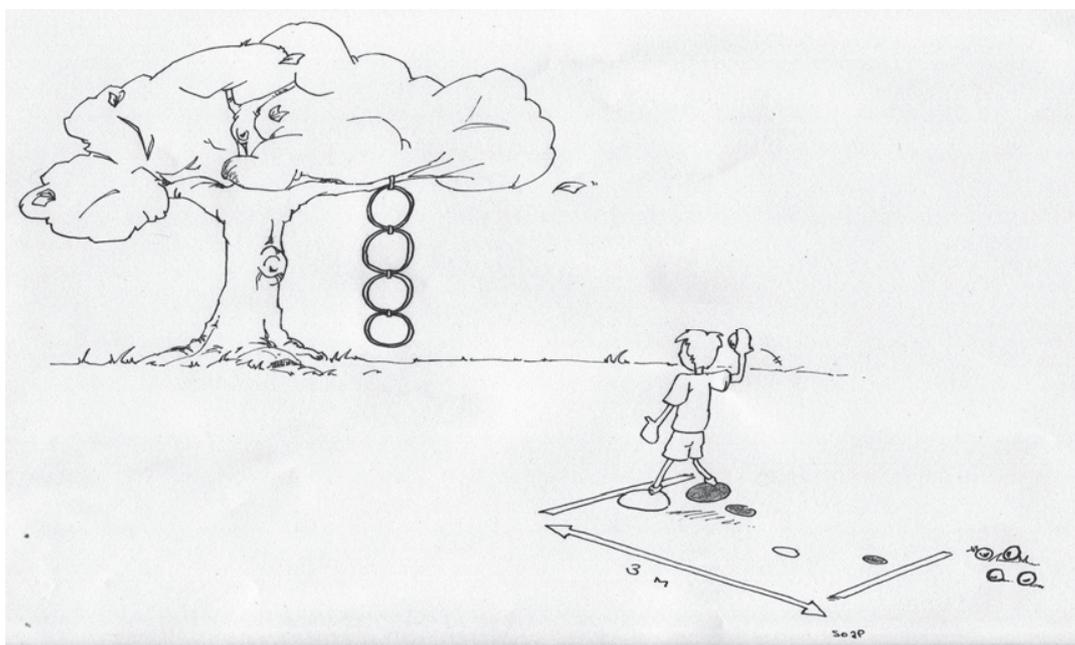


Fiche pédagogique 5: Le lancer de précision

Objectif : lancer de précision avec élan marché

Situation proposée : Après un élan marché les débutants vont devoir lancer des objets variés (forme, poids = 1kg maximum) avec des gestuelles variées dans des cibles variées.

Comportement du débutant : Le débutant va être maladroit par les déformations de son corps lors du lancer et par la mauvaise gestion des tensions musculaires.



Consignes de réalisation :

- contrôler l'équilibre en fin de lancer
- visualiser le résultat de son lancer

Critères observables :

- précision dans les actions
- équilibre en fin de lancer
- buste/regard face à la cible en fin de lancer

Evolutions de la situation :

- engins variés, distances variées
- varier les engins dans la série de lancers
- pour les lancers en rotation décaler le lanceur droitier à gauche des cibles (inverse/gaucher)
- évolution vers des jeux

Sécurité :

- organisation du groupe
- engins de lancer non dangereux

Matériels

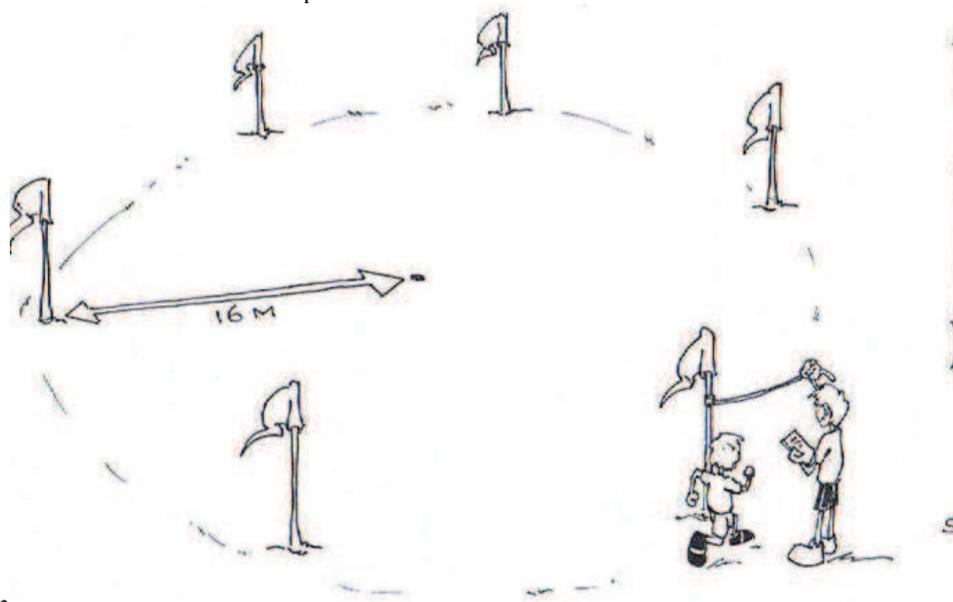
- engins variés de lancer
- cibles variées



Comment préparer l'épreuve d'endurance progressive ?

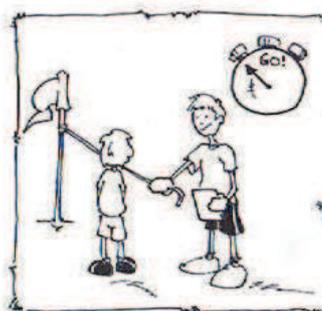
Analyse de la situation : le parcours proposé met en avant la maîtrise des allures et les qualités aérobies des participants. Il y a aussi dans l'épreuve une stratégie d'économie à mettre en place en début de course.

Mise en sécurité du pratiquant : pas de danger sur le parcours proposé, explication correcte au départ du déroulement de l'épreuve.



Dessin

Porte ouverte 5 '' selon le planning de course



NB : ces fiches de préparations sont aussi valables pour l'épreuve du 1000m pour les 11/12 ans pour lesquels il n'y aura pas d'entraînement spécifique.

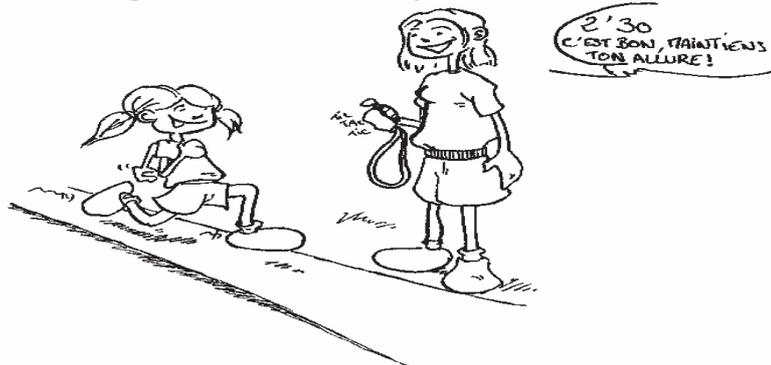


Fiche pédagogique 1 : Course d'endurance progressive

Objectif : Améliorer la maîtrise des allures de course

Situation proposée : Sur des distances relativement courtes (50 à 200m) réaliser des contrats d'allure. Bien maîtriser de façon fine les notions de : plus vite, moins vite.

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté pour gérer des allures de façon précise. Il agit souvent sur les deux pôles : très vite, très lent.



Consignes de réalisation :

- respirer régulièrement
- courir très relâché

Critères observables :

- respect des contrats
- allure régulière
- allure technique de course correcte
- maîtrise respiratoire

Evolutions de la situation :

- varier les distances et les allures
- sur un même temps faire réaliser des distances différentes sur des espaces proches (couloirs de piste par exemple)
- jouer sur des parcours différents (virages, etc.)
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- contrôle cardiaque
- récupération et vitesse adaptées

Matériels :

- chronomètres
- balisage
- engin de mesure

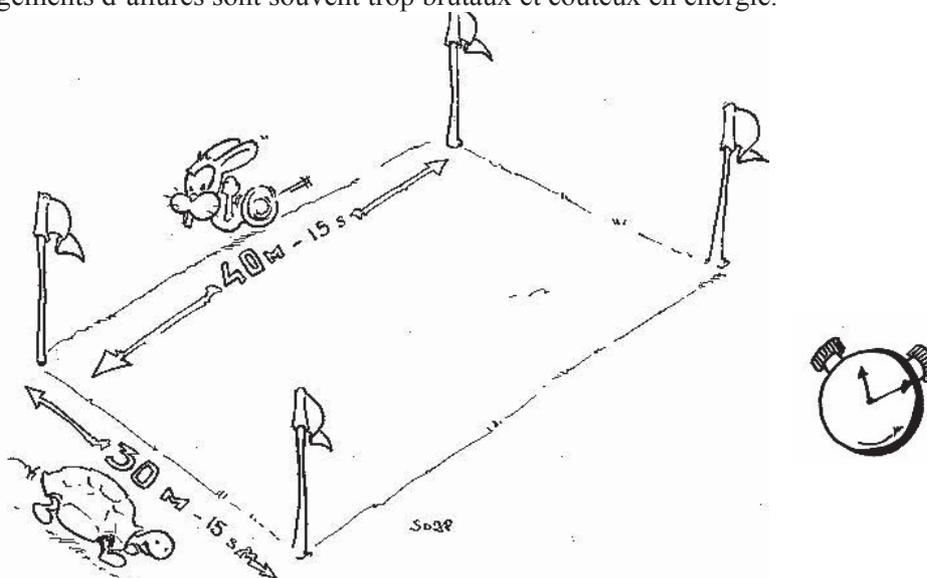


Fiche pédagogique 2 : Course d'endurance progressive

Objectif : Maîtriser l'enchaînement d'allures diverses

Situation proposée : faire enchaîner aux enfants des portions d'espace à des allures précises et variées. Pour faciliter l'organisation, jouer plutôt sur des temps constants et des espaces variés (ex : courir 40 m en 15'' puis enchaîner courir 30 m en 15'' sur un tracé de rectangle par exemple).

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté pour régler son allure sur l'ensemble du parcours. Souvent il attend devant la balise le signal pour reprendre sa course. Ses changements d'allures sont souvent trop brutaux et coûteux en énergie.



Consignes de réalisation :

- réaliser des changements d'allure très progressifs
- courir avec relâchement

Critères observables :

- maîtriser les contrats de course
- rester dans une aisance respiratoire
- rechercher l'économie de course

Evolutions de la situation :

- varier les allures et les distances de course
- faire des enchaînements progressifs, dégressifs, etc.
- évoluer vers des jeux (découvrir quelle allure de course ?)

Sécurité :

- parcours non dangereux
- allure adaptée

Matériels :

- balisage vertical
- chronomètre/sifflet

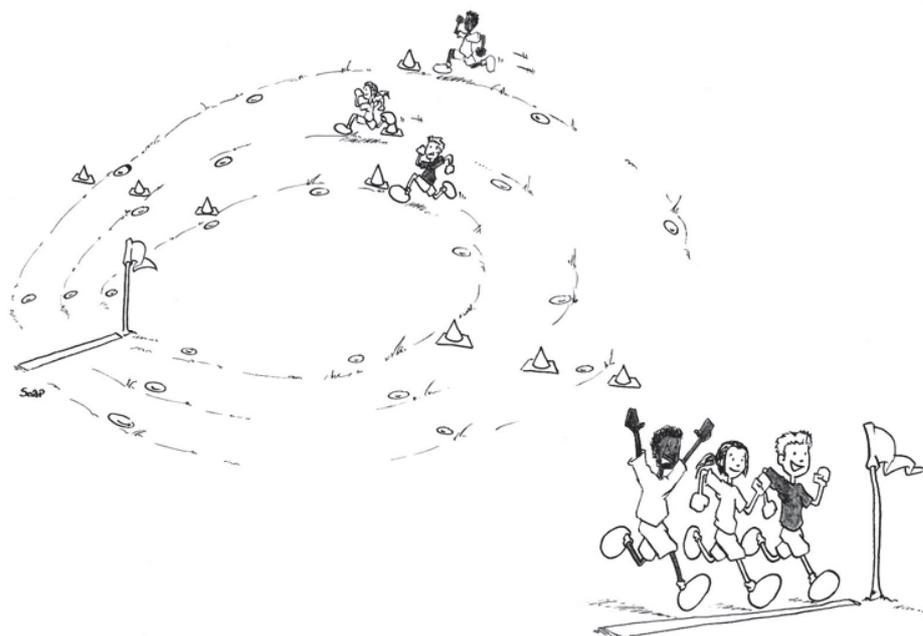


Fiche pédagogique 3 : Course d'endurance progressive

Objectif : Améliorer ses capacités aérobies

Situation proposée: En fonction des résultats de la compétition précédente, faire des séquences de course de 1' à 3' sur allure (ou allure proche) de la vitesse terminale du test de 6 minutes. Prévoir toujours des récupérations égales au moins au temps de course voire pour plus de sécurité, à 1,5 fois le temps de course.

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés à courir régulièrement sur des allures différentes de « son » allure de course personnelle.



Consignes de réalisation :

- garder une respiration contrôlée
- courir régulièrement et relâché

Critères observables :

- respect du contrat
- conservation d'une bonne allure technique de course
- reprise de la séquence course en récupération minimale (respiration facile)

Evolutions de la situation :

- varier les séquences de course
- prendre les fréquences cardiaques pendant les récupérations
- jouer sur des terrains variés
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- allure et récupération adaptées
- surveillance de la fréquence cardiaque

Matériels :

- balisage, engin de mesure
- chronomètres

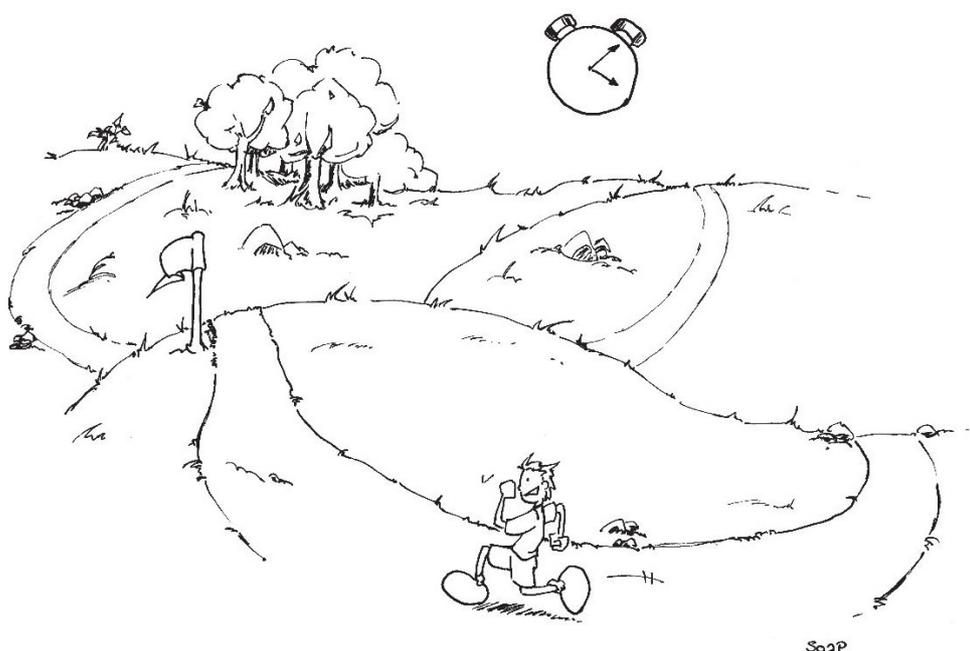


Fiche pédagogique 4 : Course d'endurance progressive

Objectif : Maîtriser son allure sur terrains et parcours variés

Situation proposée : Proposer au pratiquant des parcours variés (virages, montée, descente, etc.) sur lesquels il devra maîtriser sa vitesse (plus vite, moins vite, etc.).

Comportement du débutant : Face à des repères d'espace variables, le débutant aura des difficultés à respecter les notions de « plus vite », « moins vite ». Sa solution sera souvent de jouer sur des variations extrêmes (beaucoup moins vite, beaucoup plus vite).



Consignes de réalisation :

- ressentir intérieurement son allure de course
- écouter sa respiration
- courir le plus régulièrement possible malgré les variations du parcours

Critères observables :

- respect des contrats
- facilité respiratoire
- parcours lissé en termes d'allure de course

Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- évoluer vers des jeux (relais, etc.)

Sécurité :

- parcours non dangereux
- programme de course adapté

Matériels :

- balisage vertical
- chronomètre/élastique de porte

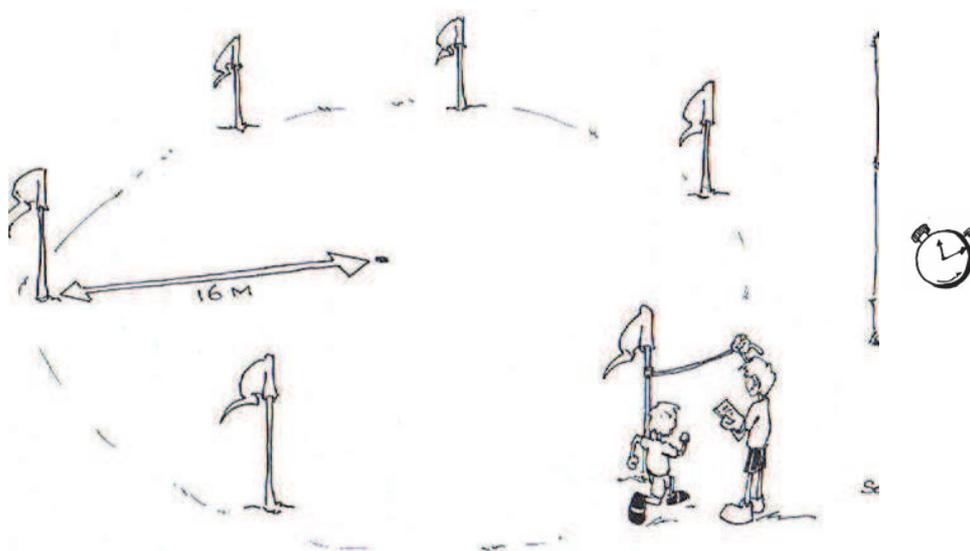


Fiche pédagogique 5 : endurance progressive

Objectif : Maîtriser la situation de compétition

Situation proposée : Sous la forme d'organisation de la compétition, le pratiquant sera confronté à un catalogue varié de programmes de course.

Comportement du débutant : Le débutant est toujours en difficulté pour régler de façon précise son allure de course. Il sera souvent en avance au rendez vous de la porte, hypothéquant par là-même son résultat sur l'épreuve.



Consignes de réalisation :

- courir de façon régulière et économique
- respirer régulièrement
- comprendre le plan de course (plus vite, beaucoup plus vite, etc.)

Critères observables :

- arrivées coordonnées avec l'ouverture de la porte
- facilité respiratoire
- course régulière

Evolutions de la situation :

- variété des programmes de course
- évolution vers des jeux

Sécurité :

- parcours non dangereux
- programme de course « adapté »

Matériels :

- balisage vertical
- chronomètre/élastique de porte

Nb : Cette situation d'entraînement doit permettre une explication des règles de l'épreuve et donner aux enfants la possibilité d'en comprendre l'organisation.

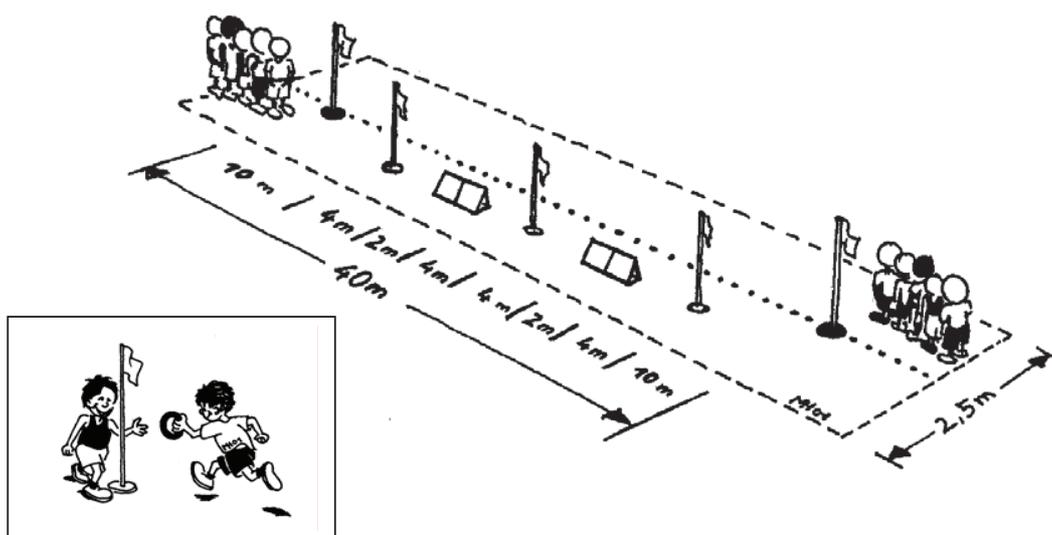


Fiche pédagogique: Le relais slalom vitesse haies

Analyse de la situation : Course de vitesse imposant :

- des adaptations dans l'espace latéral et frontal
- la maîtrise des actions d'enjambement sur les deux latéralisations
- la maîtrise des segments libres supérieurs

Mise en sécurité du pratiquant : Le choix des obstacles et d'un terrain meuble règlera un grand nombre de problèmes. La préparation de l'épreuve sera le facteur clé de la mise en sécurité de l'enfant.



La situation de compétition Kids' Athletics IAAF



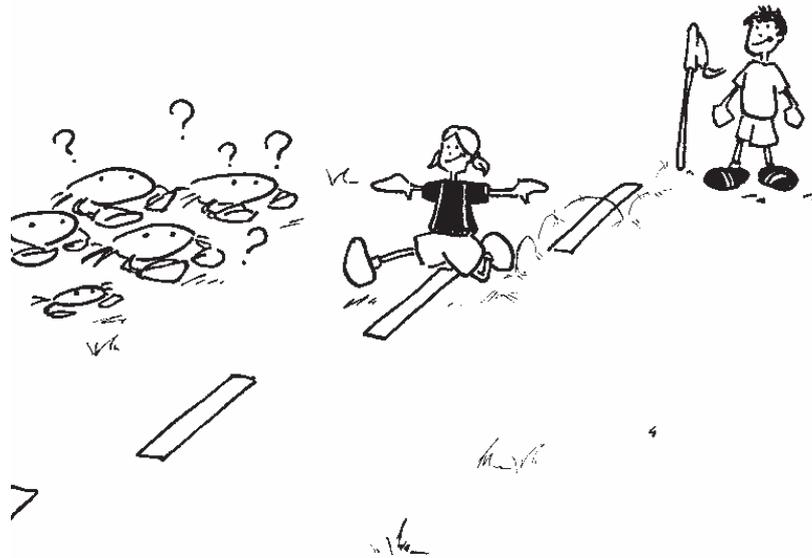
FICHES PEDAGOGIQUES KIDS' ATHLETICS IAAF

Fiche pédagogique 1 : Le relais slalom vitesse haies

Objectif : Améliorer la maîtrise des enjambements

Situation proposée : Sur une trajectoire de course oblique avec des obstacles bas réaliser des enjambements unilatéraux à droite et à gauche sur un nombre d'appuis intermédiaires pair.

Comportement du débutant : Le débutant va s'engager avec une jambe avant tendue, les réceptions après les obstacles sont réalisées en position de sécurité (2 pieds au sol).



Consignes de réalisation :

- courir le plus normalement possible
- pas de bras pour s'équilibrer

Critères observables :

- enchaînement course/franchissement
- réalisation correcte à droite et à gauche
- utilisation correcte des segments libres (proche de la course)
- reprise de course instantanée après franchissement

Evolutions de la situation :

- découverte sur 2 appuis réguliers à droite et à gauche
- découverte sans déplacement
- découverte d'enjambement vers le haut (haies), vers l'avant (rivière)
- découverte des enjambements sur des espaces irréguliers (croissants, décroissants, aléatoires)
- évolution vers des jeux individuels ou collectifs

Sécurité :

- sol non glissant
- marquages non dangereux
- organisation du groupe

Matériels :

- balisage vertical de parcours
- balisage horizontal



Fiche pédagogique 2 : Le relais slalom vitesse haies

Objectif : La maîtrise de la course en slalom

Situation proposée : Course de vitesse en slalom sur un espace variable imposant un enchaînement de courses en courbes de rayons différents ou réguliers.

Comportement du débutant : Le débutant va slalomer en allant face à gauche puis face à droite, il va souvent modifier ses appuis pour réaliser les virages (doubler, etc.).



Consignes de réalisation :

- courir face à la direction de course
- ne pas modifier sa foulée

Critères observables :

- maintien de la position de course face avant
- jeu sur angulation de l'axe corporel vers les obliques Droite et Gauche
- maintien d'un travail de bras propulseur et pas équilibrateur

Evolutions de la situation:

- découverte du slalom symétrique
- découverte du slalom en courbe droite et gauche
- découverte de course sur un parcours en ellipse, en 8, en cercle etc.
- découverte de courses latérales à droite et à gauche, voire arrière
- évolution des situations vers des jeux

Sécurité :

- sol non glissant
- balisage non dangereux

Matériels :

- balisage vertical

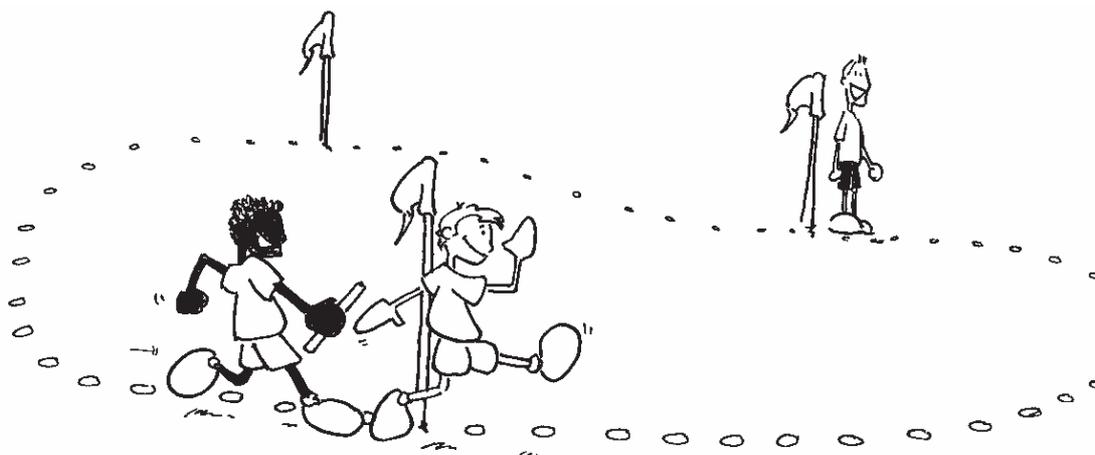


Fiche pédagogique 3 : Le relais slalom vitesse haies

Objectif : Améliorer la manipulation du témoin

Situation proposée : Jeux de transmissions d'objets variés en situation statique ou dynamique.

Comportement du débutant : Le débutant regarde le témoin pour assurer la transmission et souvent ralentit (ou s'arrête) pour le transmettre.



Consignes de réalisation :

- bien choisir la main qui va participer au relais
- parler à son partenaire

Critères observables :

- pas de chute d'objets au sol
- pas de perte de vitesse de déplacement dans l'échange
- maîtrise du passage et de la réception avec main droite, main gauche
- désorganisation minimale du cycle des bras pour réaliser l'échange

Evolutions de la situation :

- variété des objets (petits, gros, longs, ronds, etc.)
- découverte des situations dynamiques du passeur puis du receveur, puis des 2
- découverte de l'utilisation de la main droite et main gauche dans les 2 rôles
- évolution des situations vers des temps de jeux (relais divers)

Sécurité :

- organisation du groupe
- témoins non dangereux

Matériels :

- témoins variés
- balisage vertical

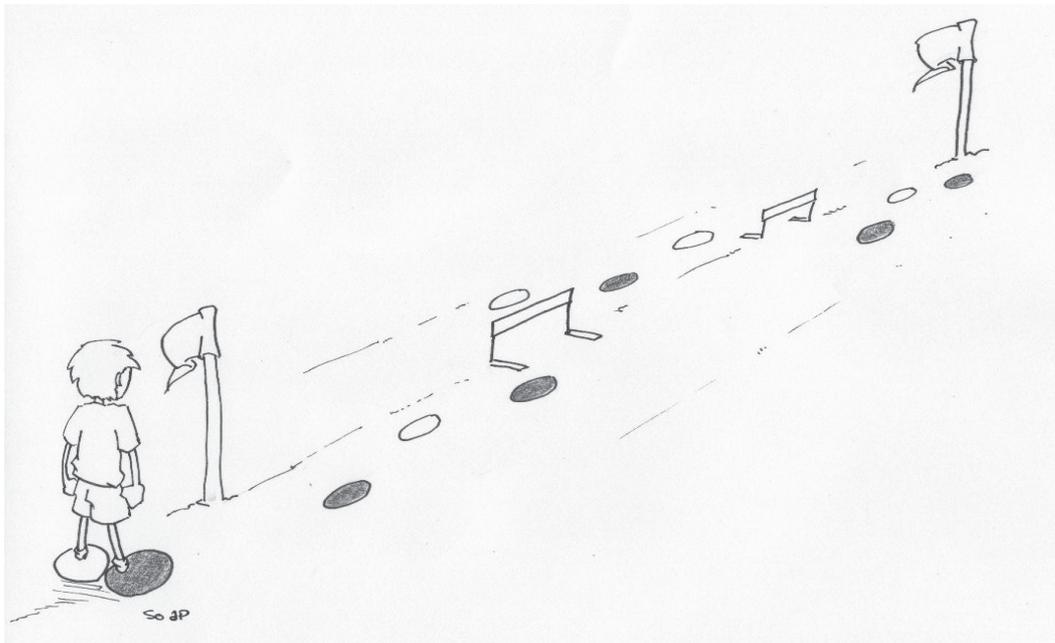


Fiche pédagogique 4 : Le relais slalom vitesse haies

Objectif : **Maîtriser l'enchaînement de haies latérales avec jambe droite et jambe gauche**

Situation proposée : Proposer au pratiquant un enchaînement d'obstacles à franchir latéralement à droite et à gauche avec une phase de liaison en 3 appuis.

Comportement du débutant : Le débutant règlera dans un premier temps tous les franchissements avec la même jambe d'impulsion. Puis, des 2 côtés, il rencontrera des difficultés pour enchaîner la course après les obstacles. Il a tendance à trop s'écarter de l'axe de course.



Consignes de réalisation :

- impulser le plus près possible de l'axe de course
- enchaîner directement la course derrière l'obstacle

Critères de réalisation :

- effectuer les franchissements des 2 côtés
- rester en position de course le plus souvent possible
- chronomètre

Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de haies
- varier les espaces (passer à « 5 appuis » par exemple)
- mettre un chronomètre
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- haies non dangereuses (hauteur)
- organisation du groupe
- espace adapté

Matériels :

- haies
- balisage vertical
- chronomètres

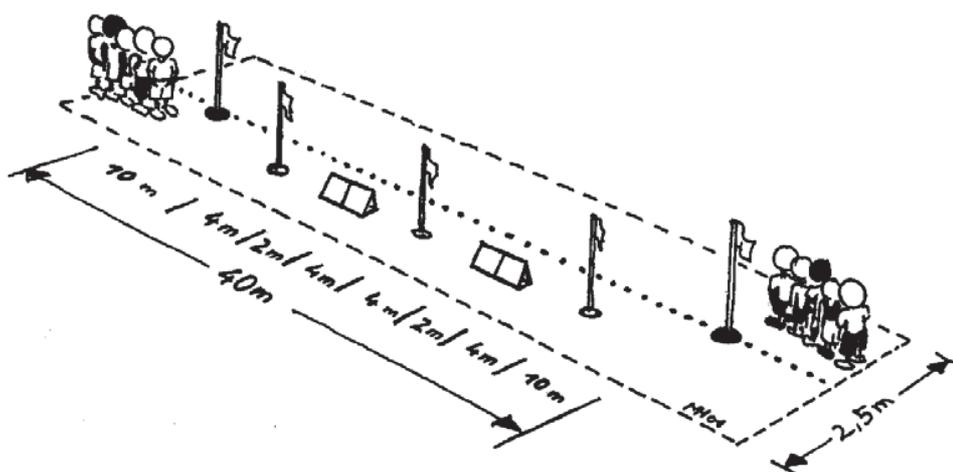


Fiche pédagogique 5 : Le relais slalom vitesse haies

Objectif : Maîtriser la situation de compétition

Situation proposée : La situation de compétition est proposée au débutant.

Comportement du débutant : Le débutant rencontre des difficultés pour choisir son côté d'entrée dans le parcours. Les portes du slalom seront pour lui des difficultés supplémentaires car il se concentre sur les obstacles.



Consignes de réalisation :

- respecter toutes les difficultés du parcours
- courir le plus près possible de l'axe de course

Critères observables :

- réalisation du parcours
- attitude constante de course
- équilibre général sur le parcours

Evolutions de la situation

- entrée dans le parcours par la gauche puis la droite (imposée par un plot)
- formule de relais, duels, etc.

Sécurité :

- parcours bien organisé
- groupe organisé

Matériels :

- haies
- balisage vertical
- chronomètre

NB : Cette situation doit permettre à l'enfant de comprendre les règles de l'épreuve et de connaître son organisation.



Fiche pédagogique : Le saut à la perche

Analyse de l'épreuve : L'épreuve de saut à la perche exige les compétences de maîtrise d'un déplacement avec engin, de maîtrise d'une impulsion équilibrée suivie d'une trajectoire portée et amplifiée par un engin.

Mise en sécurité du pratiquant : Pour la situation de compétition, la sécurité viendra d'une préparation de l'épreuve, d'un choix de sol meuble pour la réception et du choix de la perche pour la réalisation.



Epreuve de Compétition Kids' Athletics IAAF

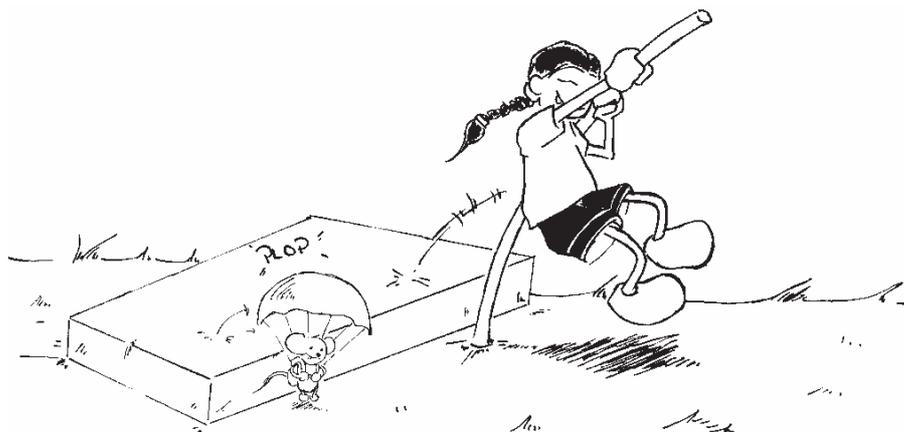


Fiche pédagogique 1 : Le saut à la perche

Objectif : Maîtrise de la suspension et de la réception

Situation type : Départ sur un contre-haut adapté et stable, descente en appui sur la perche avec chute maîtrisée sur 2 pieds.

Comportement du débutant : Le débutant va sauter sans prendre appui sur sa perche, souvent il ne pousse pas sa perche vers l'avant et la lâche en cours de route.



Consignes de réalisation :

- ne pas lâcher la perche
- pousser la perche vers l'avant
- amortir à l'arrivée

Critères observables:

- arrivée équilibrée de face sur ses deux pieds et sur l'axe de saut
- impulsion sur plinthe et poussée de perche vers l'avant
- pas de lâcher de perche

Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de contre-haut (toujours adaptées)
- varier les espaces de chute
- varier très légèrement les hauteurs de prises de main
- toutes les situations doivent devenir un jeu

Sécurité :

- sol de réception meuble
- hauteur du coffre adaptée

Matériels :

- perches courtes
- coffre stable



Fiche pédagogique 2 : Le saut à la perche

Objectif : Maîtrise de l'impulsion avec action sur la perche

Situation type : Monter avec une impulsion au sol et grâce à un appui sur la perche sur un contre-haut stable.

Comportement du débutant : Le débutant a souvent tendance à ne pas se servir de la perche pour monter sur le contre-haut. Il essaie de sauter du sol, directement, sans prendre appui sur la perche.



Consignes de réalisation :

- ne pas lâcher la perche
- pousser sa perche vers l'avant
- monter ses pieds pour arriver sur le coffre

Critères observables d'une bonne réalisation :

- arrivée équilibrée de face sur ses deux pieds et sur l'axe de saut
- impulsion sur le sol et poussée de perche vers l'avant
- pas de lâcher de perche

Evolutions de la situation :

- augmenter la hauteur du coffre
- varier les positions d'arrivée sur le coffre
- enchaîner montée et descente du coffre
- faire évoluer vers des jeux toutes les situations

Sécurité :

- coffre stable et adapté
- perche courte

Matériels :

- coffre de hauteur adaptée
- perche adaptée

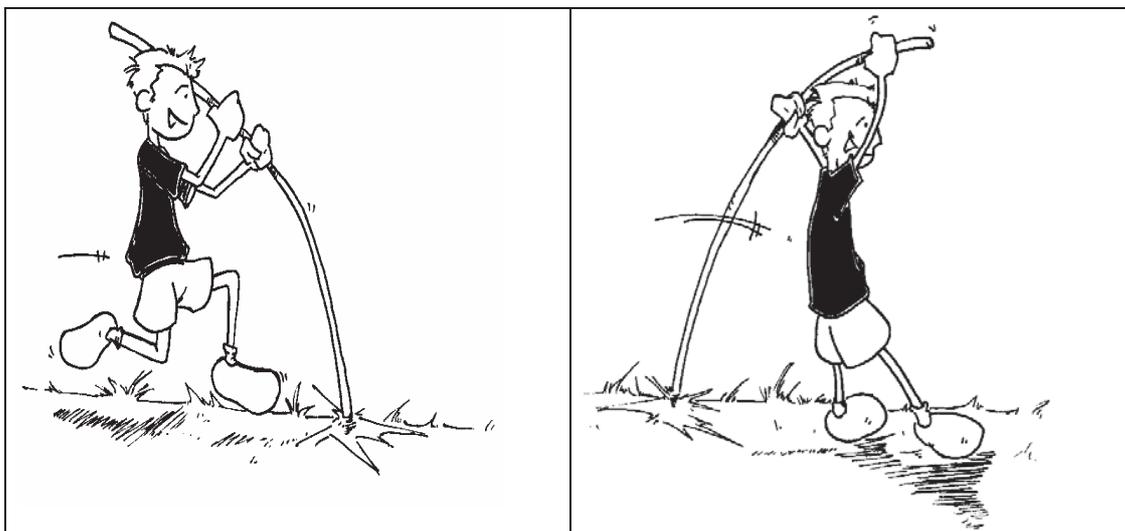


Fiche pédagogique 3 : Le saut à la perche

Objectif : Maîtrise du porter de perche et de l'appui sur la perche

Situation type : En situation de marche avec perche, passer par l'appui sur la perche et enchaîner de nouveau la marche puis appui sur la perche, etc.

Comportement du débutant : Le débutant ne se suspend pas à sa perche, souvent il s'écarte de l'axe de déplacement et ne pousse pas sa perche vers l'avant.



Consignes de réalisation :

- rester en équilibre
- amortir la réception
- ne pas lâcher la perche

Critères observables :

- retomber de son envol en équilibre et en reprise de marche
- passer par une phase d'appui/suspension sur la perche
- enchaîner facilement les répétitions sur de la marche

Evolutions de la situation :

- travailler à droite puis à gauche
- faire des pas de géant avec perche
- passer de la marche à la course à très faible allure
- orienter la situation vers des jeux

Sécurité :

- sol meuble et non glissant

Matériels :

- perches adaptées

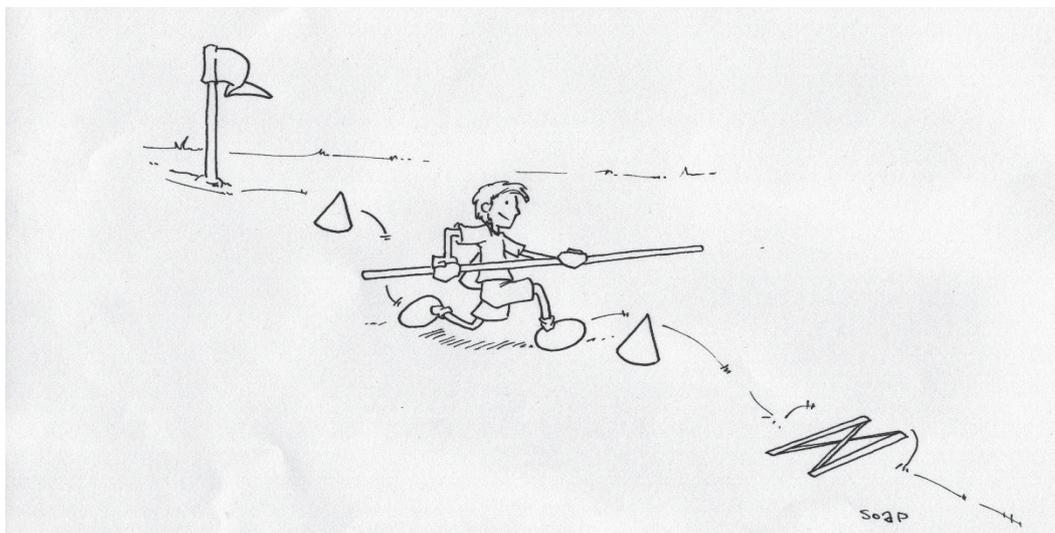


Fiche pédagogique 4 : Le saut à la perche

Objectif : Améliorer la course avec la perche

Situation proposée : Faire effectuer avec une perche toute une gamme de situations de course.

Comportement du débutant : Le débutant n'arrive pas à « isoler » la perche de sa course. La perche s'anime de mouvements parasites lors de la course.



Consignes de réalisation :

- courir avec les épaules relâchées
- garder sa perche dans l'axe de course

Critères observables :

- la perche reste sur l'axe et stable
- la course est de qualité

Evolutions de la situation :

- présenter un maximum de situations de course
- augmenter les vitesses de réalisation
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- organiser le groupe
- perches adaptées

Matériels :

- perches
- balisage vertical
- balisage horizontal

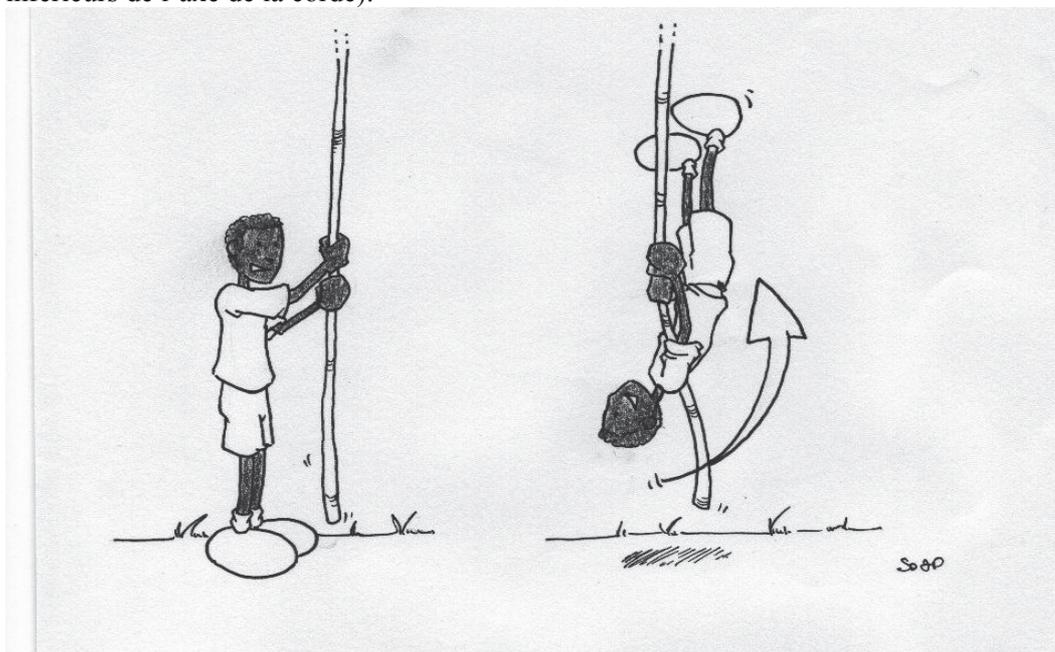


Fiche pédagogique 5 : Le saut à la perche

Objectif : Découverte du groupé au-dessus de la barre

Situation proposée : Accroché à une corde à grimper (ou une barre fixe), le pratiquant devra soulever ses membres inférieurs pour aller les placer au-dessus de sa tête.

Comportement du débutant : Le débutant a de grandes difficultés à réaliser cet exercice par sa faiblesse musculaire et sa maladresse dans une position inhabituelle (il écarte ses membres inférieurs de l'axe de la corde).



Consignes de réalisation :

- grouper ses jambes près de son corps
- accrocher ses pieds à la corde pour monter ses pieds le plus haut possible
- ne jamais lâcher ses mains

Critères observables :

- la perche quitte l'axe de course et est instable (mouvement de haut en bas et de droite à gauche)
- la course est de mauvaise qualité (bassin bas, pieds à plat)

Evolutions de la situation :

- faire légèrement balancer la corde quand l'enfant a les pieds accrochés à la corde
- sans se renverser, garder les jambes groupées pendant des balancements de corde
- évoluer vers des jeux

Sécurité :

- contrôle du niveau des enfants
- sol meuble ou tapis

Matériels :

- corde à grimper
- tapis

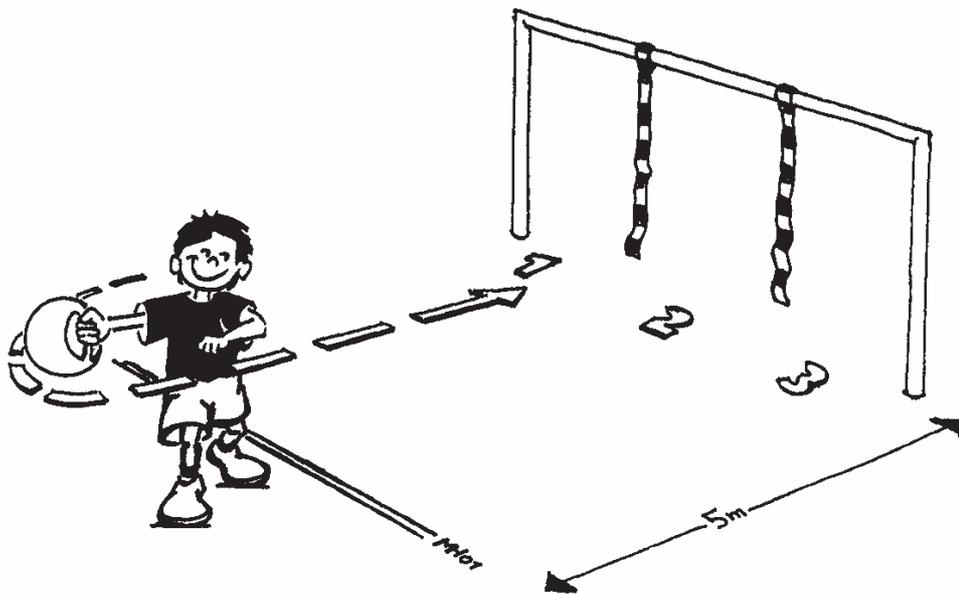


Fiche pédagogique : Le lancer en rotation

Analyse de la tâche : En utilisant un système de rotation, propulser un engin léger dans une direction précise. Cette tâche implique :

- la découverte du lancer en rotation (axe, rayon, action appuis)
- la maîtrise de l'équilibre

Mise en sécurité du pratiquant : Le lancer en rotation est le lancer à risque. Le choix d'engins non dangereux, l'organisation de l'espace (balisage, cibles), l'organisation du groupe (gaucher à gauche, espace suffisant, lancer à tour de rôle) et l'organisation du temps des actions (lancer, ramasser engins) doit permettre de limiter au maximum les risques.



Situation de compétition de Kid's Athletics IAAF



Fiche pédagogique 1 : Le lancer en rotation

Objectif : Découverte de l'action de lancer en rotation

Situation : Découverte de l'action du haut du corps de face avec engins légers faciles au niveau préhension (cerceaux, massues etc.) (Poids des engins : maximum 1kg).

Comportement du débutant : Le débutant va créer son lancer en rotation en tirant sur l'engin avec son côté opposé. Le droitier va reculer son épaule gauche.



Consignes de réalisation :

- rester face à la cible
- rester regard fixé sur la cible
- écarter l'engin du corps pour le lancer

Critères observables:

- lancer dans l'axe / fin de lancer face avant
- pas d'écroulement du côté non lanceur
- pas de recul du côté opposé au bras lanceur
- rester en équilibre après le lâcher de l'engin

Evolutions de la situation :

- reculer la cible
- lancer sur des cibles disposées à des distances progressives ou aléatoires
- lancer avec des engins variés
- faire évoluer les situations vers des jeux

Sécurité :

- choisir des engins de lancer non dangereux
- consignes strictes d'organisation du groupe

Matériels :

- engins de lancers variés
- cibles bien visibles