

J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 5

Sauter en hauteur

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5-7 ans
 Taille du groupe 10-15
 Env. du cours Salle de sport, tapis
 Aspects de sécurité Utiliser un élastique plutôt qu'une barre de saut en hauteur.

Objectifs/But d'apprentissage

Recueillir des expériences de sauts. Sauter vers le haut avec une extension complète du corps. Avec un grand nombre de petits sauts, améliorer la force des pieds (base pour tous les sauts en athlétisme).

Indications

Introduction aux éléments de base du saut en hauteur.

	Débutants	Avancés	Expérimentés
Hauteur	+ rythme d'élan - d'appel (tam-ta-tam) + pose du pied correcte et active + extension complète du corps	+ engagement haut de la jambe libre + appel avec le haut du corps vertical, l'épaule extérieure plus haute (flop) + appel bien vertical, avec le haut du corps légèrement incliné en arrière (straddle) + structure de l'élan (courbe d'élan pour le flop)	+ engagement coordonné des bras + franchissement optimal de la latte

Travailler avec des postes annexes (exercices connus) afin de garantir l'intensité.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
2'	Introduction Formation des groupes.		
2'	Mille-pattes Tous les enfants – évent. répartis en deux groupes – se tiennent par les épaules et sautillent sur les deux jambes en respectant le rythme dicté par le premier enfant à travers la salle (serpentin).		
3'	Mille-pattes sur une jambe Sauter sur une jambe, l'autre jambe est tenue avec une main par l'enfant derrière soi. <i>Changer de jambe, forme sociale, fortification des articulations des pieds.</i>		
3'	Combat de coqs Par deux, sautiller sur une jambe et essayer de déséquilibrer l'autre enfant (les mains dans le dos).		
3'	360° / 720° Après une course en virage, sauter sur une jambe avec une demi-rotation. Qui arrive à faire une rotation complète ou même 1½ à 2?	Se disperser librement dans la salle	

5'	Morsure de serpent Balancer la corde afin qu'elle imite le mouvement de serpent. Env. 5 enfants sautent en même temps. Celui qui accroche la corde à deux reprises est éliminé. Changement de groupe avec le saut à la corde.		Corde longue
	Poste secondaire: Sauts à la corde: Les enfants sautent à la corde.		Cordes à sauter
7'	Sauter à la corde en groupe Deux balancent une corde longue. Entrer et ressortir, sauter en groupe, etc. selon le niveau des enfants. Former plusieurs groupes. <i>Forme sociale, diversité de sauts</i>		3 cordes longues

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	Graffitis Fixer des feuilles de papier (avec un cercle) au mur, à une hauteur de 1,60 - 2m. Qui arrive à dessiner le plus joli visage sur la feuille? Variante: Dessiner des bonhommes. <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		Papier, crayon, autocollants
10'	Collages au mur Deux groupes. Les enfants du groupe A essaient de coller un papier post-it le plus haut possible contre le mur. Ceux du groupe B essaient de les redescendre tous (1 essai par enfant). Combien de post-it restent collés? 2-3 circuits. <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		
10'	Estafette: cueillir des pommes 2-3 groupes essaient, avec un élan d'env. 5m (poteau), de toucher un ruban attaché aux anneaux. S'il y parvient, le sauteur reçoit les points correspondants. <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		Anneaux, dossards, rubans multicolores
	Variante: Coup de karaté Même disposition, mais toucher le ruban avec la pointe des pieds. <i>Technique Straddle</i>	Les anneaux balancent sans les rubans	
5'	Saut en hauteur: concours Qui arrive à sauter par-dessus la corde élastique sans la toucher? Augmenter la hauteur par petits paliers. Style de saut libre, décollage à une jambe obligatoire. <i>Avec des tapis fins, provoquer l'atterrissage sur les pieds afin de mettre l'accent sur le décollage.</i>	 Des tapis de gymnastique suffisent puisque la course se déroule frontalement	

PARTIE FINALE

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / Esquisse	Matériel
5'	Danse à la corde Tout le groupe en équilibre, sans toucher le sol et à pieds nus, sur la corde étendue par terre. <i>Formation de l'équilibre et entraînement de la force des pieds.</i>		Corde longue

Sources:

- «mobile»: cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- «Kinderleichtathletik» KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- «Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- «Fun in Athletics» VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- «L'enfant et l'Athlétisme», GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- «1003 formes de jeux en athlétisme», MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- «Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen», MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO