



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» comprend 56 pages par numéro et paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.

Technique et condition physique

Une combinaison gagnante

La technique et la condition physique sont deux éléments que l'on retrouve dans tout programme d'entraînement. Les exercices et les jeux présentés dans ce cahier pratique montrent à travers différentes disciplines sportives comment il est possible, selon le principe de la globalité, de combiner harmonieusement le développement de la technique et celui de la condition physique dans l'entraînement. Les exemples décrits ci-après s'inspirent de quelques branches sportives représentatives issues de la grande famille Jeunesse + Sport.

*Texte: Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber
Dessins: Leo Kühne*

La technique et la condition physique sont deux notions que tout le monde connaît, mais que chacun interprète et applique différemment. L'entraînement est dit global lorsqu'il est conçu selon les principes de la diversité et de la polyvalence en tant que conditions favorisant un apprentissage en spirale dans lequel l'amélioration de la condition physique s'accompagne automatiquement d'une progression de la technique et inversement. La combinaison de ces deux paramètres, comprise comme une variation permanente des schémas de base propres à la discipline pratiquée associée à des tâches complémentaires visant à entraîner la condition physique, la technique et les qualités de coordination, constitue l'essence même du succès de l'apprentissage dans tout entraînement. Et plus les élèves perfectionnent

leur savoir-faire, plus ils ont de plaisir à pratiquer leur sport de prédilection.

Conseils didactiques

- Veiller à ne pas perdre de vue la discipline sportive choisie par les participants.
- Choisir les contenus d'entraînement en fonction de cette discipline ou au moins essayer de faire un lien entre les contenus proposés et la discipline qui a été choisie.
- Veiller à ce que les participants ne s'ennuient pas.
- Ne pas oublier que toute modification de la consigne peut s'opérer en fonction d'aspects techniques ou coordinatifs, ou porter plutôt sur des aspects de la condition physique, mais qu'elle ne saurait en aucun cas toucher au schéma de base car celui-ci doit être préservé même dans des conditions d'exécution plus difficiles.
- Donner aux participants des occasions de mesurer leurs performances, de prendre conscience de leurs points forts et de leurs points faibles tant sur les plans technique et physique que cognitif et émotionnel.

Unihockey

Inculquer les techniques de base

Dans les sports collectifs, la formation est axée en priorité sur l'enseignement de techniques de base (mouvements clés) que l'on s'attachera à perfectionner par la suite. L'enseignant adaptera les modalités d'exécution et l'intensité des exercices, compte tenu de l'âge et du niveau des pratiquants, de manière à privilégier plutôt le développement des qualités de coordination (perfectionnement technique) ou celui de la condition physique (développement de l'endurance, de la vitesse et de la force). Il évitera toutefois d'entraîner séparément – cette option étant à vrai dire irréalisable – la coordination et la condition physique, puisque ces deux éléments sont indissociables dans la pratique du jeu.

Le slalom



Quoi? Slalomer avec la balle autour de cônes de marquage.

Comment? Aménager un parcours en disposant alternativement deux cônes à gauche et deux cônes à droite. Combien de cônes les participants arrive-t-il à passer en 10 secondes et combien de fois parviennent-ils à répéter la même performance en 20 (15) secondes? Qui arrive à 20 fois?

Pourquoi? Entraîner l'endurance (entraînement par intervalles, niveau «appliquer et varier»).

Conduite de la balle en coup droit et revers

Quoi? Entraîner ce mouvement clé: la balle conduite très à droite ou très à gauche est rapidement ramenée au centre et éventuellement poussée sur la gauche ou sur la droite (du coup droit au revers et inversement).

Comment? Bien contrôler la balle, engager le mouvement rapidement et proprement, si possible ramener la balle un peu vers l'arrière et accélérer le rythme de course.

Pourquoi? Se donner les moyens de dribbler l'adversaire ou de faire une passe (niveau «acquérir et stabiliser»).



Plus rapide que son ombre



Quoi? Conduire la balle en coup droit et en revers le plus rapidement possible.

Comment? Le terrain est parsemé de cônes, de chaises et de joueurs au repos. Les participants qui s'entraînent se déplacent librement et essaient à chaque fois qu'ils arrivent devant un obstacle de ramener très rapidement la balle à eux, si possible en accompagnant le mouvement avec les épaules (pour feinter et protéger la balle). Exercice de courte durée, mais intensif, prévoir des pauses assez longues.

Pourquoi? Améliorer la vitesse d'exécution des mouvements (niveau «appliquer et varier»).

Zigzag

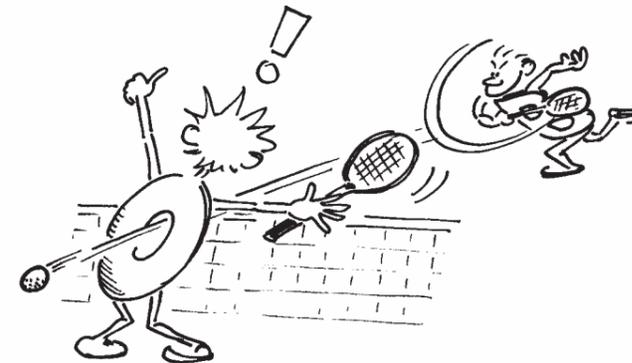


Quoi? Conduire la balle en coup droit et en revers en sautant de côté ou en avant.

Comment? Exécuter ce mouvement de conduite de la balle en sautant latéralement (par exemple par-dessus deux lignes). Veiller à bien plier les genoux. Travailler par exemple pendant 10 secondes, puis enchaîner avec 30 secondes de pause active (passes).

Pourquoi? Développer la force-vitesse ou l'endurance-force selon le rapport travail-pause et l'effort correspondant (niveau «appliquer et varier» ou «créer et compléter»).

Changement de rythme



Question d'orientation

Quoi? Deux joueurs au filet échangent des volées.

Comment? De temps à autre, ils s'amuse à faire un lob, obligeant ainsi leur partenaire à s'adapter à une nouvelle situation et à se réorienter. Une fois que le joueur a renvoyé la balle lobée, il remonte au filet et l'exercice recommence.

Pourquoi? Apprendre à percevoir, à décider et à réagir seul.

Quoi? Deux élèves jouent ensemble sur une surface délimitée: le terrain du simple, le demi-terrain ou le terrain de double. L'un joue au filet, l'autre en fond de court.

Comment? L'élève qui joue au filet indique à son partenaire à quelle vitesse il doit jouer (lentement, normal ou vite). Changer de rythme tous les cinq à dix coups.

Pourquoi? Apprendre à renvoyer des balles jouées à des vitesses différentes.



Match tutti-frutti



Quoi? Disputer un match sur le petit terrain. Compter les points. Aller jusqu'à sept, onze ou quinze points.

Comment? Il existe de nombreuses variations possibles. L'important est qu'en modifiant les règles, on crée sans cesse de nouvelles situations. *Exemple:* Attaquer au service, attaquer sur le retour de service, tous les coups sont permis, interdiction de jouer la balle par en dessous, trois points de bonification lorsque le partenaire n'atteint pas la balle.

Pourquoi? Apprendre à résoudre des situations qui changent sans arrêt.

Natation

Entraîner la coordination des bras et des jambes

Parmi les quatre éléments clés propres à la natation, à savoir respirer, flotter, glisser, se propulser, nous avons choisi ici de nous concentrer sur le dernier de la liste. Pour être efficace, le nageur doit entraîner le mouvement clé correspondant tant au niveau des bras que des jambes. Les nageurs plus faibles peuvent utiliser des accessoires de flottaison, tels que le pull-boy.

Crawl sous-marin



Quoi? En position ventrale, immobiliser les bras sous l'eau à la fin de chaque phase de traction et phase de retour et tenter, ainsi de parcourir une longueur en effectuant le moins de tractions possible.

Comment? Prise d'eau de la main et de l'avant-bras loin devant soi, puis traction du corps vers l'avant. Prolonger la traction jusqu'à ce que la main se trouve au niveau de la cuisse et, pendant que l'autre main tire, ramener avec le moins de résistance possible le bras vers l'avant. Lorsqu'on enchaîne de longues séries pour entraîner l'endurance, vérifier toujours la fréquence des tractions. Le nageur doit veiller à bien garder son corps tendu.

Pourquoi? Développer l'endurance, ainsi que la coordination motrice, l'accoutumance à l'eau et la souplesse des épaules, car plus l'amplitude des mouvements est grande, plus les tractions sont longues.

L'essuie-glace



Quoi? En position ventrale, avancer le plus vite possible en jouant aux essuie-glace avec les bras.

Comment? Bras à hauteur d'épaules, paumes légèrement relevées, ramener les bras devant soi et les écarter à nouveau. *Variations:* Si la pluie est fine, le mouvement de balayage sera lent; s'il pleut à verse, il sera rapide. Pour rendre l'exercice plus difficile, il est possible d'utiliser des hand-paddles de différentes grandeurs. Veiller toutefois à ne les fixer qu'au majeur.

Pourquoi? Apprendre à sentir quelle est la position de la main qui permet la meilleure traction et qui génère la plus grande poussée. Perfectionner l'endurance-force des bras, surtout lorsque la vitesse des essuie-glace s'accélère.

La taupe



Quoi? En position ventrale, avancer à la manière d'une taupe en pelletant l'eau avec les bras.

Comment? Ramener alternativement les bras tendus loin devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Pour pouvoir creuser le plus profond possible, le nageur doit avancer au maximum ses coudes. En utilisant des hand-paddles de différentes grandeurs, il est possible d'améliorer l'efficacité du mouvement. Le but est de parcourir la plus grande distance possible en quinze petites secondes.

Pourquoi? Améliorer l'efficacité des bras en exerçant la position des coudes sur l'avant. Cette position est difficile à maintenir quand on nage à un rythme accéléré. Cet exercice permet donc de travailler la vitesse de façon ciblée et spécifique.

Le phoque



Quoi? En eau profonde, tenir des deux mains un objet au-dessus de l'eau en faisant du surplace.

Comment? En effectuant suffisamment de battements des jambes, garder la tête hors de l'eau. Tenir un ballon au-dessus de sa tête et éventuellement se faire des passes. En jouant avec le poids de l'accessoire et en utilisant différents accessoires, tels que des palmes, on peut varier l'intensité de l'effort.

Pourquoi? Entraîner le battement de jambes pour en améliorer l'efficacité et le rythme. Développer l'endurance en prolongeant la durée de l'exercice.

La brouette

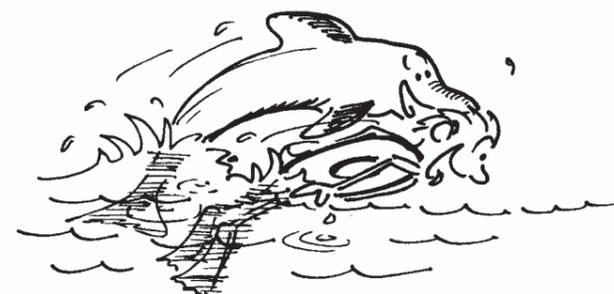
Quoi? En effectuant des battements de jambes énergiques, faire avancer un partenaire.

Comment? Le partenaire se contente de flotter sur le dos, dans une position de glisse optimale (corps tendu!). Le nageur le pousse sur une longueur. Inverser les rôles sur la longueur suivante.

Pourquoi? Perfectionner le battement de jambes en augmentant la résistance extérieure. Améliorer, outre l'élément technique, l'endurance spécifique et, moyennant des palmes, l'endurance-force.



Le delphinarium



Quoi? Emerger le plus haut possible en effectuant des battements de jambes style dauphin.

Comment? Intensifier les battements de jambes en utilisant des palmes. L'impulsion doit venir des hanches, le tronc doit rester stable (contracter les abdominaux). Les mains bras sont tendus en avant ou collés au corps. Descendre à deux ou trois mètres de profondeur, puis remonter le plus vite possible en effectuant des petits battements puissants et rapides.

Pourquoi? Apprendre à gagner du temps dans la phase sous-marine qui suit le départ et le virage en effectuant des battements de style dauphin. S'entraîner à faire des mouvements d'une moindre amplitude, mais à fréquence élevée. Cet exercice permet d'améliorer la coordination motrice et d'entraîner la vitesse (prévoir suffisamment de pauses).

Snowboard

Rechercher la poussée

Qu'il vire, qu'il saute ou qu'il effectue des figures de free-style, le snowboarder recherche avant tout la poussée. Dans cette perspective, il exploite et finalement maîtrise la résistance de la neige en dosant plus ou moins sa prise de carre, en virant, en lestant et en délestant sa planche conçue au départ pour glisser. Le mouvement clé central lié au délestage de la planche correspond à l'élévation. Pour la prise de carre, ce mouvement correspond à la bascule et pour le virage à la rotation du corps. Lorsqu'il évolue sur les pistes, le snowboarder exploite ces trois mouvements clés sous toutes leurs formes.

Dessiner des guirlandes



Quoi? Sur une pente moyennement raide ou très raide, essayer de dessiner des guirlandes sur la neige en carvant et en utilisant toujours la même carre. Transposer ensuite cet exercice dans le pipe.

Comment? Opter pour la carre frontside ou la carre backside et décrire dans la ligne de pente un virage carvé (coupé) en amont jusqu'à arrêt complet de la planche. Essayer ensuite de chaîner un deuxième virage en factie (conduite en marche arrière) en suivant le plus fidèlement possible la trace du précédent.

Pourquoi? En dosant le mouvement de bascule avant tout à partir des chevilles, on place la planche sur la carre; en poussant (par un mouvement de flexion et d'extension des jambes) sur la planche et en se basculant dans la nouvelle direction, le snowboarder apprend à accélérer activement ce virage et à le contrôler ce qui lui rendra service lorsqu'il évoluera dans le pipe. Cet exercice permet d'entraîner l'endurance-force de la musculature des jambes et des pieds.

Tricoti, tricota

Quoi? Sur une longue piste, bien dégagée, un groupe de trois snowboarders au minimum, huit au maximum, essaie d'entrecroiser des virages courts et longs en synchronisant leur vitesse.

Comment? Le groupe commence à descendre en file indienne et se met à chaîner des virages courts. Garder une distance de trois à cinq mètres entre chaque personne. Le snowboarder qui est derrière sort de la colonne et décrit des longs virages entre ses différents partenaires sans les gêner dans leurs évolutions respectives. Arrivé devant, il reprend la tête de la colonne en décrivant à nouveau des virages courts.

Pourquoi? Lorsqu'il effectue des virages courts, le snowboarder essaie toujours d'exercer une poussée optimale sur la jambe arrière en adaptant son mouvement de bascule et son mouvement de flexion et d'extension. Cet exercice développe en outre la qualité de rythme tout en améliorant la force-vitesse et, selon la longueur de la descente, l'endurance-force de la musculature des jambes et des pieds (la dernière par stabilisation du haut du corps).



Descendre en free-style

Quoi? Essayer pendant une descente de saisir la planche par la carre (grabber) aussi souvent que possible à des endroits différents.

Comment? Attirer l'attention des élèves sur le fait qu'en tournant ils peuvent grabber indifféremment le nez, l'arrière et la carre de leur planche. A eux de tester toutes les possibilités existantes. Ils peuvent aussi essayer en même temps qu'ils grabbent la planche de tendre la jambe. Attention au risque de blessure si on ne lâche pas prise lorsqu'on change de carre.

Pourquoi? En grabbant, le snowboarder est appelé à tendre au maximum les jambes et à adopter une position compacte. Le free-style joue un rôle important en snowboard et offre, dans cet exercice, la possibilité d'intégrer des mouvements extrêmes (mouvements clés) dans le virage. En observant attentivement ses élèves, l'enseignant peut voir quelle utilité tel ou tel élément de style peut avoir pour l'apprentissage.



Du fait que l'entraînement de base en athlétisme se conjugue sur le long terme, l'entraînement de la condition physique ne prend vraiment de l'importance qu'au moment où le sujet a une certaine expérience d'entraînement et atteint un certain niveau de performance. Alors qu'hier les facteurs de la condition physique étaient souvent entraînés indépendamment de toute considération technique, il est désormais normal d'entraîner également la technique. Les disciplines dans lesquelles l'optimisation du déroulement du mouvement joue un rôle déterminant (p. ex. la course de haies ou le lancer du javelot) doivent donc d'abord être développées du point de vue des qualités de coordination, tandis que les disciplines plutôt axées sur la force ou les ressources énergétiques (p. ex. le lancer du poids ou la course de fond) doivent être également toujours être entraînées du point de vue des prédispositions physiques.

Course: sprint

Quoi? Dans l'entraînement de base à long terme du sprint, il importe d'abord d'acquérir une fréquence motrice élevée assortie d'une bonne coordination bras/jambes.

Comment? *Débutants:* course de fréquence dans des cerceaux ou des zones définies en piétinant rapidement le sol et en accompagnant le mouvement de course avec les bras. Qui passe dix cerceaux le plus vite? *Variante:* intervalles plus longs ou plus courts. *Avancés:* sauts de course (du starting-block) avec poussée explosive et toucher actif du sol. *Variante:* avec poids additionnels, tels que veste lestée ou poids entraînés. *Chevronnés:* Course de traction avec l'aide d'accessoires de traction ou de partenaires (tube ou speedy).

Pourquoi? Optimiser le rapport entre la fréquence des foulées et leur longueur. Les sujets chevronnés essaient d'exploiter leur qualités de force plus développées en utilisant des moyens d'entraînement très intensifs pour améliorer leurs performances en termes de vitesse.



Lancer: javelot

Quoi? Dans l'entraînement de base à long terme, l'athlète apprend d'abord à maîtriser l'enchaînement élan/lancer et le mouvement de frappe correct des bras avant de travailler ses qualités de lancer générales.

Comment? *Débutants:* lancer contre un mur différentes sortes de balles en appliquant le rythme de trois foulées. A quelle distance du lanceur la balle rebondit-elle sur le sol? *Avancés:* lancer des ballons lourds des deux mains par-dessus sa tête à partir de différentes positions (élan, station debout, station agenouillée, station assise). *Chevronnés:* lancer des engins de poids différents (poids légers et plus lourds, javelots).

Pourquoi? Les qualités de force liées au lancer sont perfectionnées compte tenu des affinités motrices (lancer par-dessus la tête, lancer en effectuant une rotation, pousser). Le but de cet exercice consiste, pour les chevronnés, à optimiser les qualités de force au moyen d'exercices très intensifs (p. ex. exercices de musculation excentriques).

Sauter: saut en hauteur

Quoi? Dans l'entraînement de base à long terme, l'athlète apprend d'abord à maîtriser l'enchaînement élan/saut avant de travailler ses qualités générales de détente.

Comment? *Débutants:* courir en rond et franchir des bancs disposés en croix en effectuant des sauts en ciseau ou des sauts en «fosbury-flop» (rythme à 3 temps). *Avancés:* courir en rond en dribblant un ballon de basket et smasher (en avançant ou en reculant) dans le panier (régler la hauteur en fonction de la taille des participants). *Chevronnés:* sauts en contrebas selon programme temporel individuel (temps de contact adapté à la technique de saut).

Pourquoi? Les qualités de saut sont perfectionnées compte tenu des affinités motrices (saut en longueur, triple saut, différentes techniques de saut en hauteur). Le but de l'exercice consiste, pour les sujets chevronnés, à optimiser leurs qualités de force spécifiques au moyen d'exercices très intensifs (par ex. sauts en contrebas).



Gymnastique aux agrès

Enseigner l'appui entre autres habiletés fondamentales

Appui

Quoi? Avancer à quatre pattes.

Comment? A poursuit B à quatre pattes, les mains posées sur des restes de tapis qu'il pousse devant lui. *Variante 1:* course parallèle, pieds surélevés (p. ex. le long d'un canal matérialisé par deux bancs suédois). *Variante 2:* course de chenilles: se déplacer, mains et pieds posés sur des restes de tapis.

Pourquoi? Améliorer l'endurance-force des épaules, des bras et des poignets. L'intensité peut être dosée en jouant sur la durée de l'exercice, le nombre de répétitions, la grandeur du groupe, la distance ou la forme d'organisation.



Dans la gymnastique aux agrès avec des enfants, on entraîne entre autres habiletés fondamentales l'appui, la suspension et le balancé. Ces habiletés font figure de conditions préalables pour réussir un grand nombre de figures gymniques. Avec des enfants, l'entraînement se fait principalement sous une forme ludique, moyennant une subtile conjugaison de répétitions (amélioration des facteurs de la condition physique et des qualités de coordination) et de variations (modification et complexification des tâches). L'appui est une position fondamentale au début, en transition ou à la fin d'un grand nombre d'éléments, tels que le renversement avec appui au sol ou en l'air ou l'élan à l'appui aux barres parallèles.

Rebond à l'appui

Quoi? Se déplacer à la façon d'un lapin (sauts de lapin).

Comment? Sauter par-dessus un fossé matérialisé par des tapis ou par-dessus de petits obstacles (ballons lourds p. ex.). *Variante:* monter un escalier formé de caissons en effectuant des sauts de lapin (adapter la hauteur des marches au niveau des élèves), puis sauter à la station écartée depuis la dernière marche.

Pourquoi? Développer l'endurance-force des épaules, des bras et des poignets. L'intensité peut être dosée en jouant sur la durée de l'exercice, le nombre de répétitions, la grandeur du groupe, la distance ou la forme d'organisation.



Saut à l'appui

Quoi? Saut à la station écartée par-dessus le mouton.

Comment? Prendre un peu d'élan, effectuer un saut à la station écartée par-dessus le mouton (avec l'aide d'un tiers) et terminer l'exercice par une réception réussie. *Variante 1:* augmenter la distance entre la planche et le mouton. *Variante 2:* placer le mouton dans le sens de la longueur.

Pourquoi? Développer l'endurance-force des épaules, des bras et des poignets. L'intensité peut être dosée en jouant sur la durée de l'exercice, le nombre de répétitions, la grandeur du groupe, la distance ou la forme d'organisation.

