



# ***Fiches pédagogiques***

## ***Kids' Athletics***



# ***Fiches pédagogiques***

## ***Kids' Athletics***

**Edition 2006**

**Réalisé par un groupe d'étude composé de:**

Charles Gozzoli (FRA)

Jamel Simohamed (ALG)

Abdel Malek El-Hebil (MAR)



# Guide d'utilisation des fiches pédagogiques pour l'entraînement au Kids' Athletics

## 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)

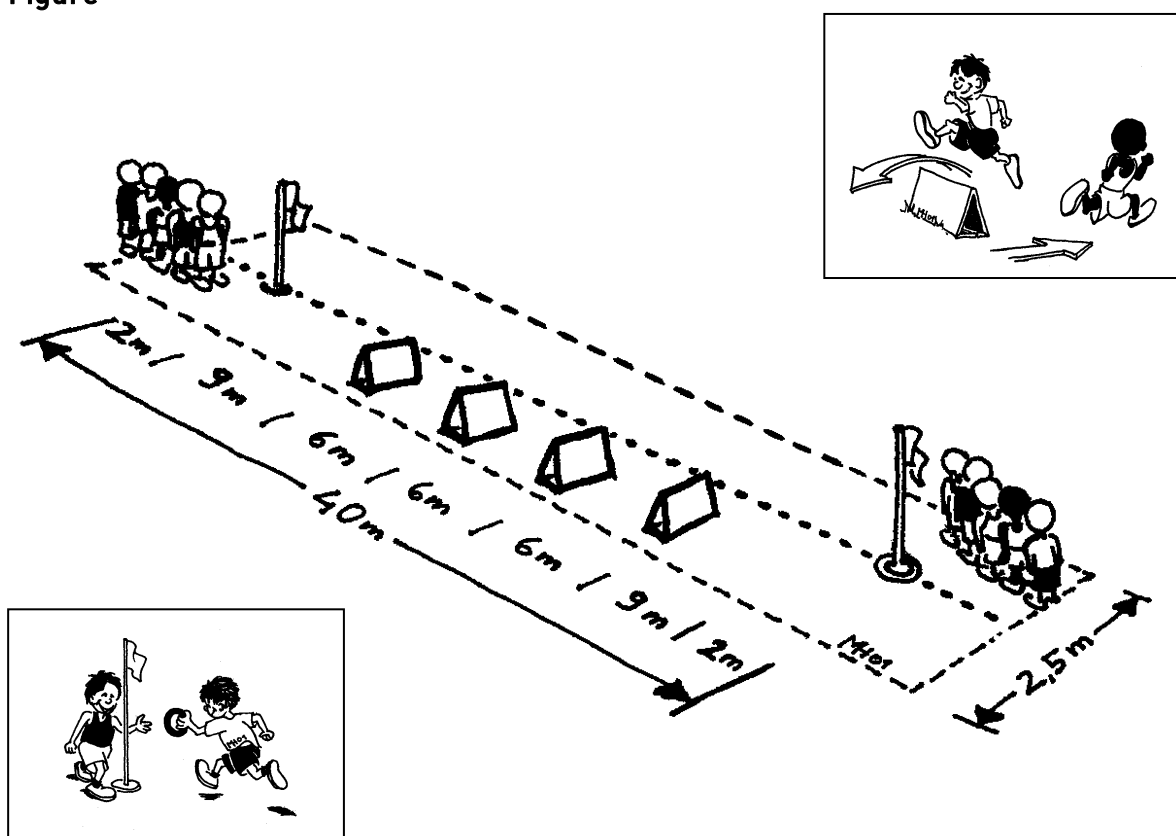
Il est cependant fortement conseillé de faire découvrir lors des entraînements, des situations de préparation à ces spécialités qui seront découvertes plus tard.

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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 équilibrants

### 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<sup>er</sup> obstacle

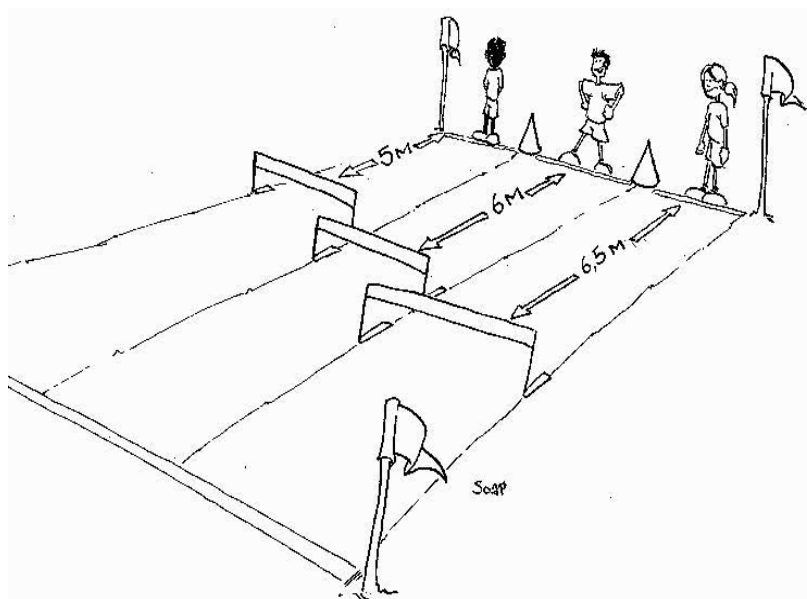
**Situation proposée :** Proposer 3 parcours différents (5, 6, 7m) organisés comme suit :

- 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 :**

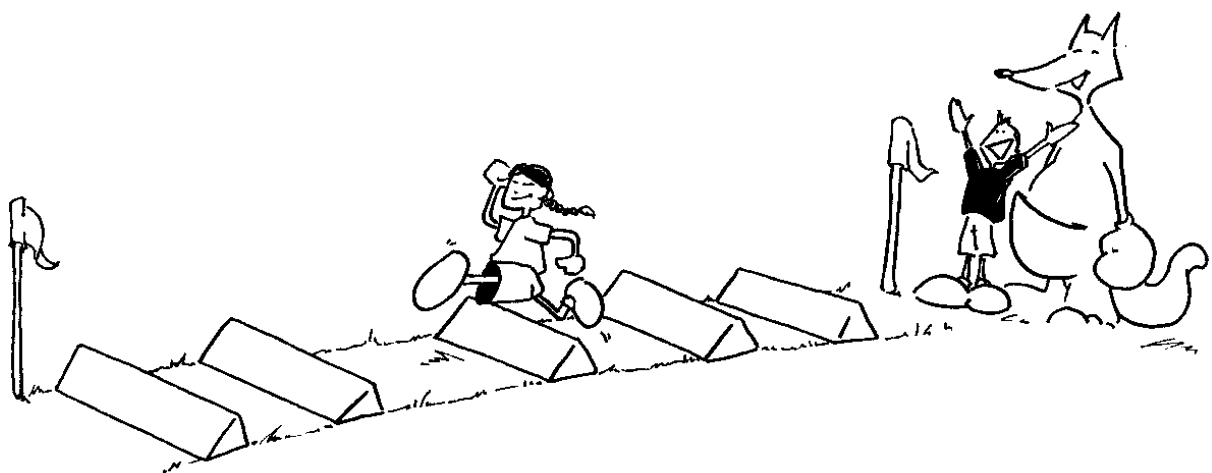
- haies
- balisage vertical de parcours

### 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 :

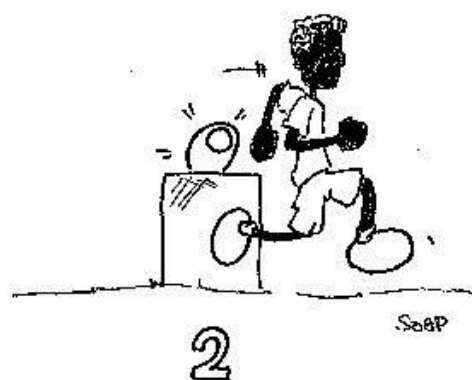
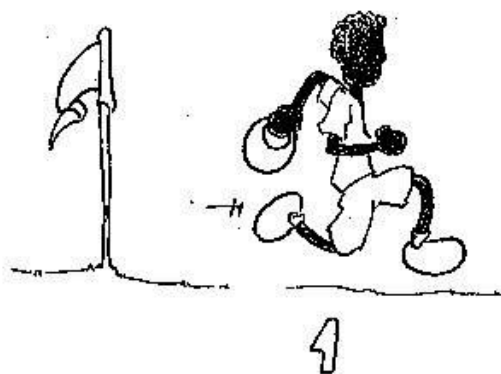
- haies
- balisage vertical

## 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

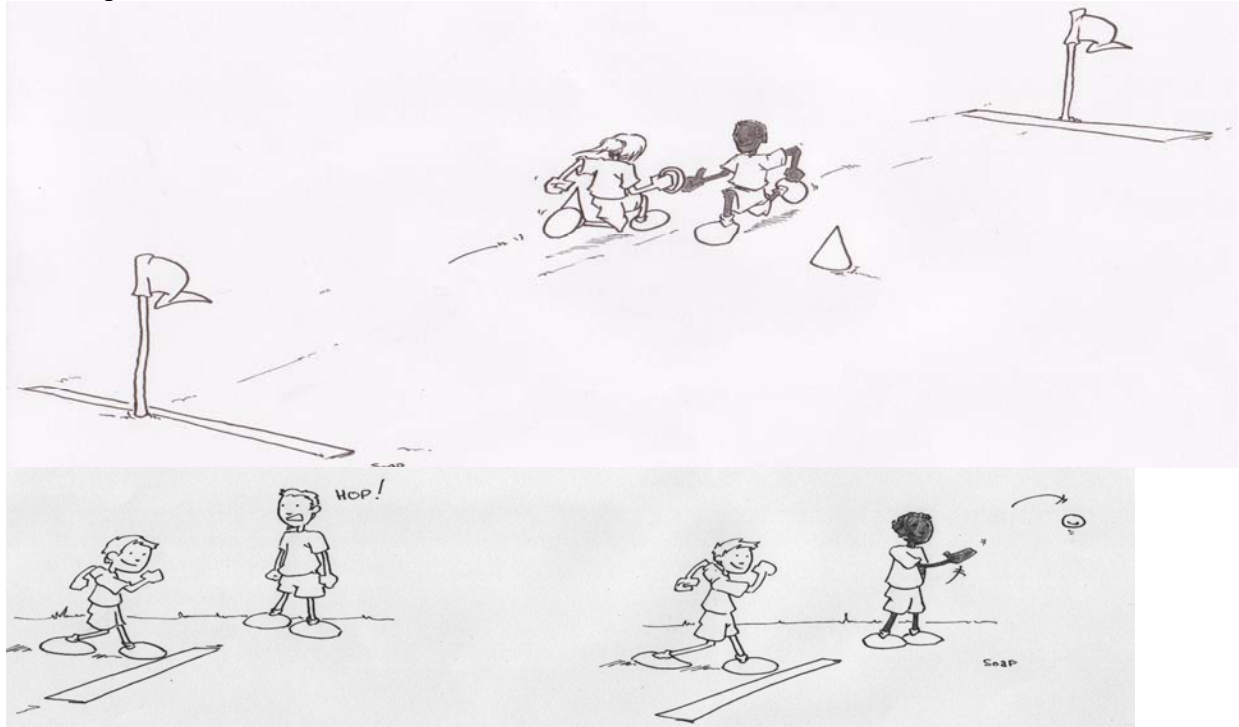


## Fiche pédagogique 5 : Le relais vitesse haies

**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 :**

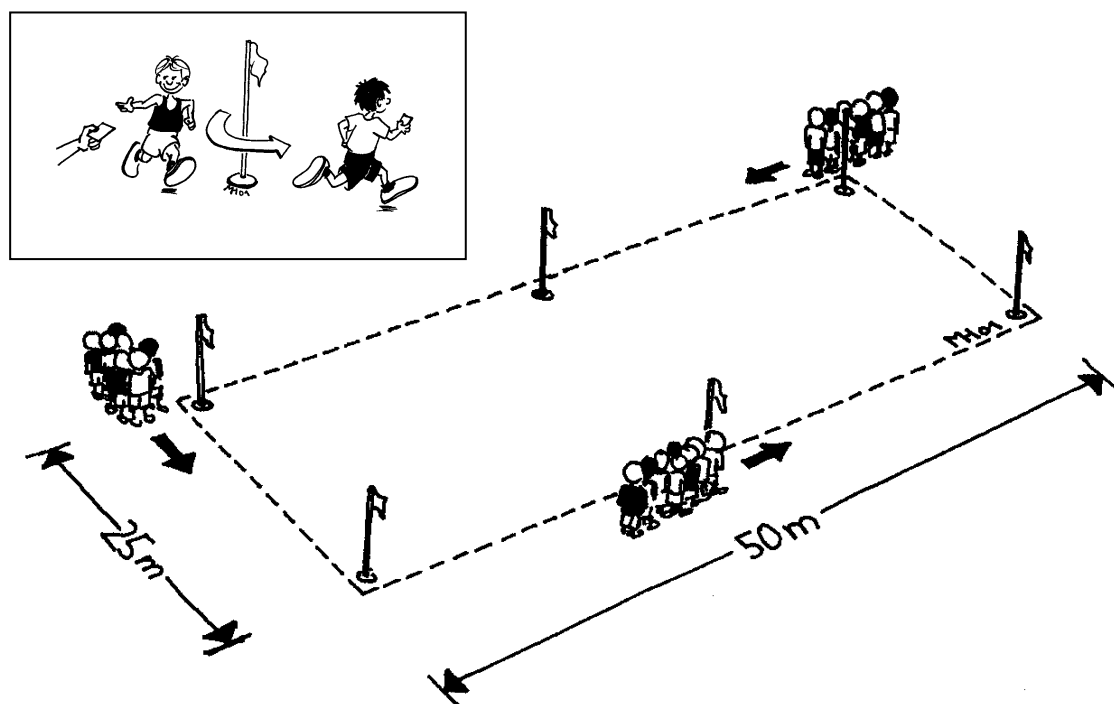
- balisage vertical
- témoins

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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**



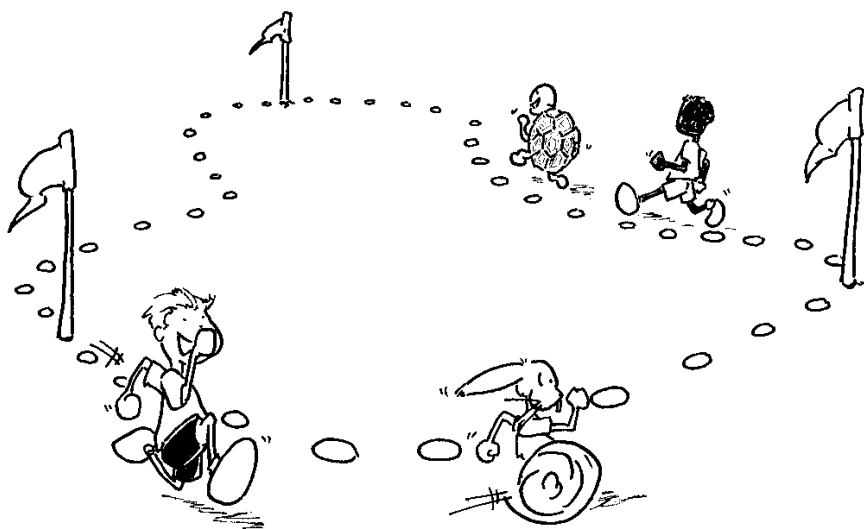
La recherche des enfants dans cette épreuve sera la course à allure régulière, gage d'une bonne maîtrise de la situation.

## 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

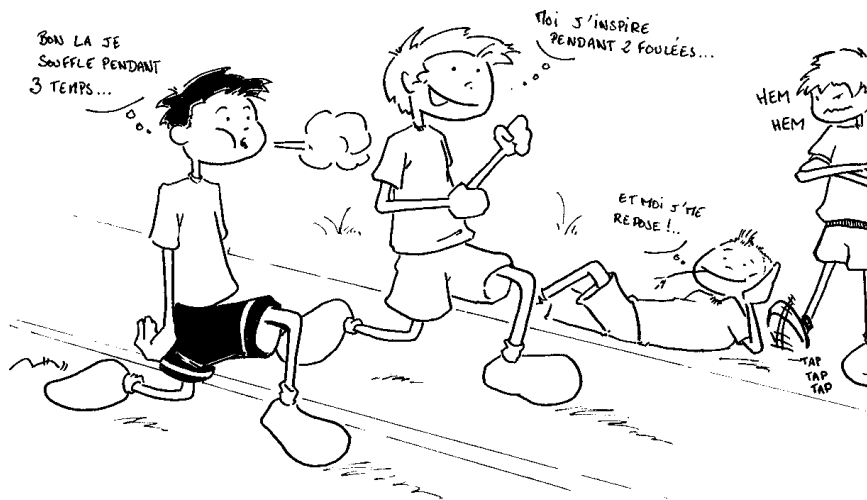
- petit matériels de balisage
- sifflet ou autre signal sonore

## 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

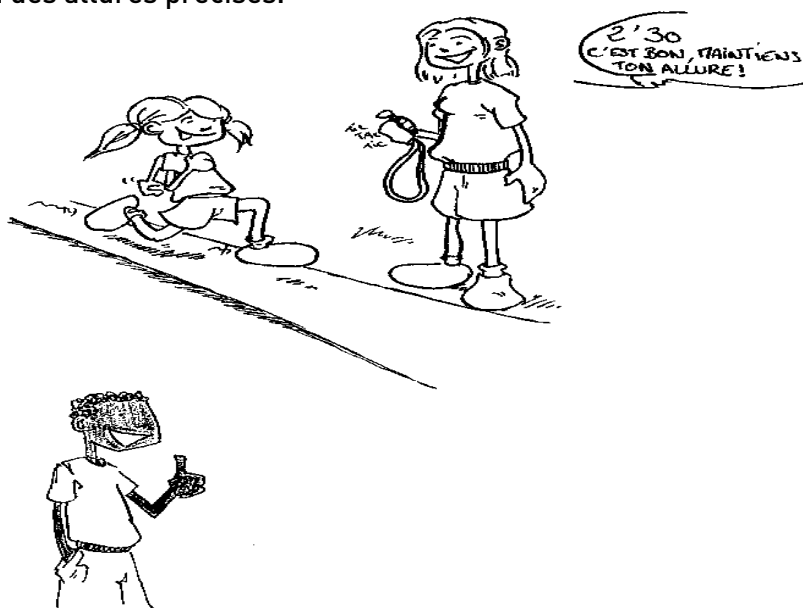
### Fiche pédagogique 3 : Epreuve Endurance « 8' »

#### 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

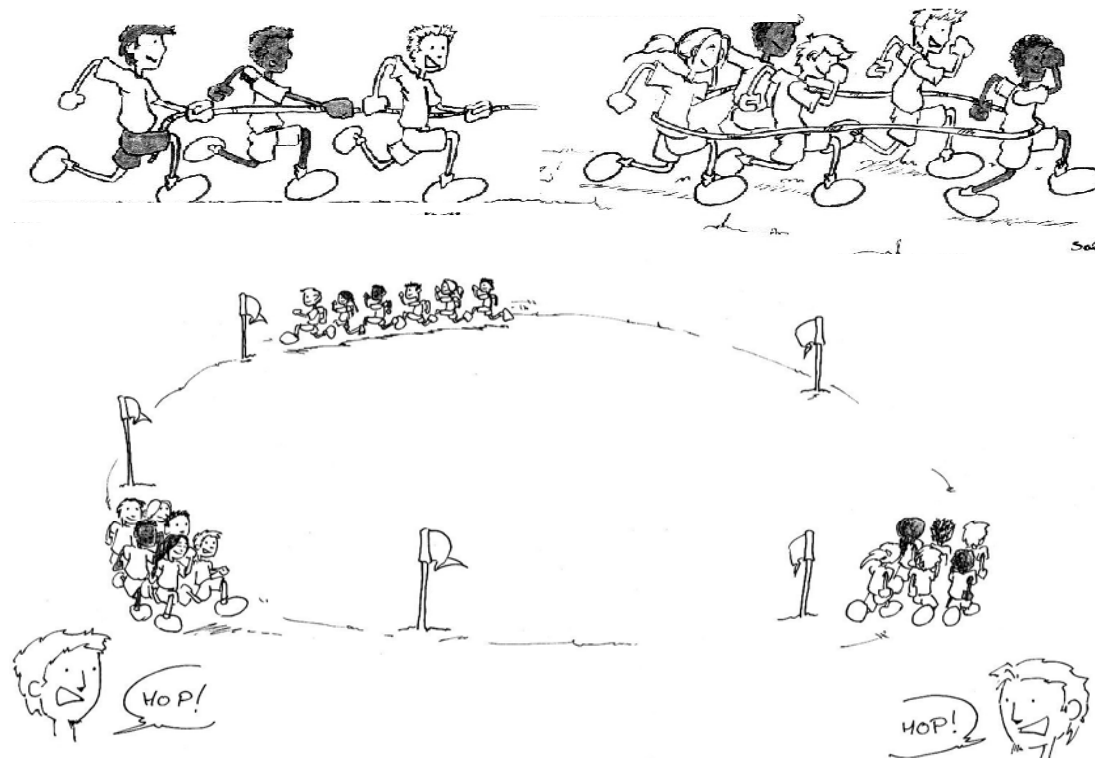
- matériels de balisage
- chronomètre
- engin de mesure

## 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 :

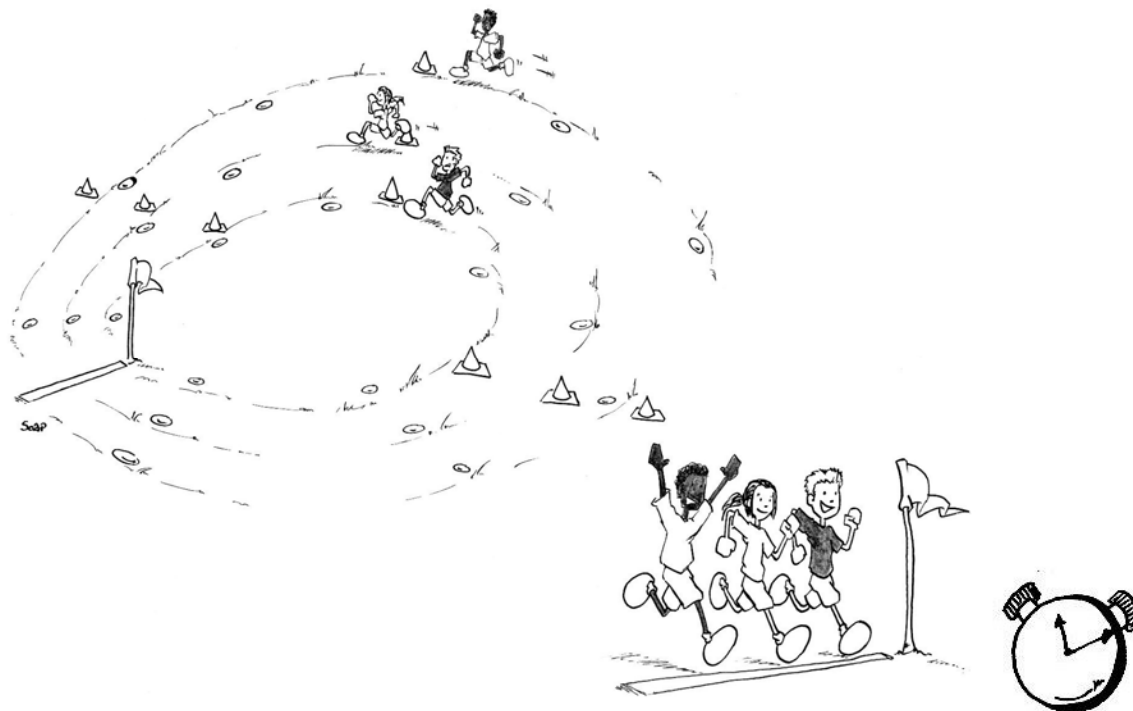
- balisage vertical
- lien d'équipe

## 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)

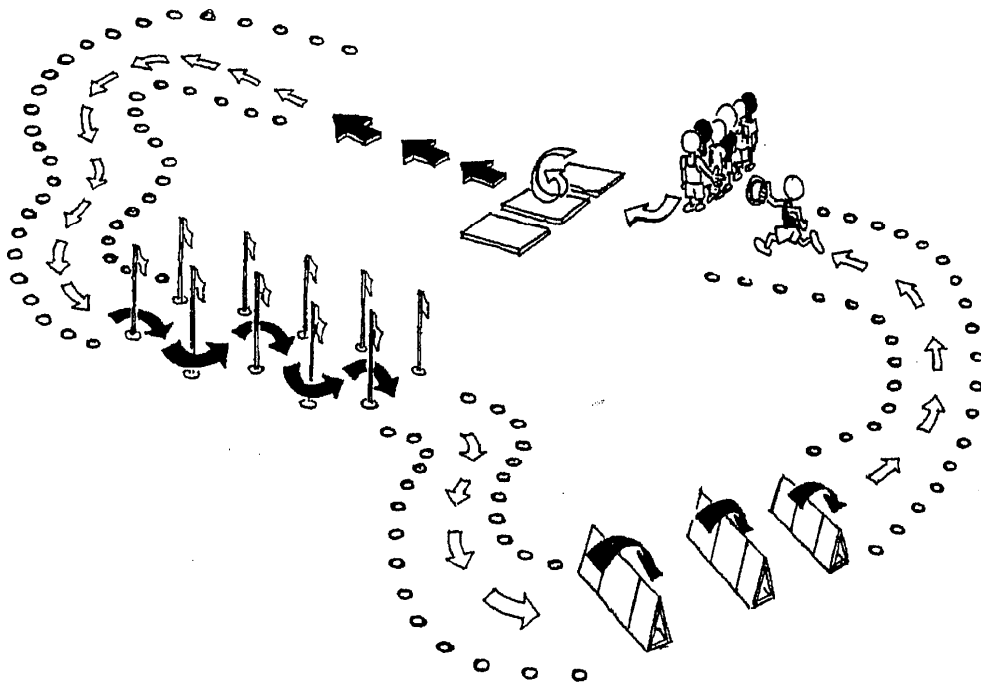
**Matériels :**

- balisage vertical

## FICHES PEDAGOGIQUES : LA COURSE DE FORMULE 1

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

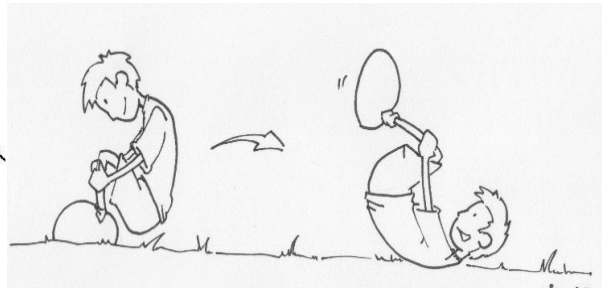
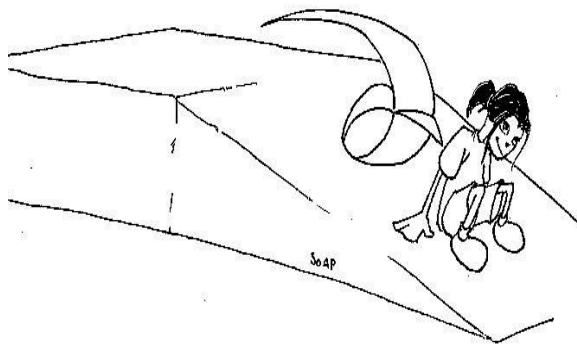


## Fiche pédagogique 1 : la course F1

**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 enroulés arrière revenir sur pieds en tenant ses genoux.

**Comportement du débutant :** Le débutant ne reste pas en enroulement 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 enroulé 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**

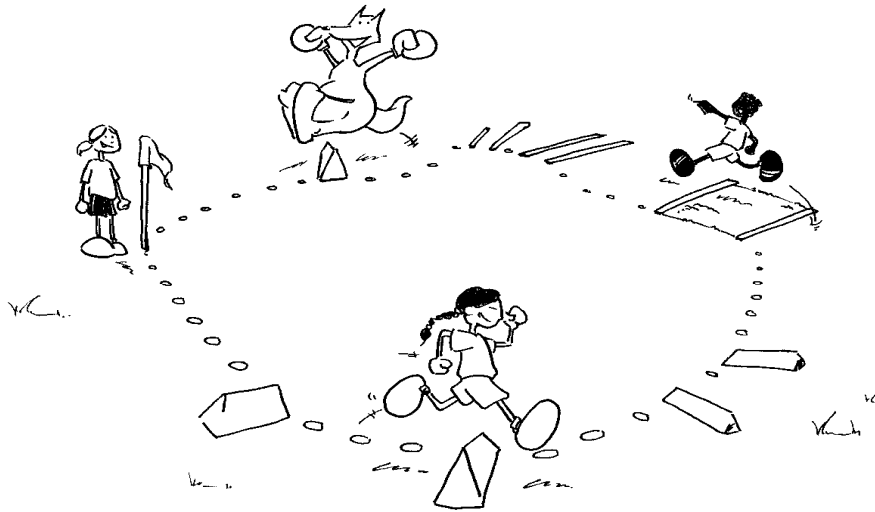
- plan incliné
- tapis

## 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 :

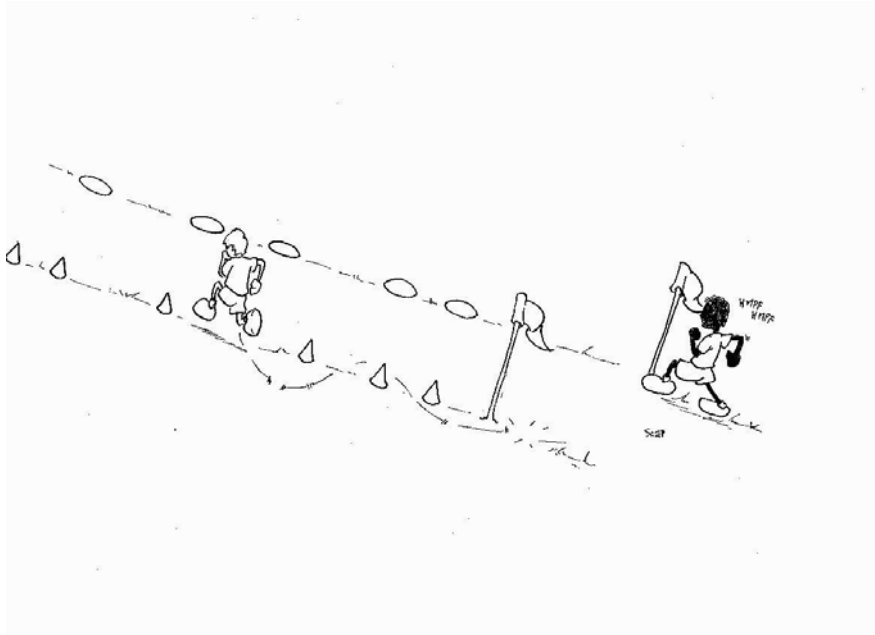
- différentes sortes d'obstacles
- balisages

## 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
- 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 :**

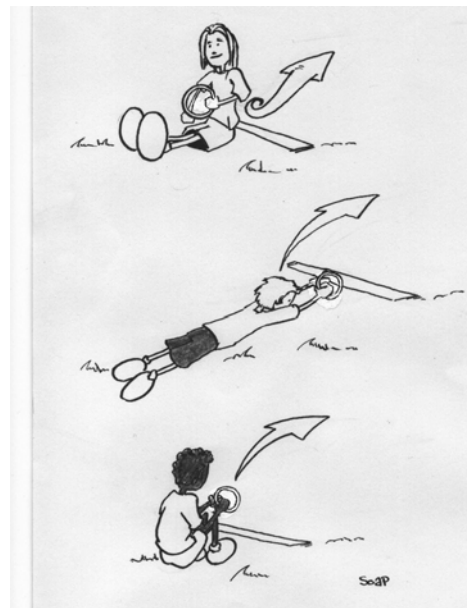
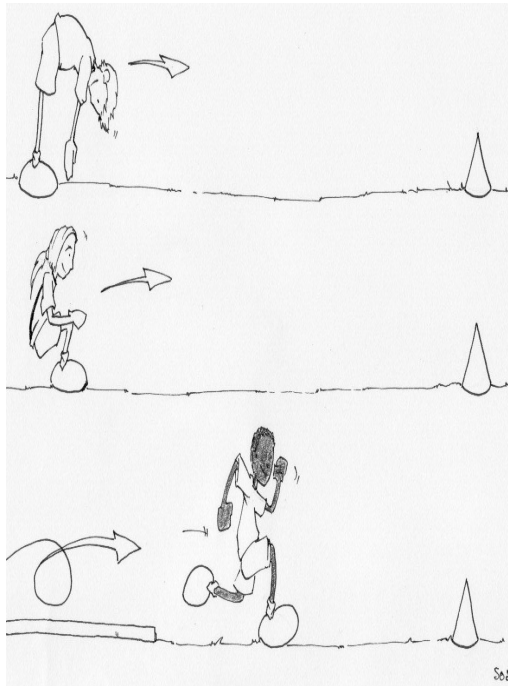
- balisage vertical

## Fiche pédagogique 5 : la course de F1

**Objectif : Rendre le départ efficace**

**Situation proposée :** A partir de situations corporelles variées, mais toutes en basculement 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

## FICHES PEDAGOGIQUES : 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.



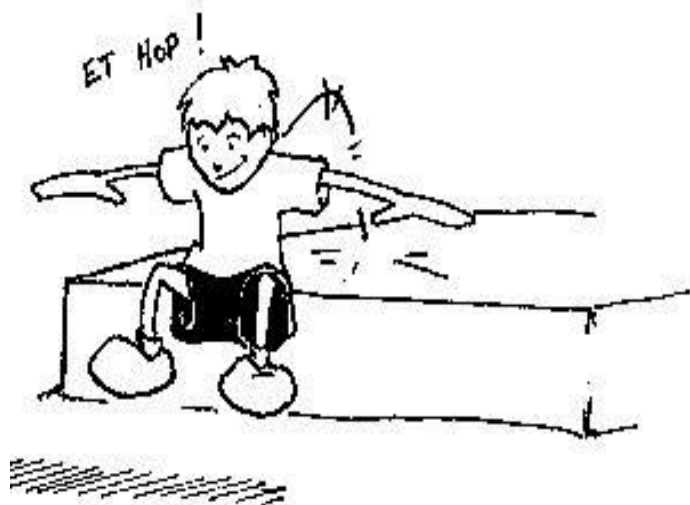
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics  
Dessin IAAF

## 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**

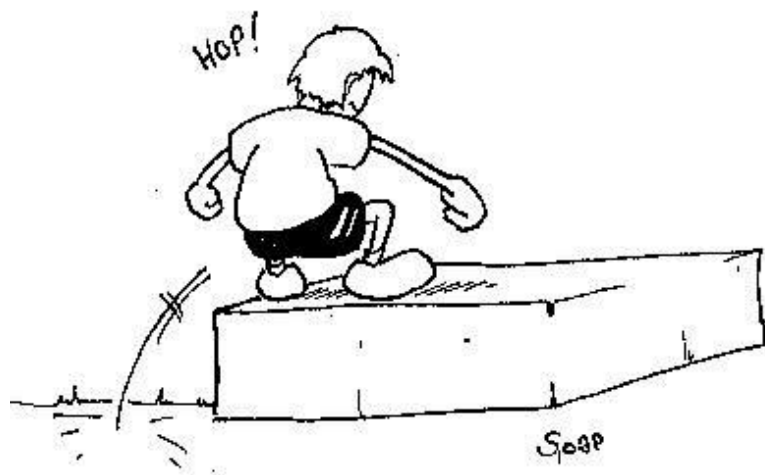
- contre haut
- éventuellement tapis

## 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

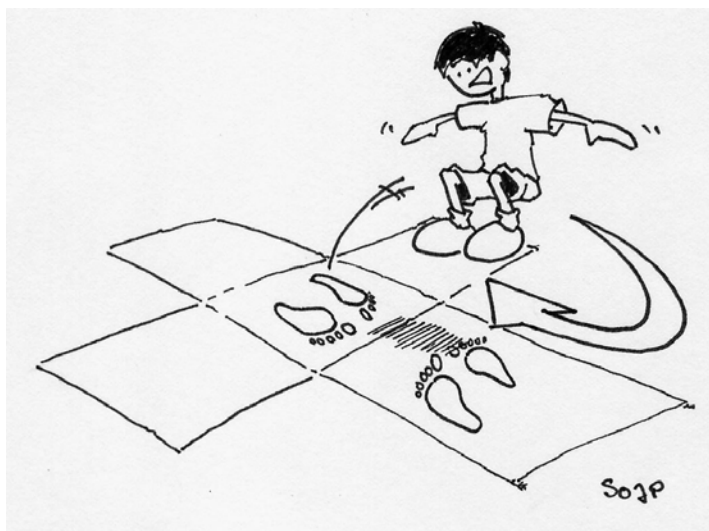


### Fiche pédagogique 3 : Le saut de grenouille

#### 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 :

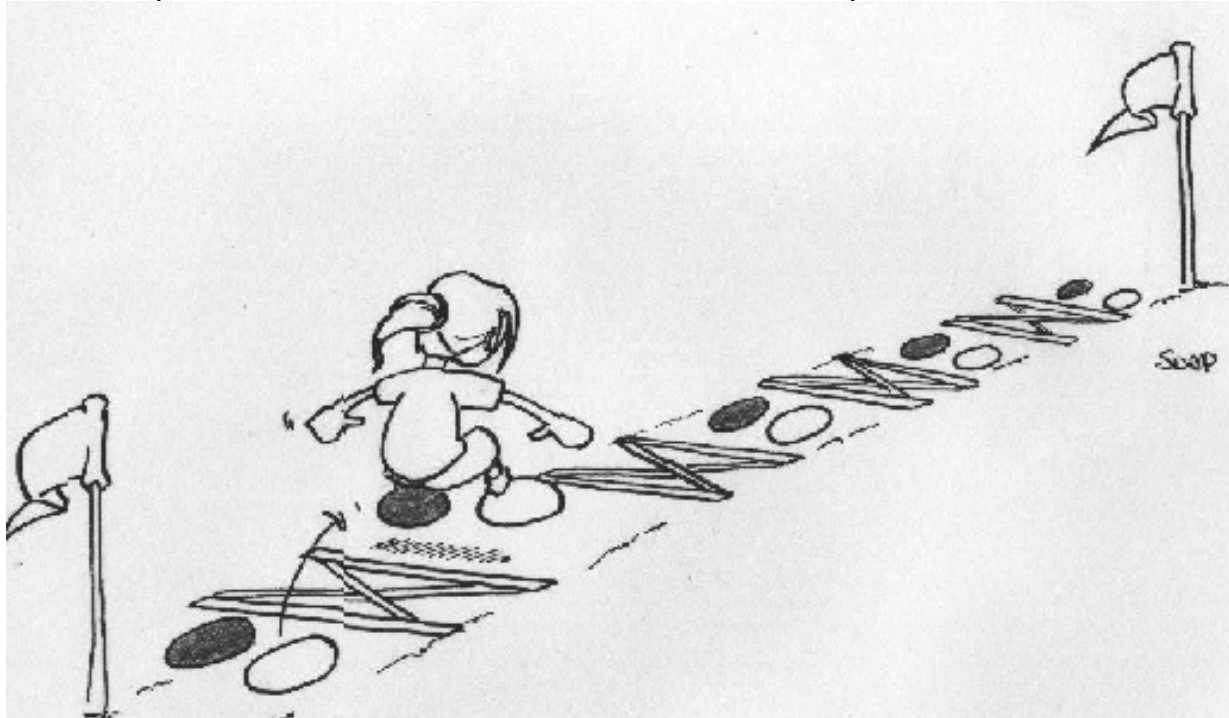
- éventuellement tapis
- éventuellement balisage horizontal

## 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**

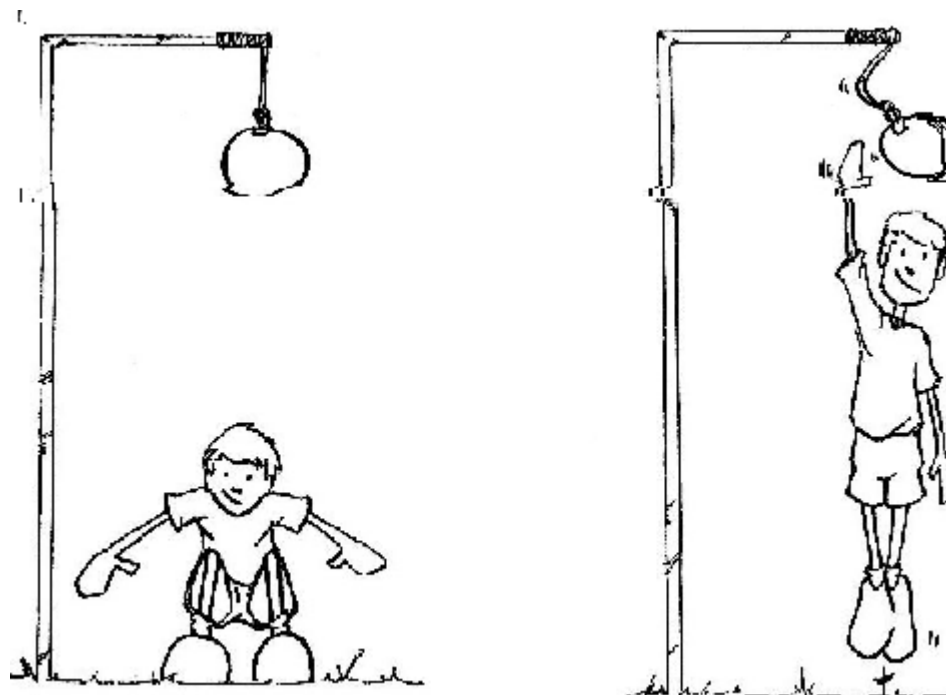
- balisage horizontal
- tapis

## Fiche pédagogique 5 : Le saut de grenouille

**Objectif :** Améliorer la poussée de jambes.

**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 :**

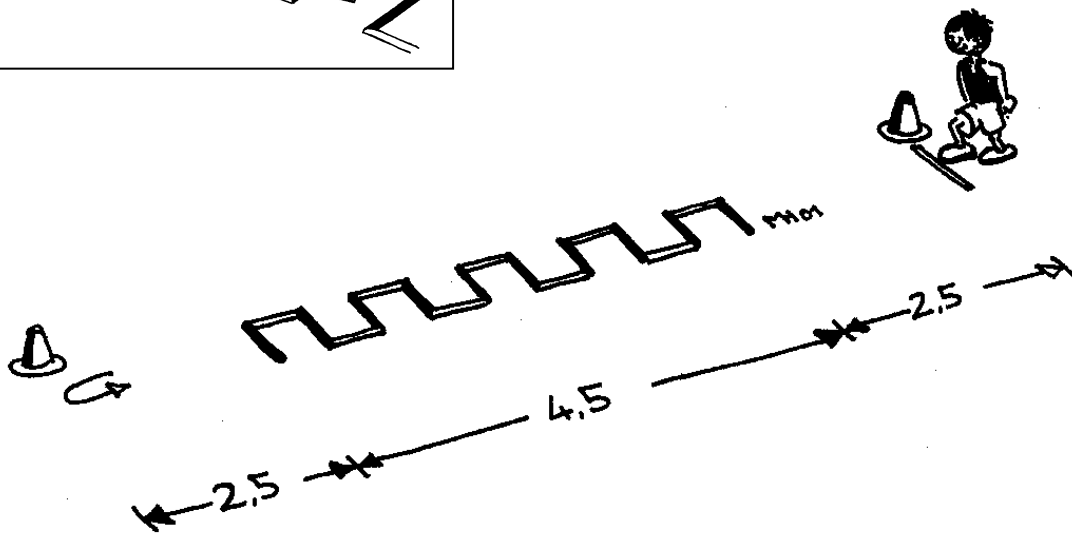
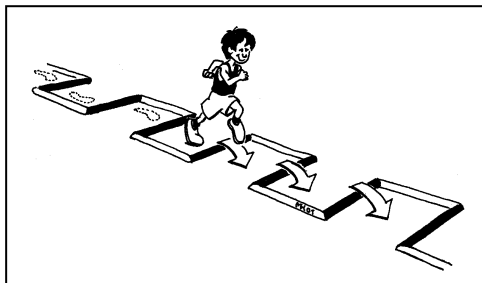
- cibles

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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 devront être non dangereuses. Le sol doit être meuble et non glissant. Un échauffement préalable est nécessaire pour cette épreuve.

Figure



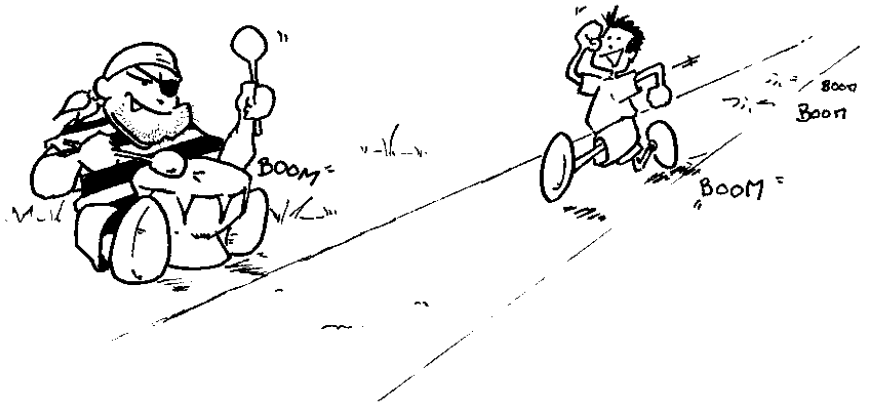
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## 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 :

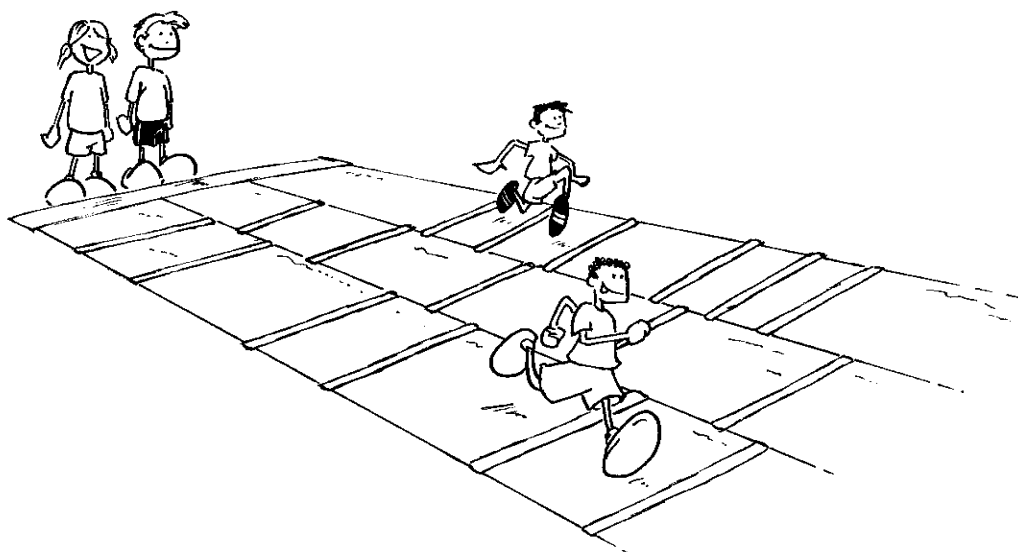
- balisage de la zone de travail

## 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 :**

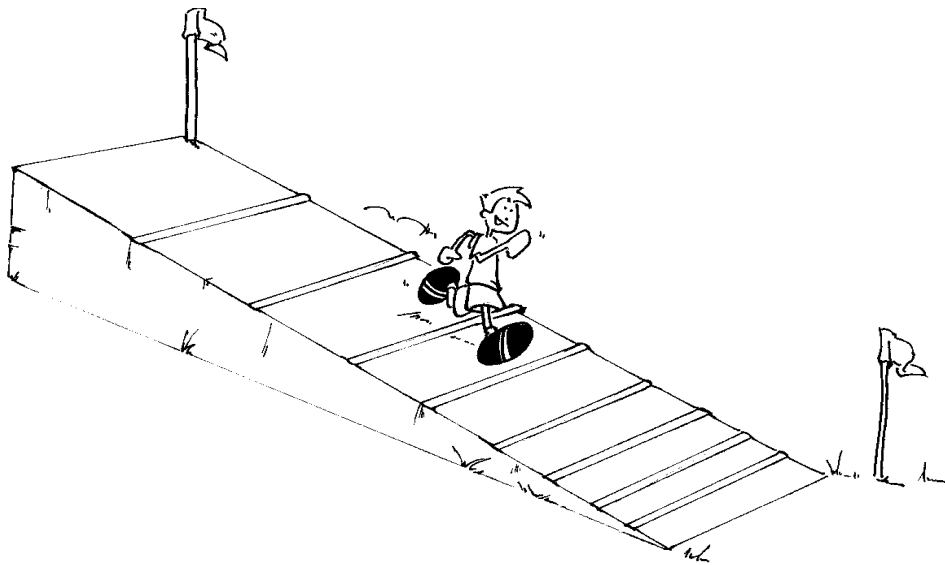
- balisage horizontal
- balisage vertical

### 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 :

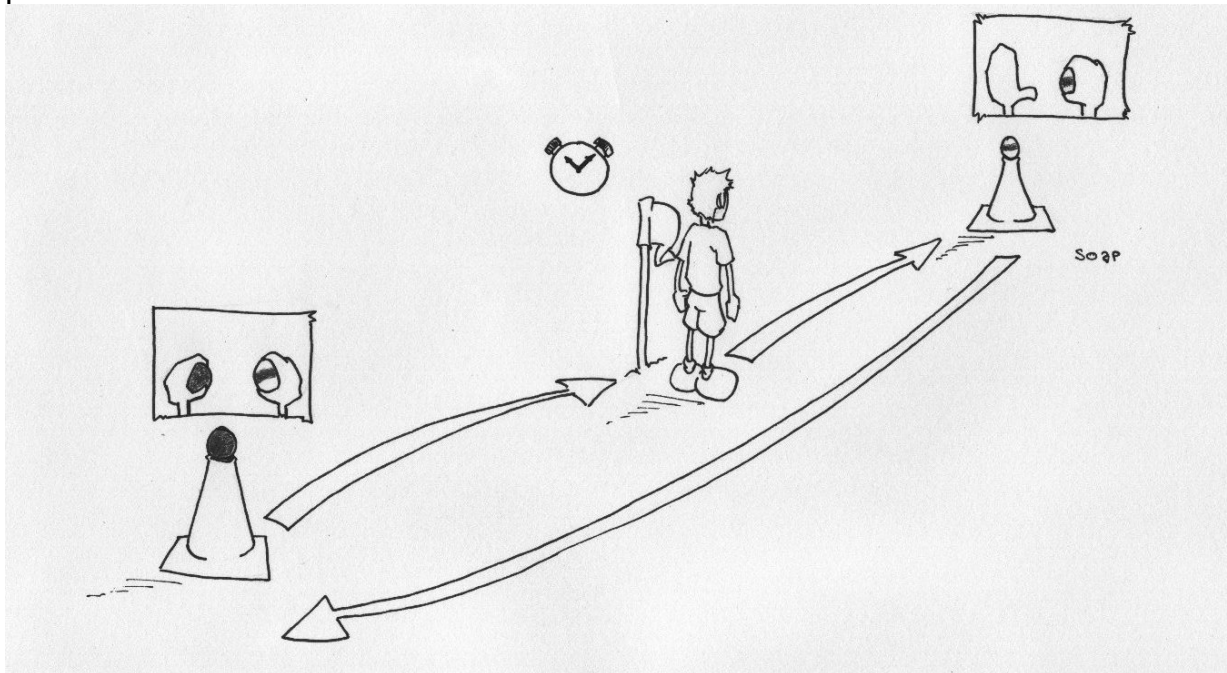
- balisage horizontal
- balisage vertical

## 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 :**

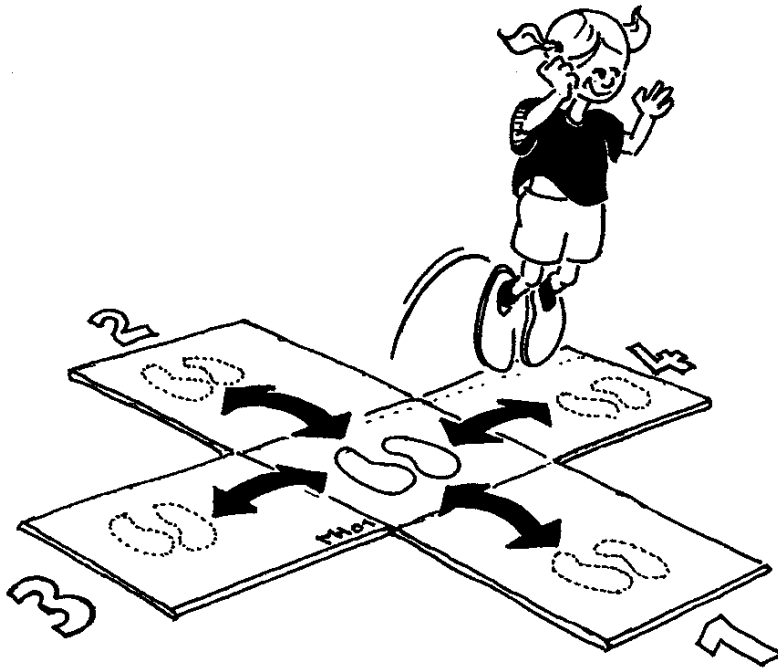
- balisage vertical
- témoins

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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 :**

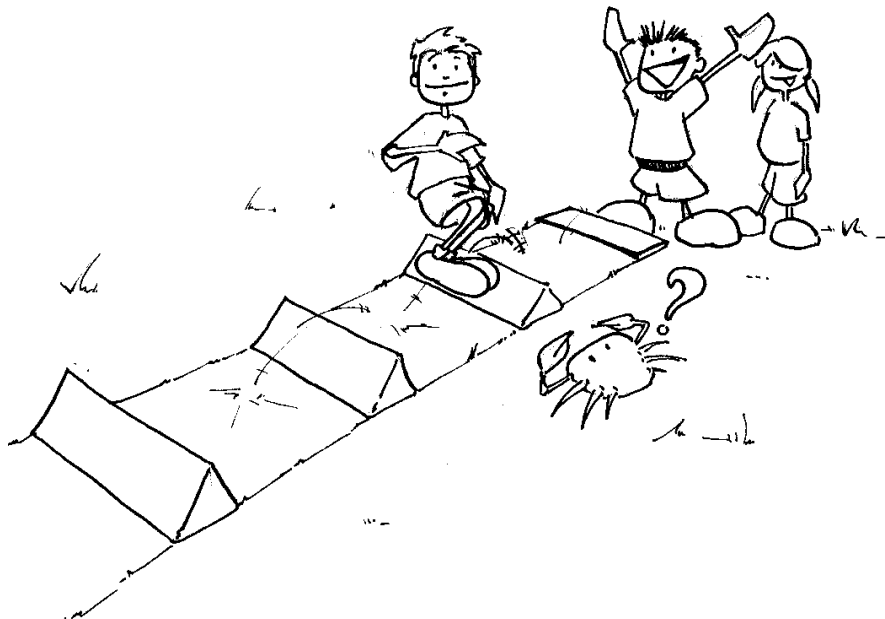
- traçage au sol
- balisage de l'atelier

## 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
- organisation du groupe (passage)

### Matériels :

- obstacles
- balisage atelier

### 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
- haies + espace adaptés

**Matériels**

- balisage horizontal
- haies/obstacles

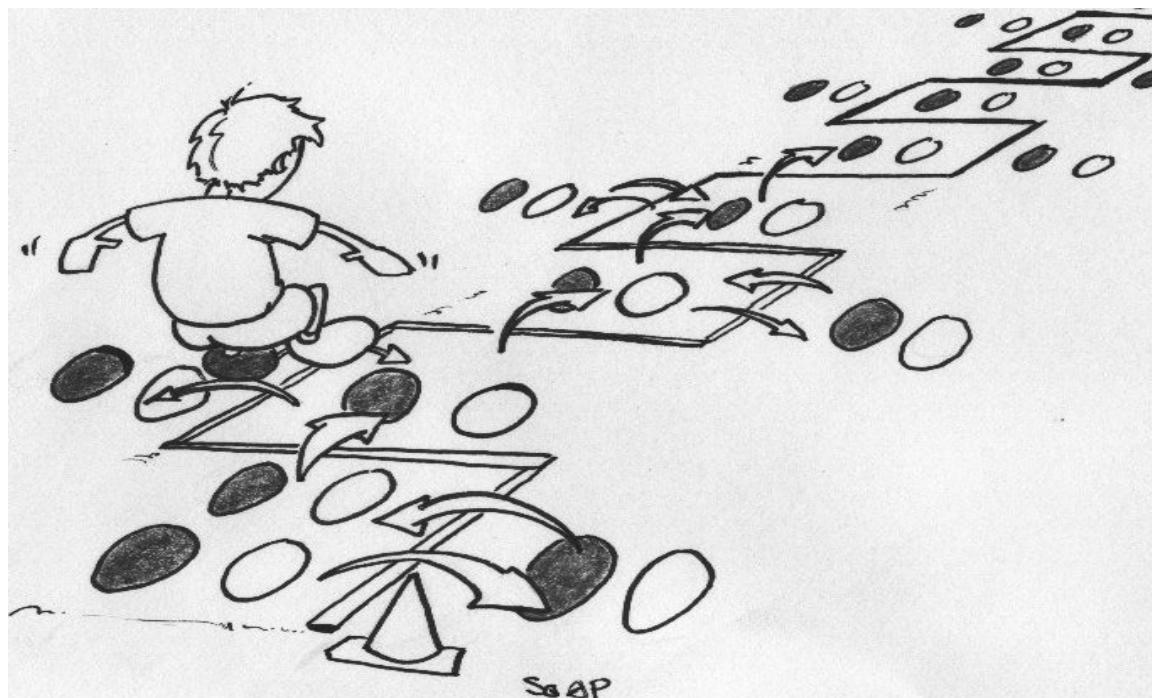
## Fiche pédagogique 5 : Saut en croix

**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
- obstacles /espace adaptés

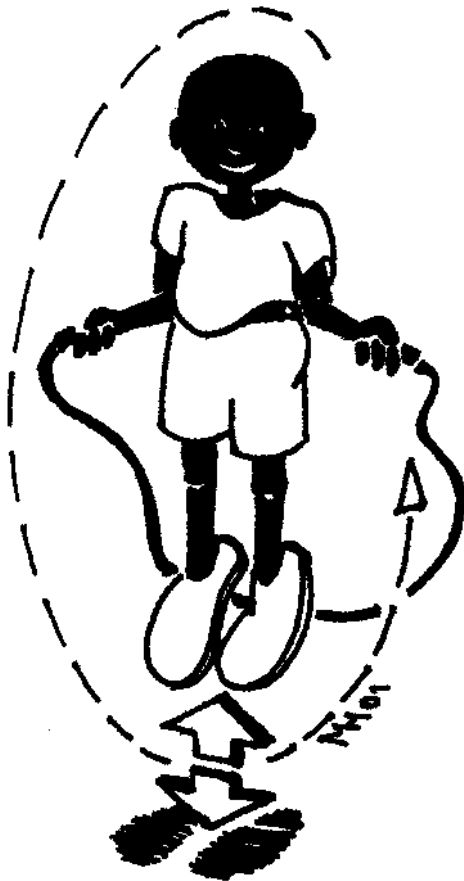
**Matériels**

- balisage horizontal
- chronomètre/sifflet

## FICHE PEDAGOGIQUE : LE SAUT A 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

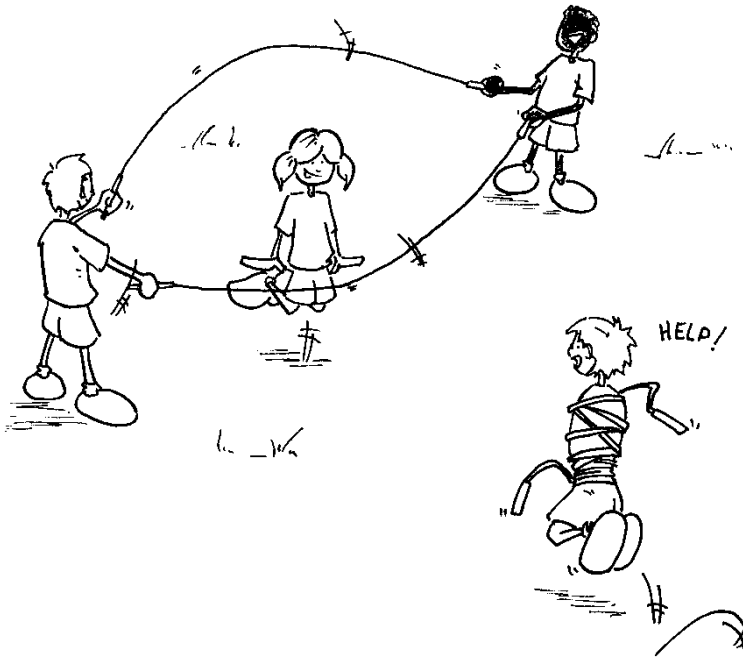


## Fiche pédagogique 1 : Le saut à la corde

**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 :

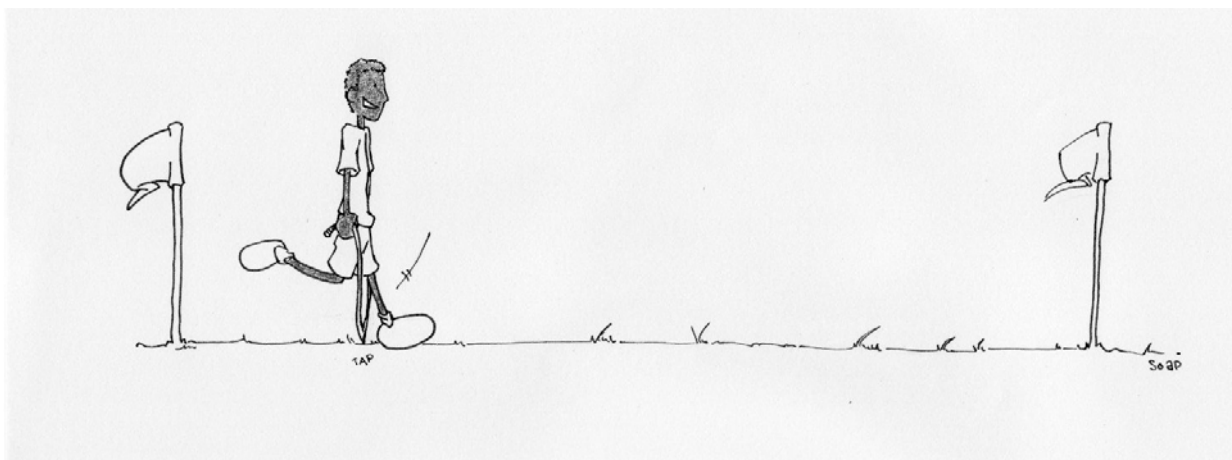
- cordes de longueurs adaptées

## 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 :

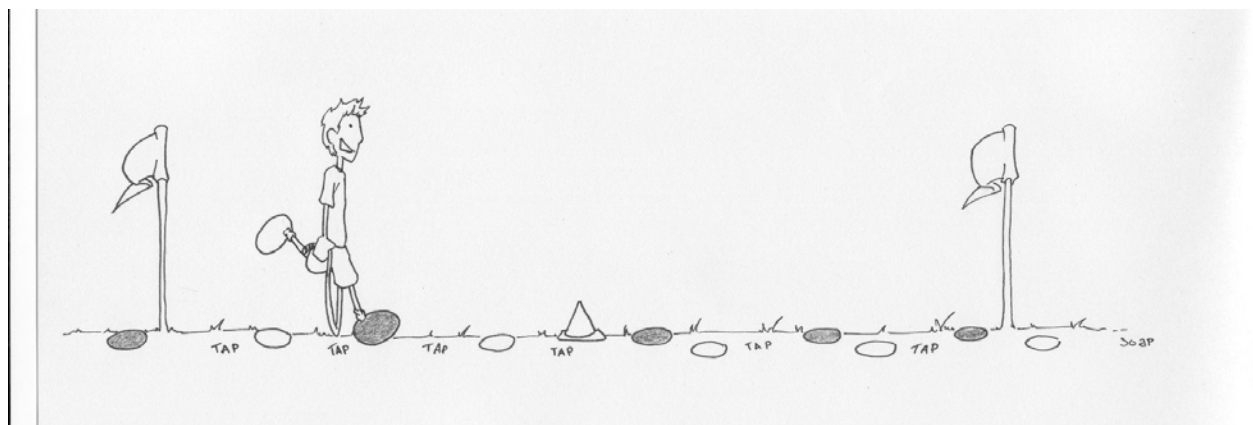
- cordes à sauter
- balisage vertical

## 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

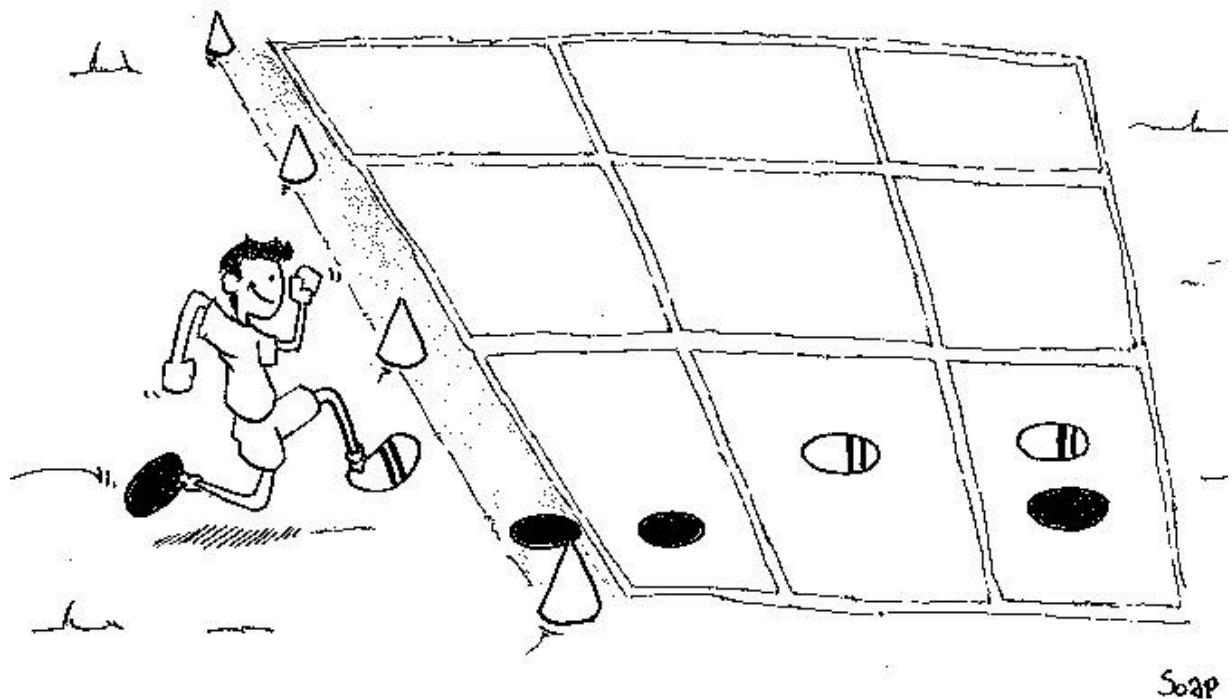
### Matériels :

- cordes à sauter
- balisage vertical

## FICHES PEDAGOGIQUES : LE TRIPLE SAUT LIMITE

**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

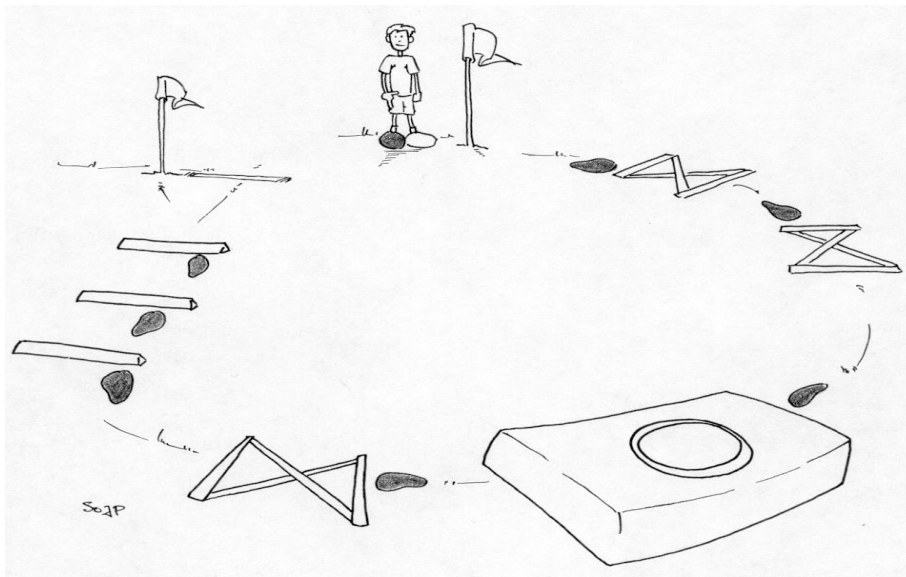
**NB :** Dans toutes les situations d'entraînement vers les épreuves de sauts multiples, « la régularité des sauts » sera l'élément recherché en premier.

## 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.

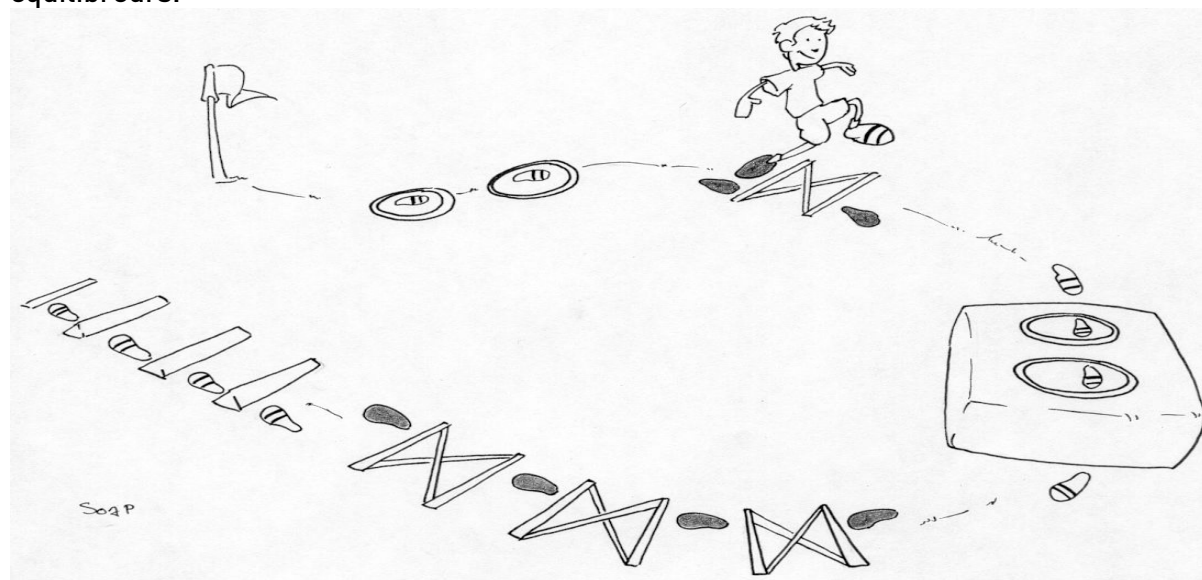
## Fiche pédagogique 2 : Le triple saut limité

### 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 équilibreur.



### 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.

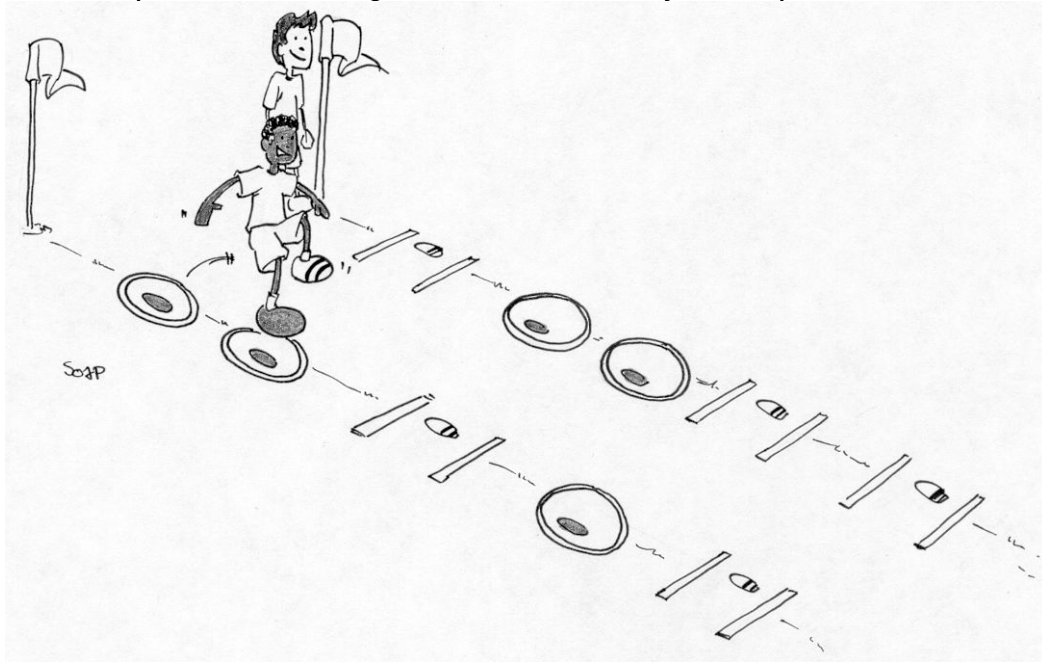


### Fiche pédagogique 3 : Le triple saut limité

**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

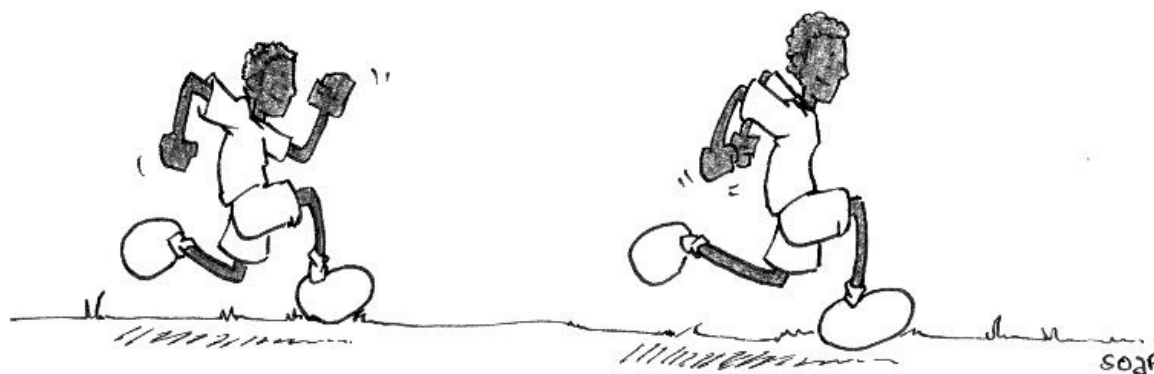
**\* Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**

## 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

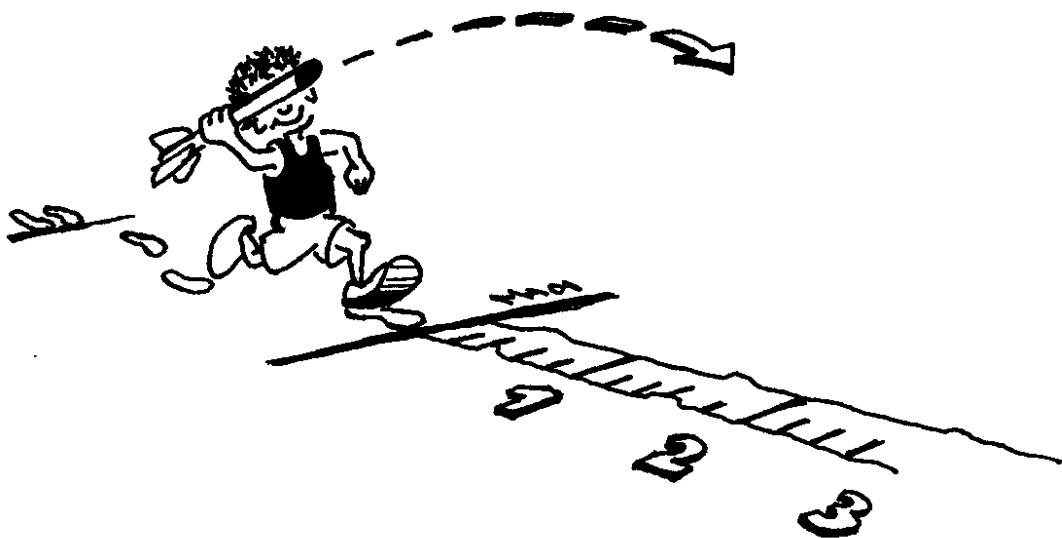
**\* Cette situation est utilisable pour l'épreuve de triple saut avec élan limité et la longueur avec élan limité.**

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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

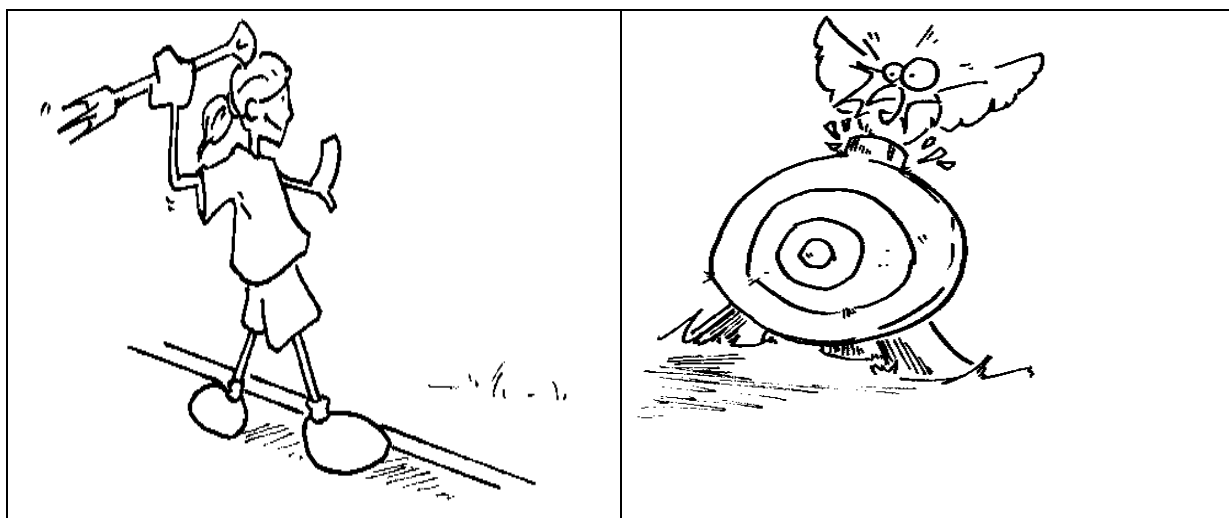
Situation de compétition de IAAF Kids' Athletics

## 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 :

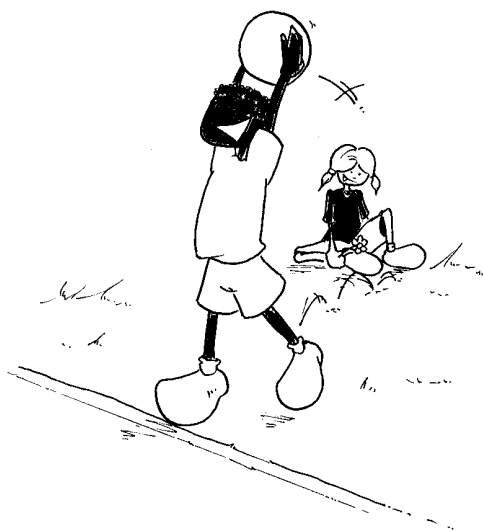
- engins de lancer variés
- cibles

## 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

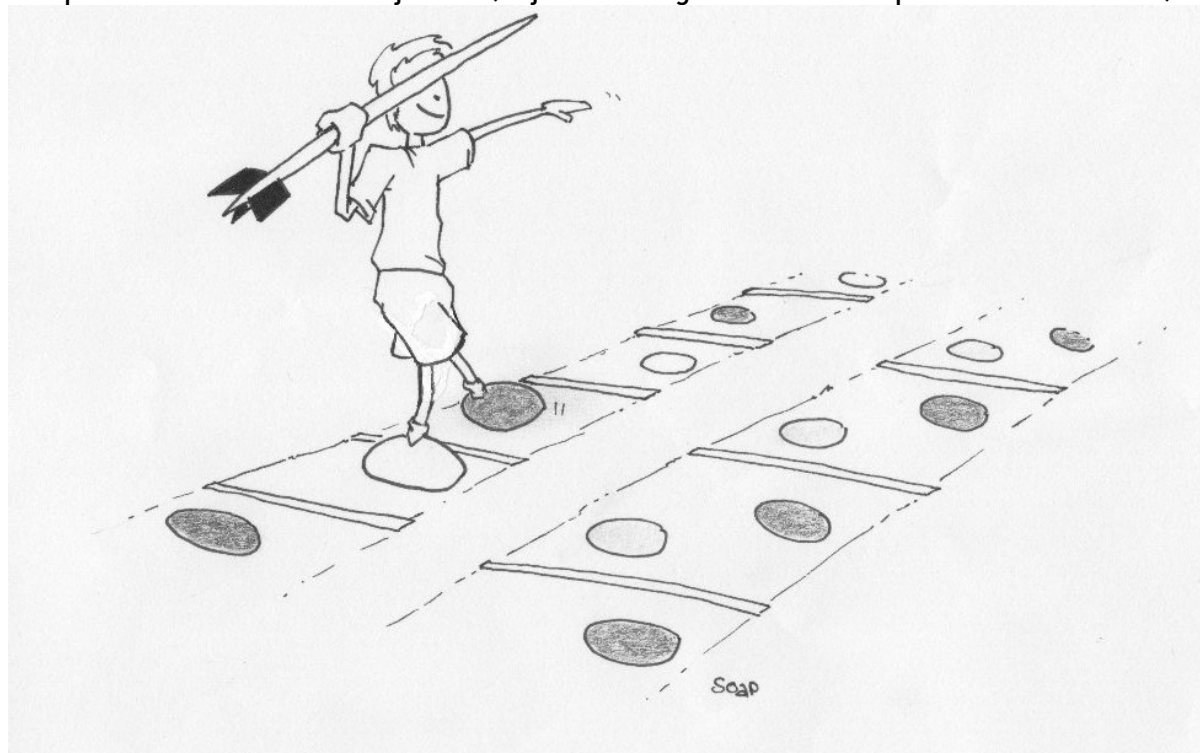
- engins de lancer variés
- cibles

## 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

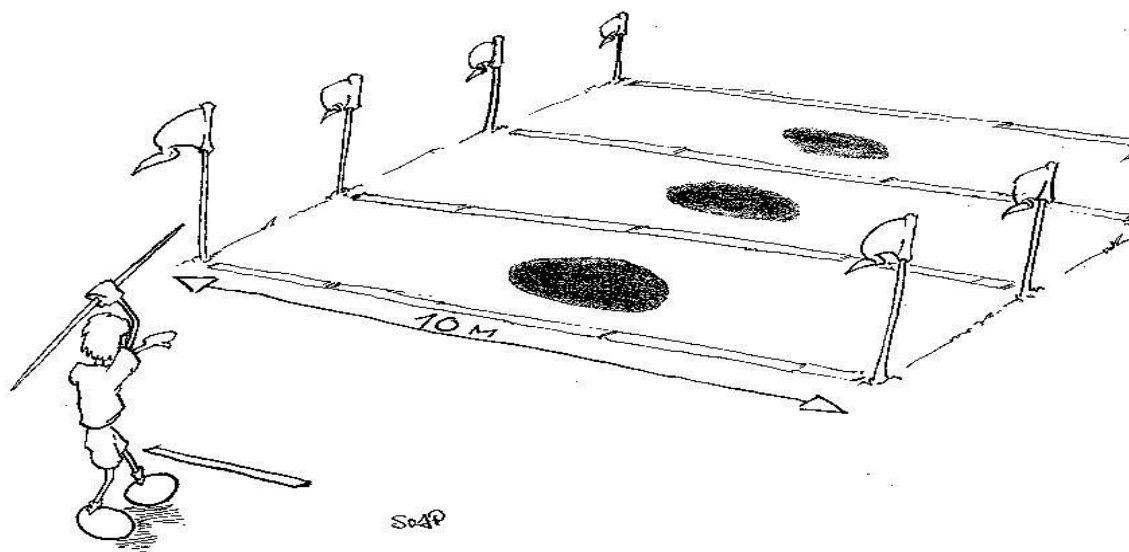


## Fiche pédagogique 5 : Le lancer de javelot Kids

**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 :**

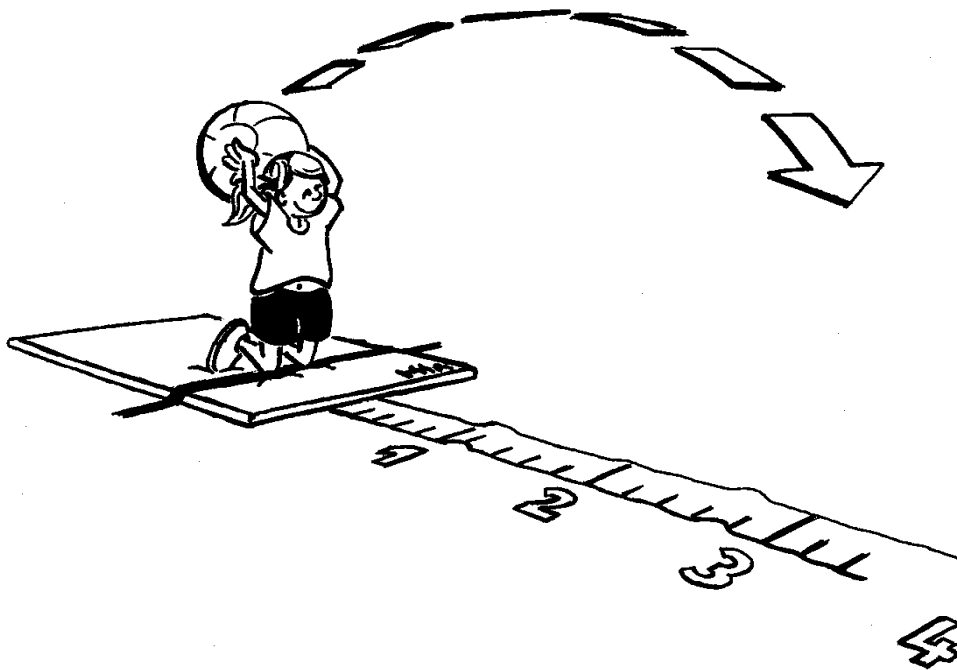
- javelots divers
- balisage vertical

## FICHES PEDAGOGIQUES : LE LANCER A 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 :**

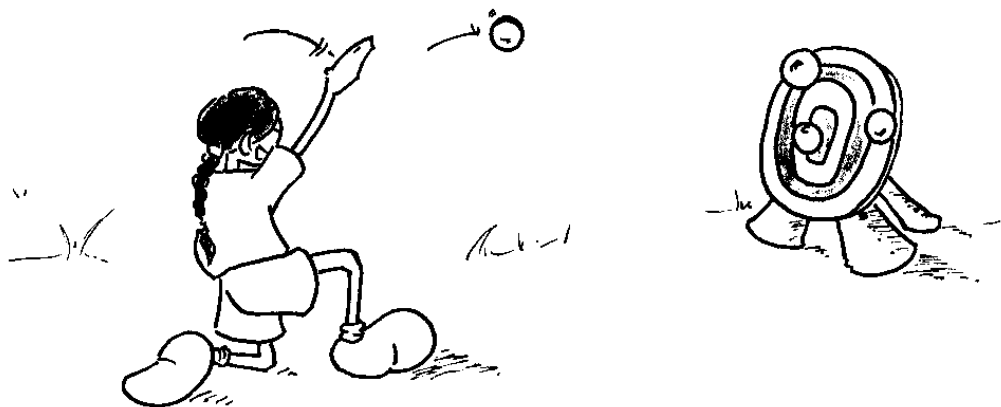
- sièges
- engins de lancer variés
- cibles

## 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 :**

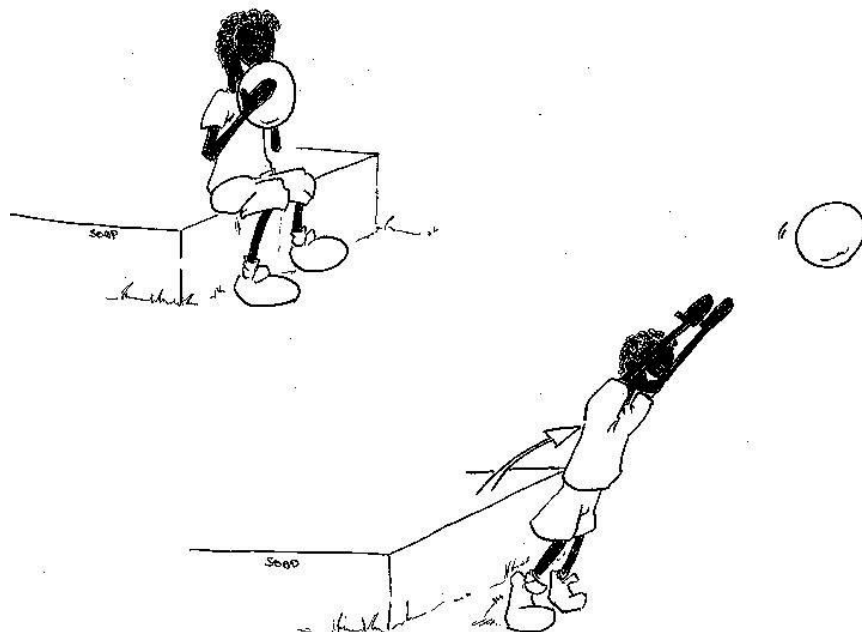
- éventuellement tapis de sol
- engins de lancer variés
- cibles

### 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 :**

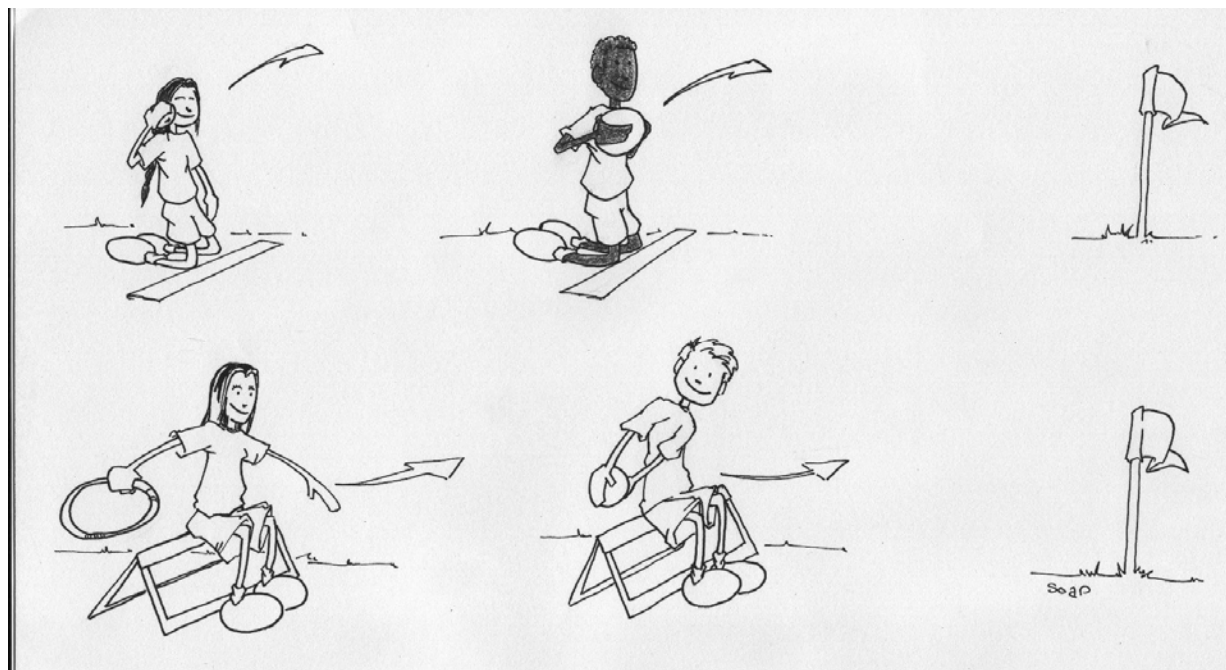
- médecine-ball
- matériels pour s'asseoir

## 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 :

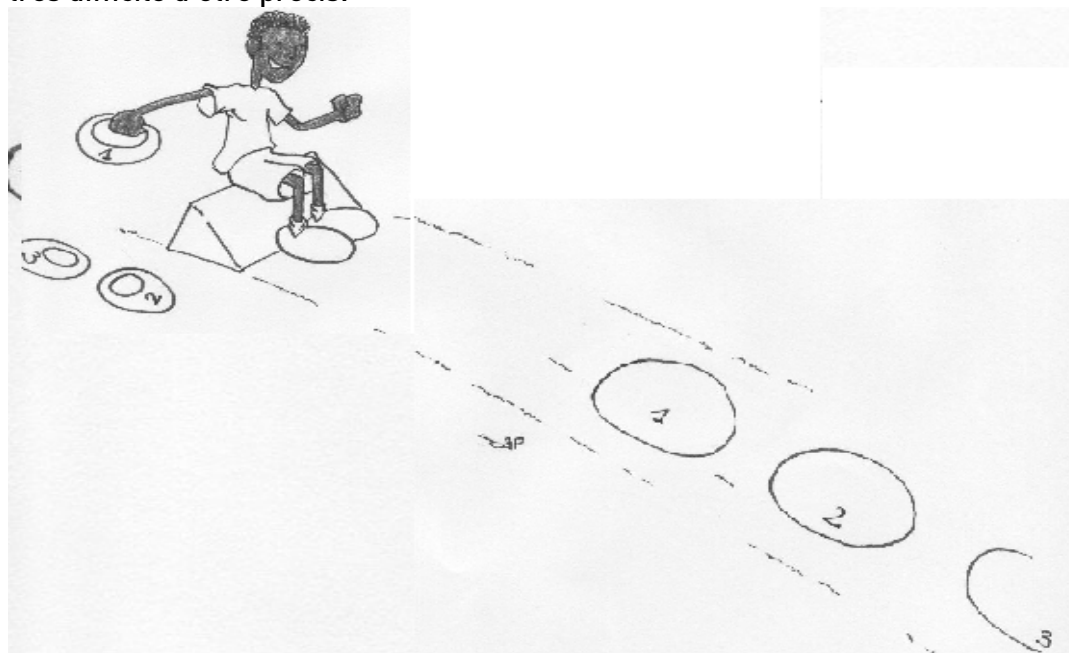
- objets divers
- cible

## 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

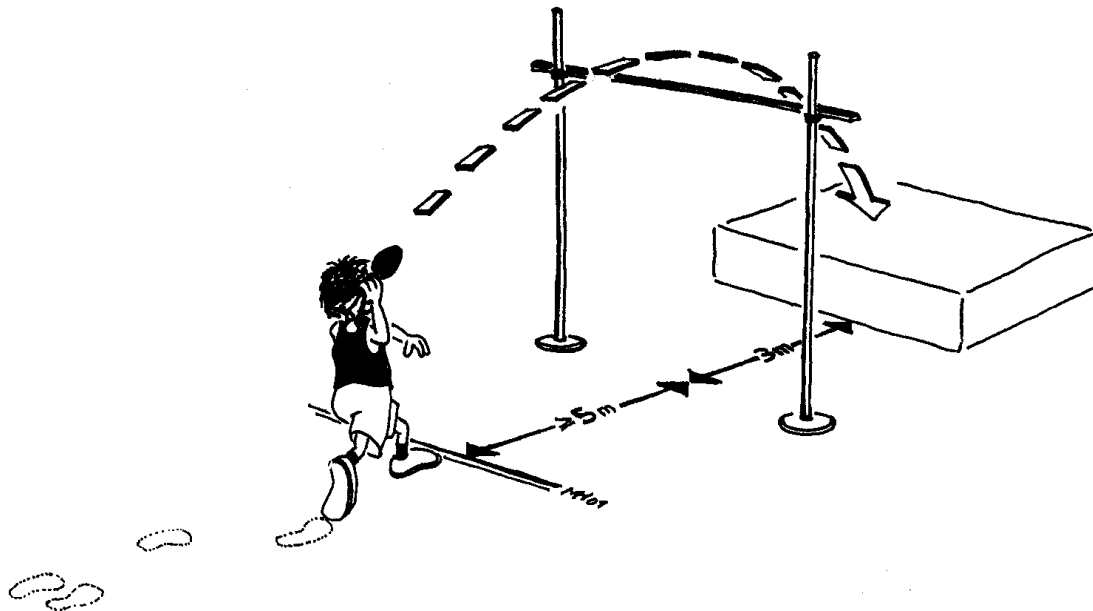
**Matériels :**

- objets divers
- tapis de sol ou siège
- cibles

## FICHE PEDAGOGIQUE : LE LANCER DE PRECISION

**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

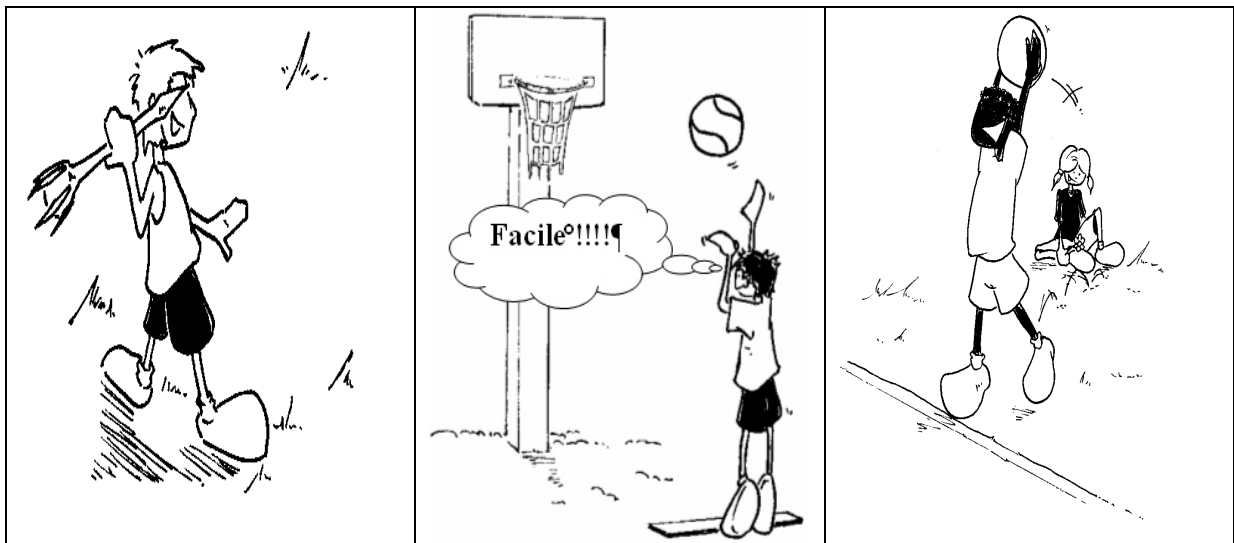


## Fiche pédagogique 1: Le lancer de précision

**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**

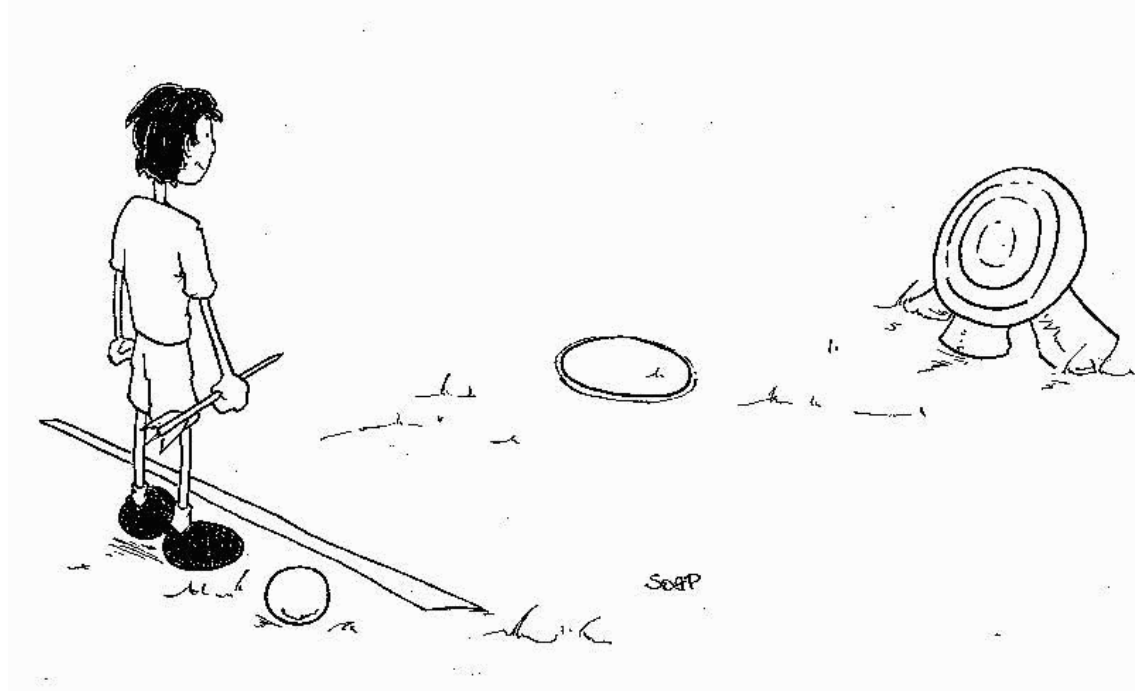
- engins variés de lancer
- cibles variées

## 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**

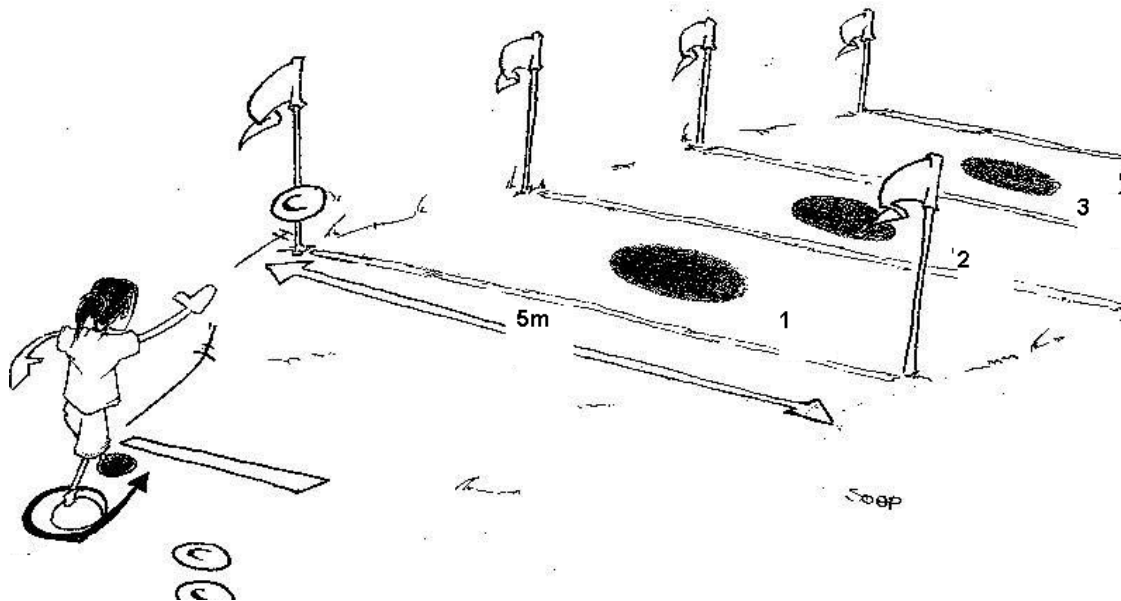
- engins variés de lancer
- cibles variées

### 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**

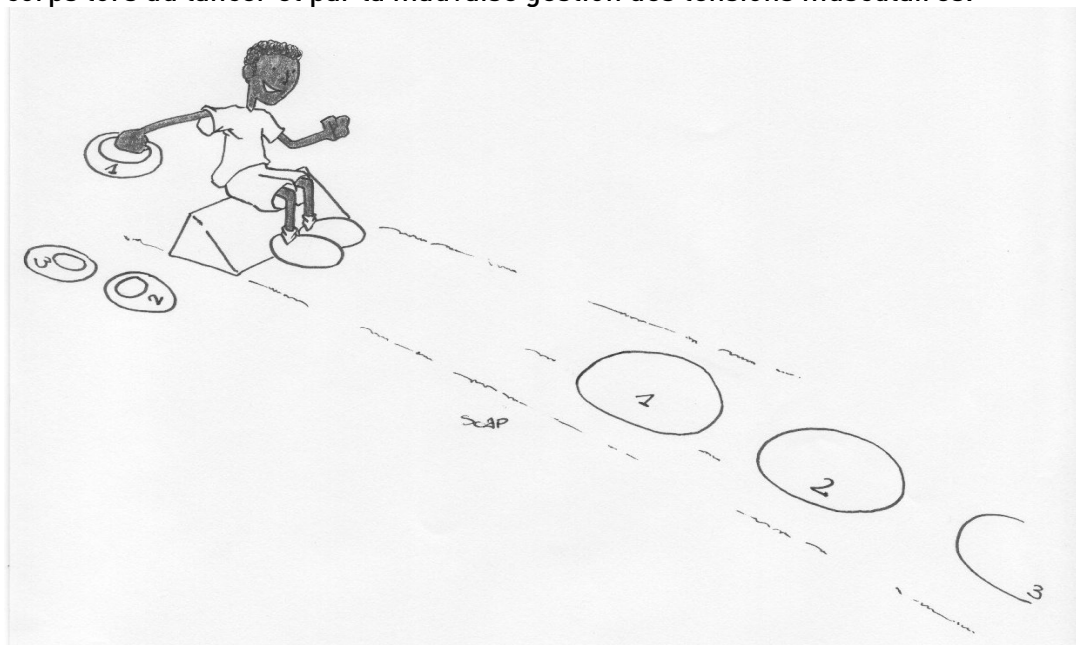
- engins variés de lancer
- cibles variées

## 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**

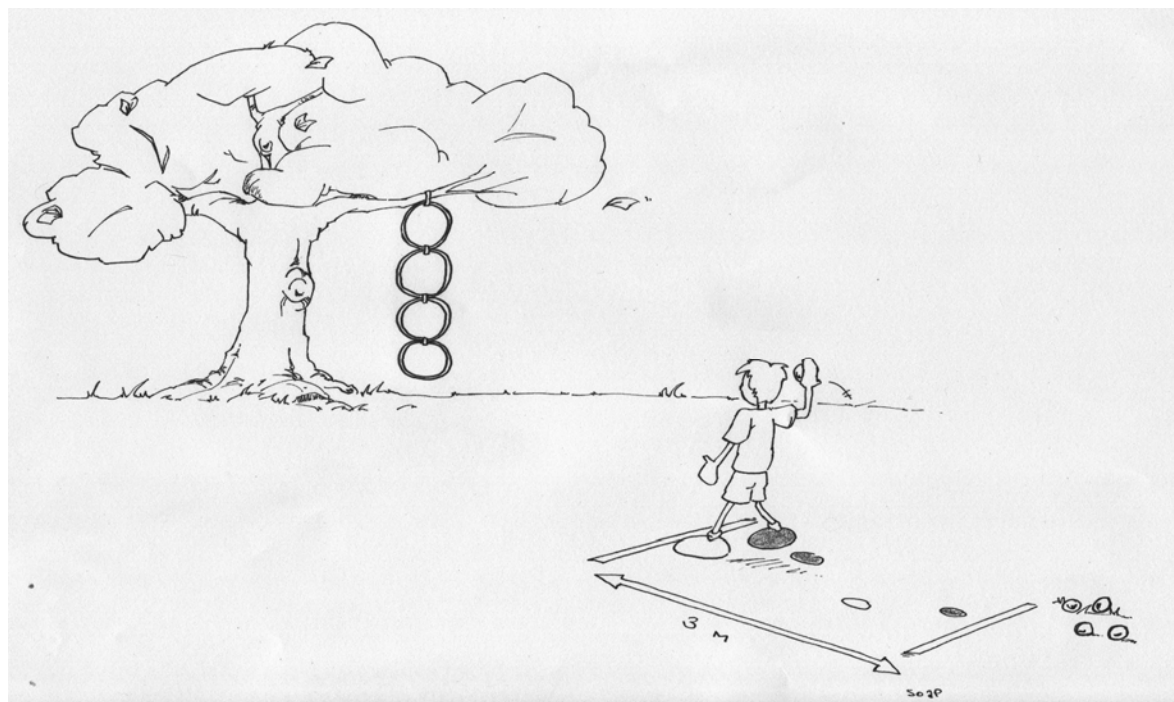
- engins variés de lancer
- cibles variées
- haie, chaise, banc, etc.

## 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

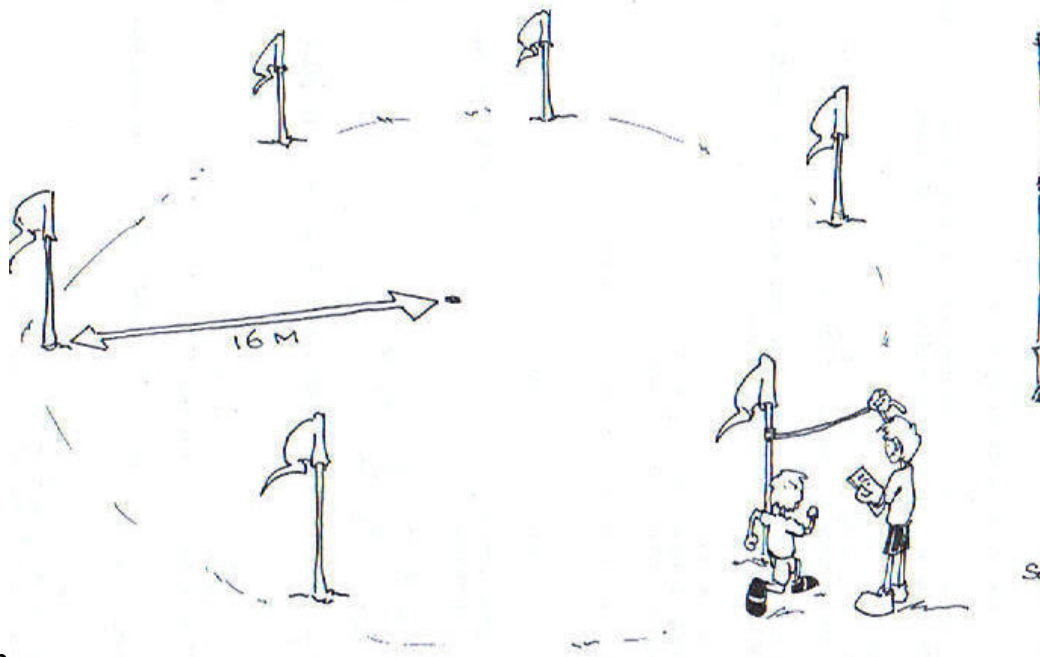
**Matériels**

- engins variés de lancer
- cibles variées

## FICHES PEDAGOGIQUES : L'ENDURANCE PROGRESSIVE

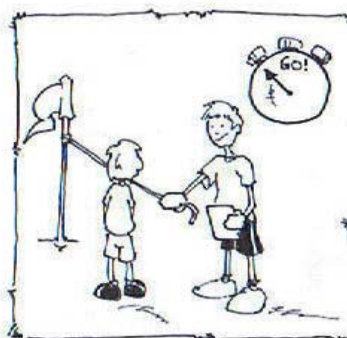
**Analyse de la situation :** le parcours proposé met en avant la maîtrise des allures et les qualités aérobies des participants. Il y a aussi dans l'épreuve une stratégie d'économie à mettre en place en début de course.

**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



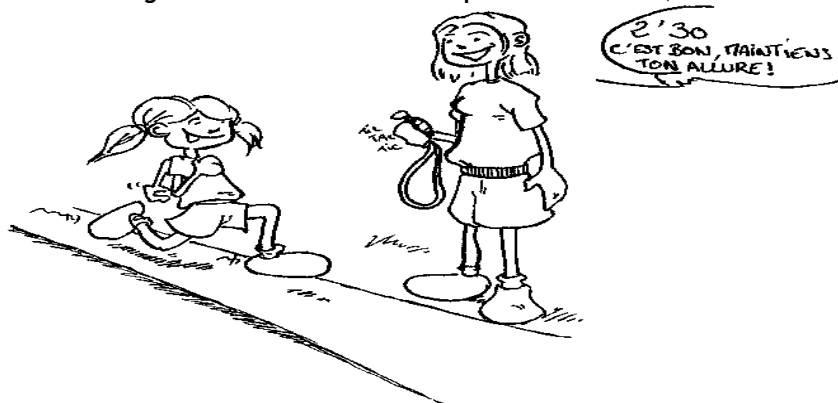
**NB :** ces fiches de préparations sont aussi valables pour l'épreuve du 1000m pour les 11/ 12 ans pour lesquels il n'y aura pas d'entraînement spécifique.

## 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

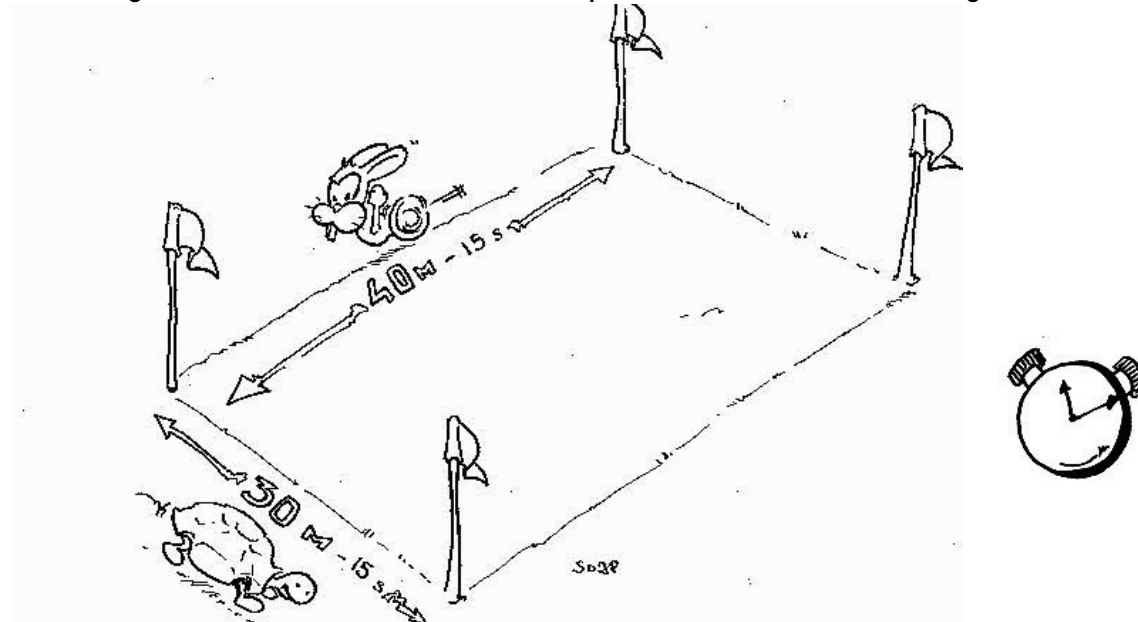
## Fiche pédagogique 2 : Course d'endurance progressive

### 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

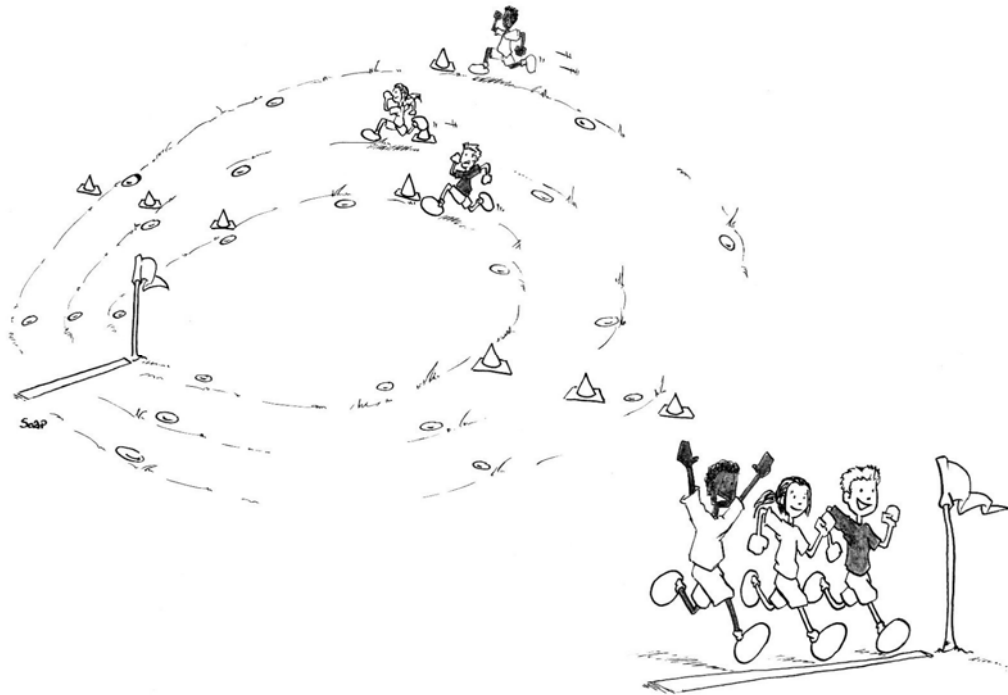


### Fiche pédagogique 3 : Course d'endurance progressive

#### 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 :

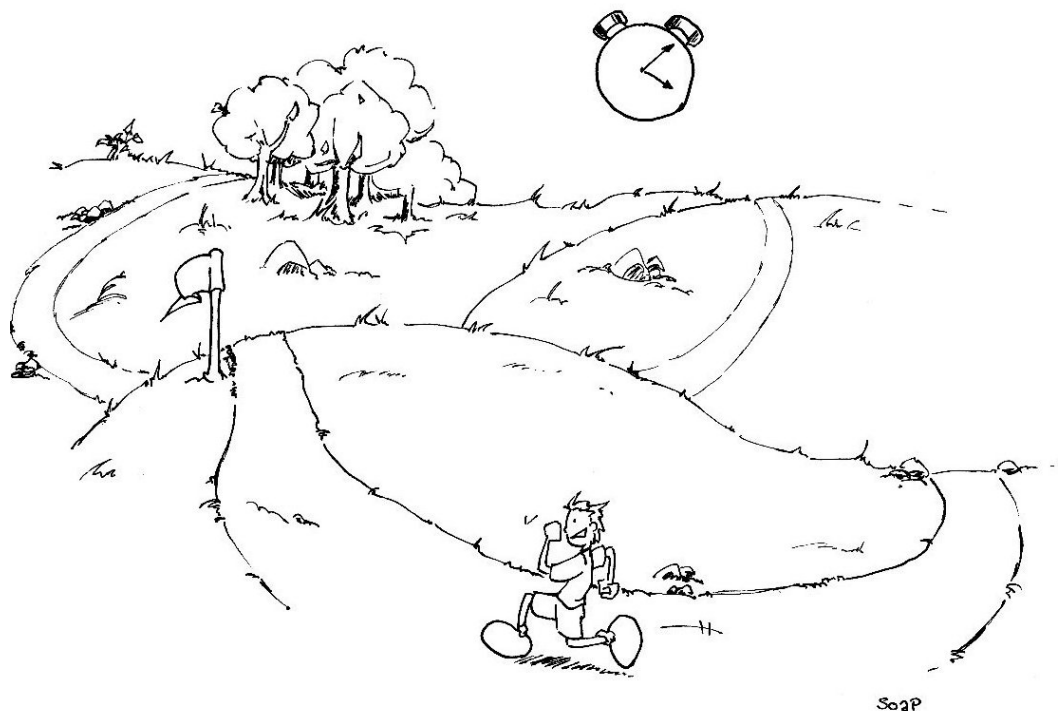
- balisage, engin de mesure
- chronomètres

## 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 :**

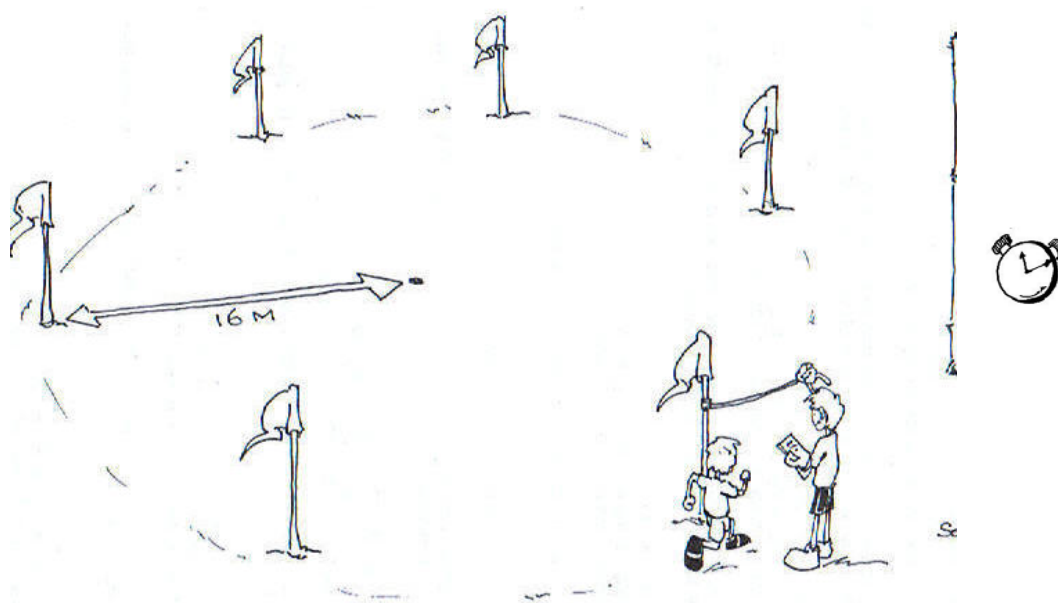
- balisage vertical
- chronomètre/élastique de porte

## 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

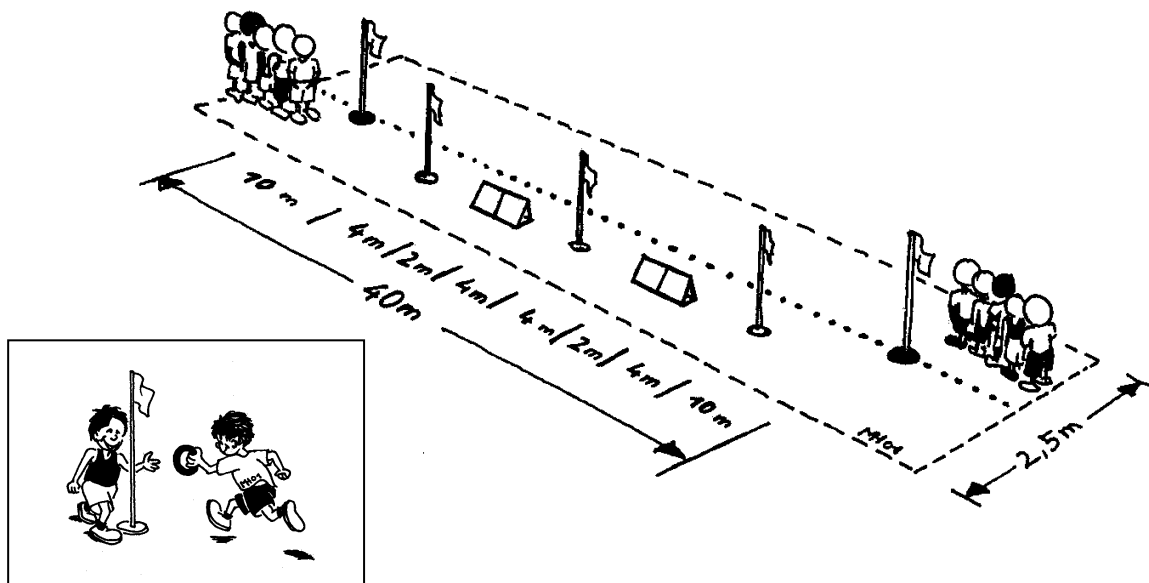
**Nb** : Cette situation d'entraînement doit permettre une explication des règles de l'épreuve et donner aux enfants la possibilité d'en comprendre l'organisation.

## FICHE PEDAGOGIQUE: 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.



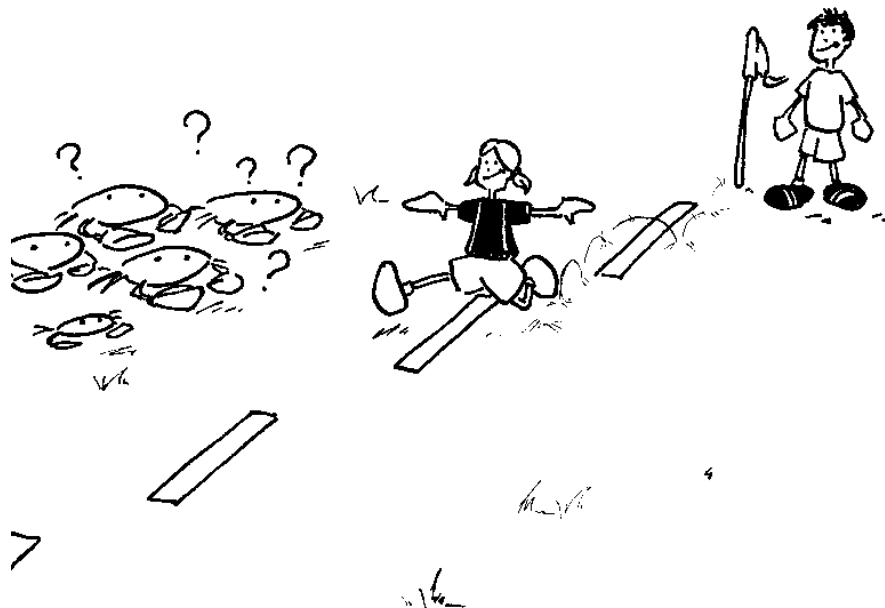
La situation de compétition Kids' Athletics IAAF

## 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 :

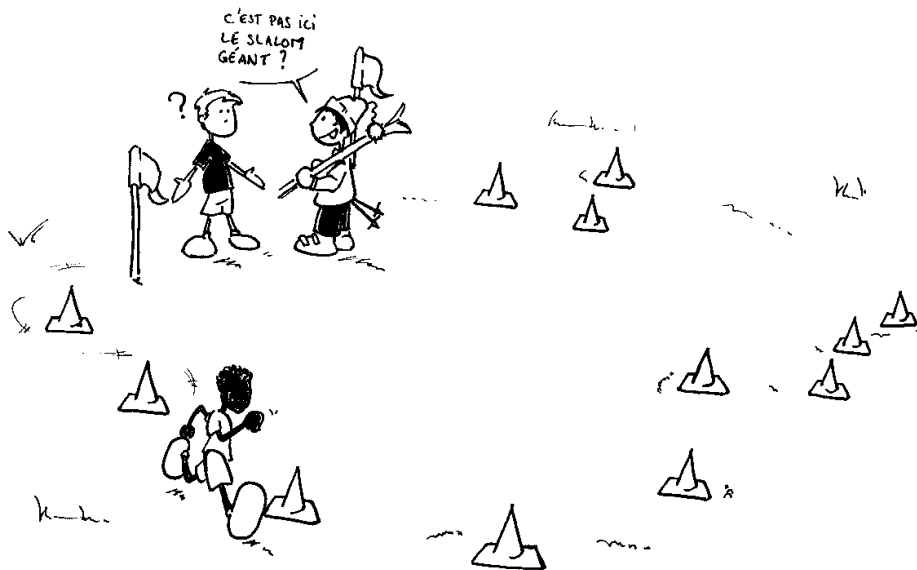
- balisage vertical de parcours
- balisage horizontal

## 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 :

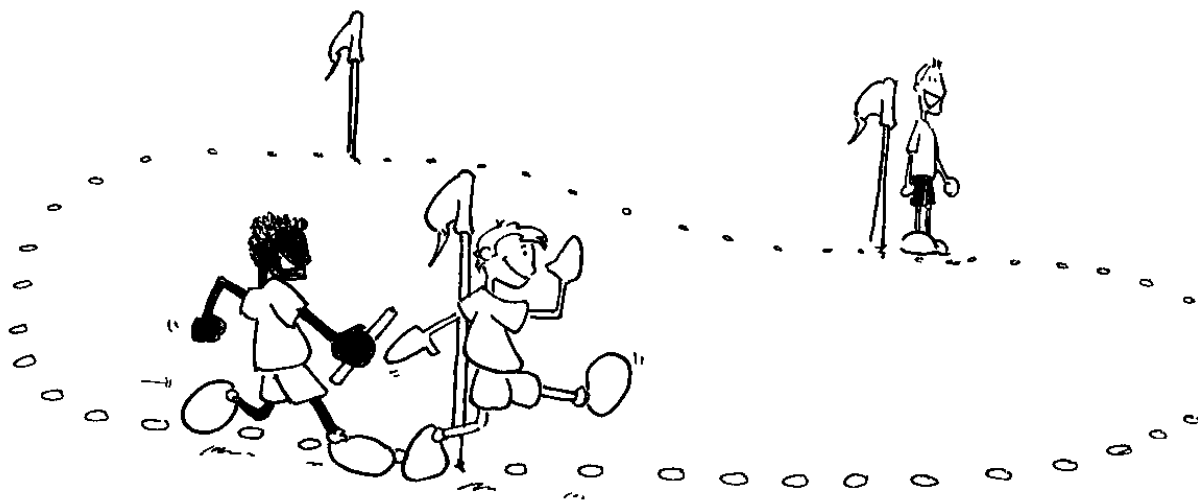
- balisage vertical

### 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 :**

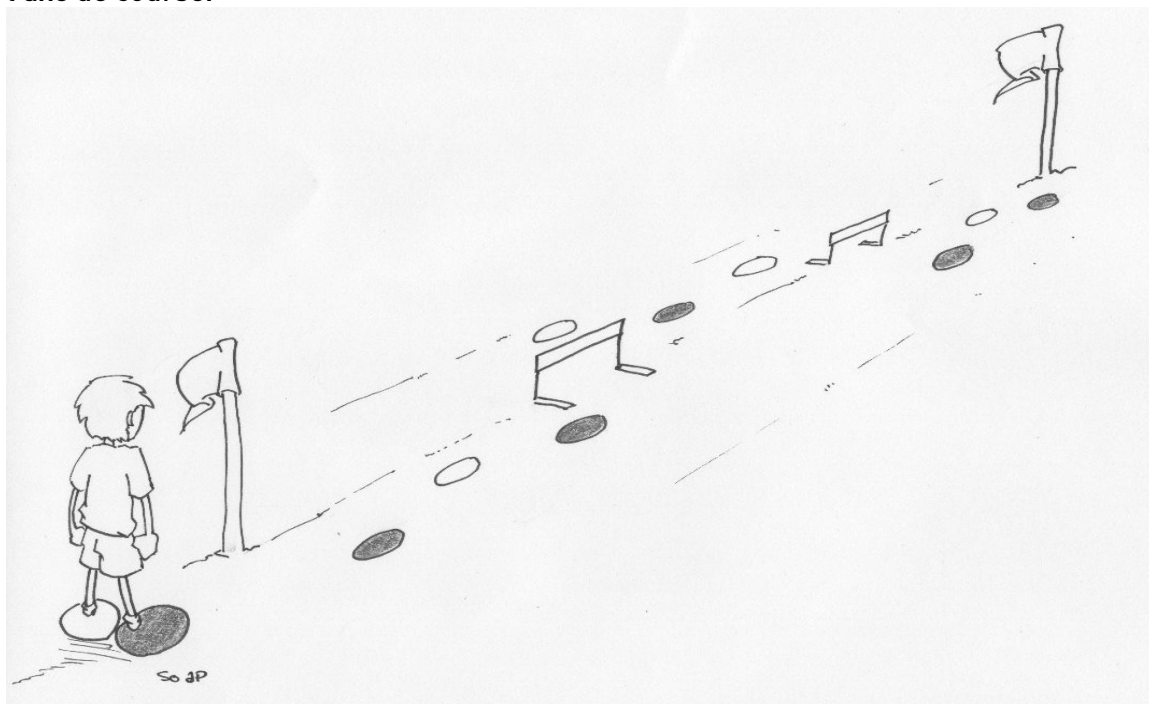
- témoins variés
- balisage vertical

## 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

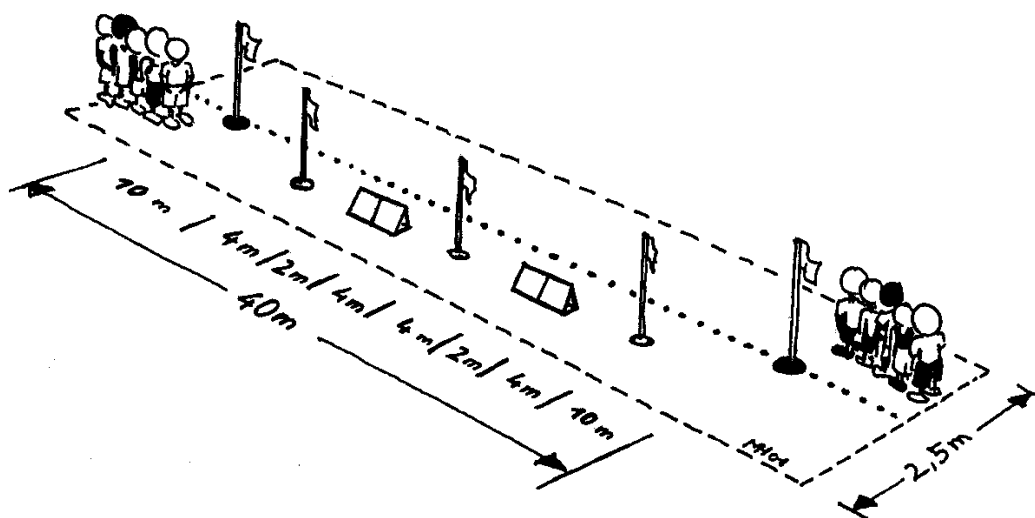


## Fiche pédagogique 5 : Le relais slalom vitesse haies

**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 PEDAGOGIQUE : LE SAUT A 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.



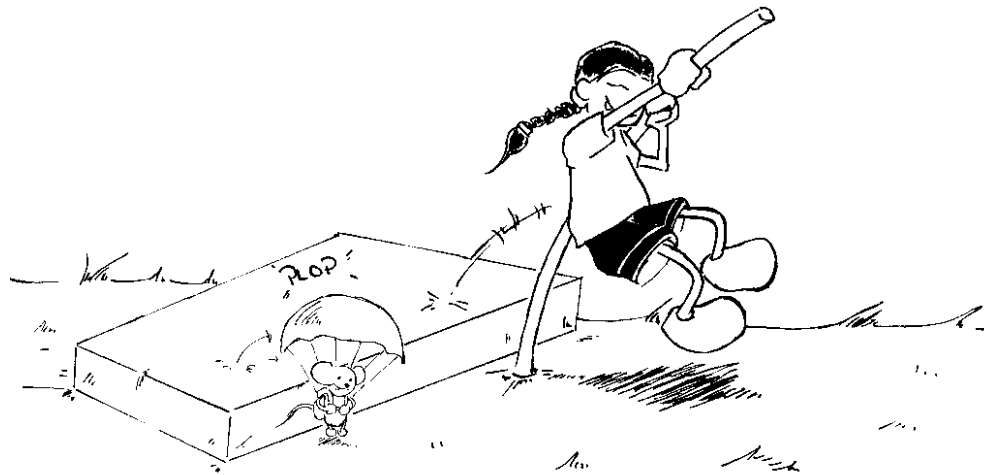
Epreuve de Compétition Kids' Athletics IAAF

## 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 :**

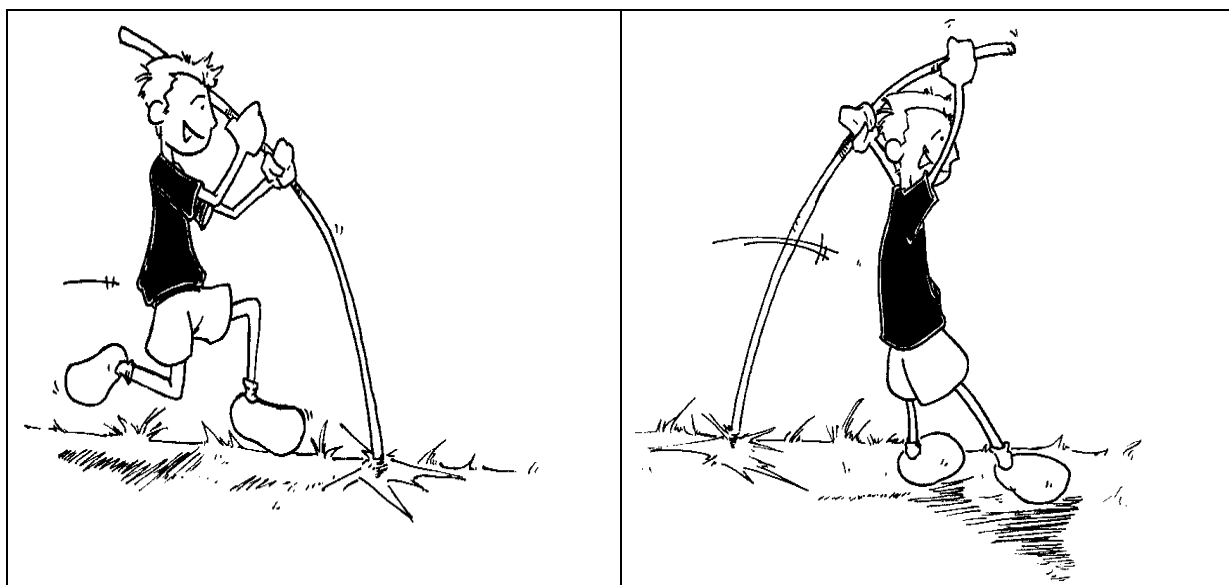
- coffre de hauteur adaptée
- perche adaptée

### 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** :

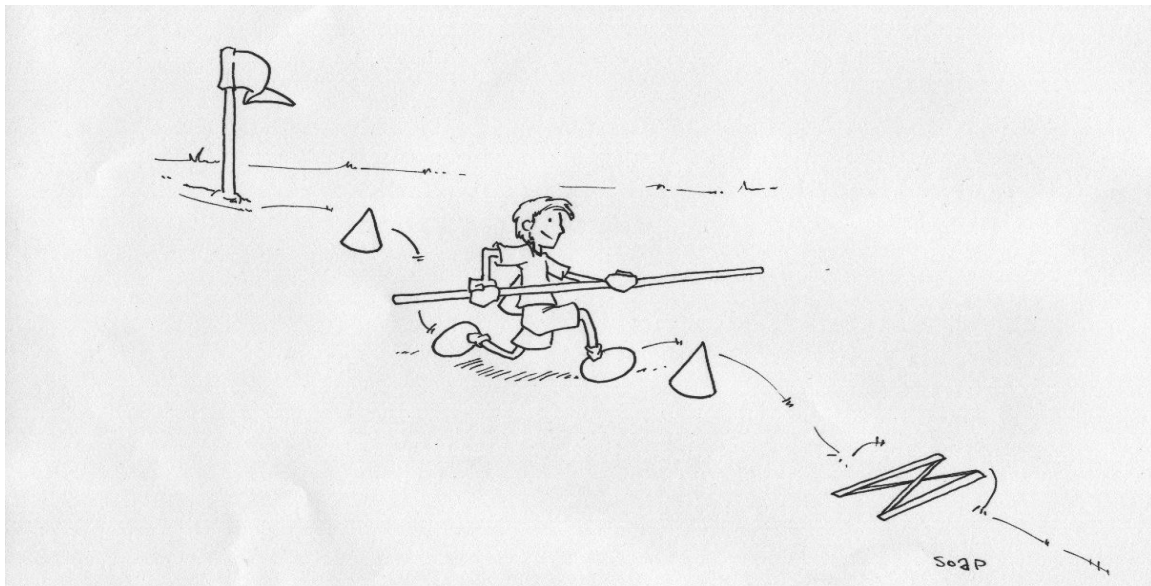
- perches adaptées

## 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 :**

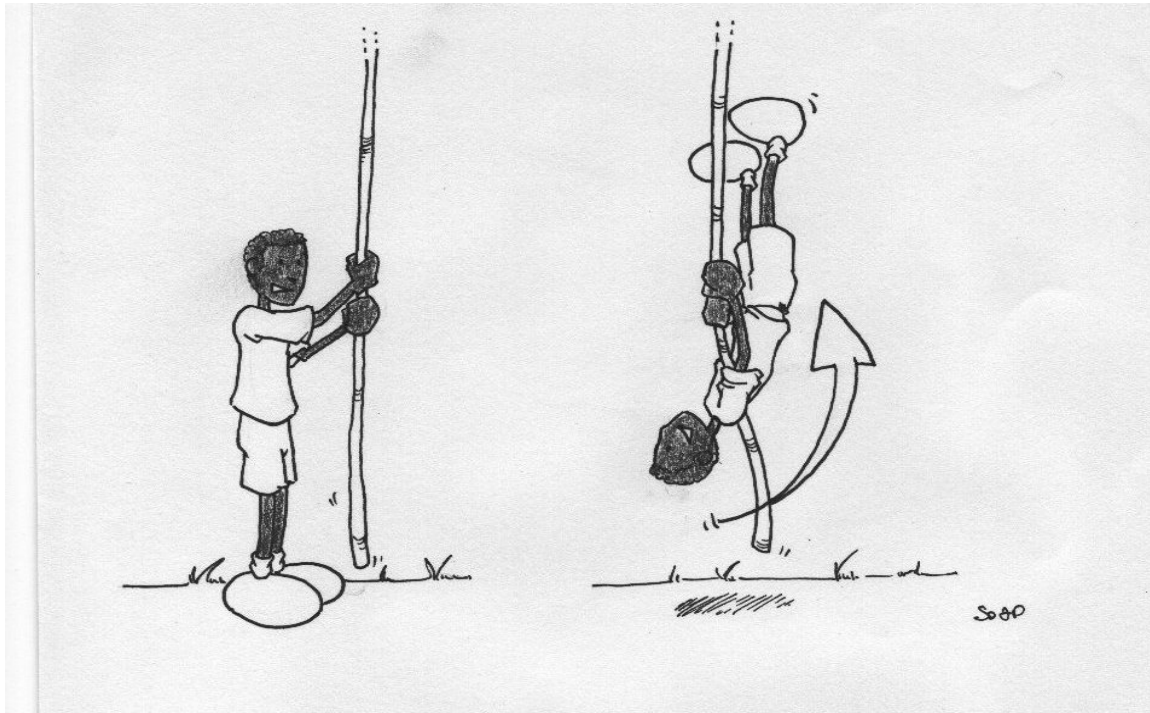
- perches
- balisage vertical
- balisage horizontal

## 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 :**

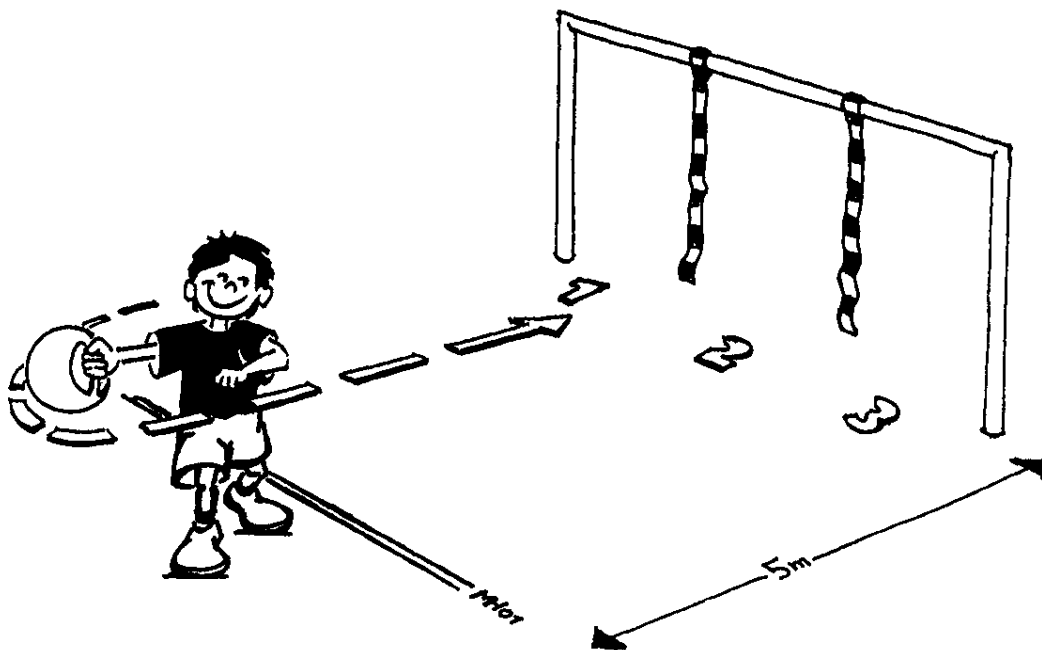
- corde à grimper
- tapis

## FICHE PEDAGOGIQUE : 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 :

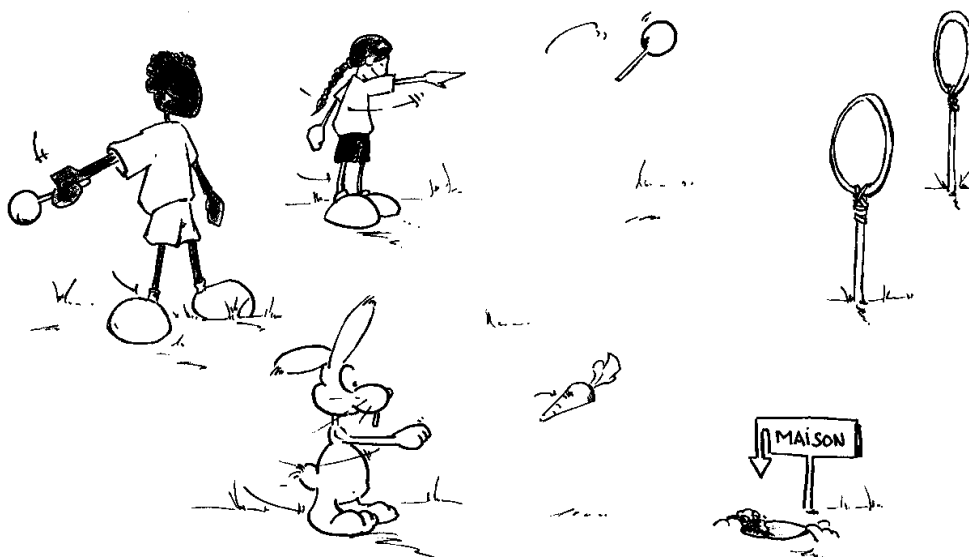
- engins de lancers variés
- cibles bien visibles

## Fiche pédagogique 2 : Le lancer en rotation

### Objectif : Aborder le lancer en rotation avec action de face avant

Situation : Découverte de la rotation. Engins faciles (idem situation 1). Décaler ses pieds de part et d'autre de l'axe de lancer idéal. Faire face à droite et face avant/lancer.

Comportement du débutant : Le débutant va réaliser son lancer par un face avant des épaules en oubliant son bassin dans la position initiale de lancer.



### Consignes de réalisation :

- rester face à la direction de lancer, regard sur la cible, à la fin du lancer
- être précis avant d'être puissant
- être vigilant envers les autres participants

### 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
- action du pied arrière pour lancer le mouvement.

### Evolutions de la situation :

- reculer la cible
- lancer sur des cibles disposées à des distances progressives ou aléatoires
- lancer avec des engins variés
- amplifier avec la même action la rotation vers le départ face arrière
- évoluer les situations vers des jeux

### Sécurité :

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

### Matériels :

- engins de lancer variés
- cibles bien visibles

### Fiche pédagogique 3 : Le lancer en rotation

#### Objectif : Découvrir les appuis du lancer en rotation

Situation : Découverte de la marche en rotation. Sur une ligne au sol faire marcher les enfants en rotation ; 1 appui fait 45°, 90° jusqu'à 180°.

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté pour passer son poids de corps sur talon ou plante de pied. Quand il passe sur talon il pointe le bassin en arrière.



#### Consignes de réalisation :

- faire agir ses pieds
- ne pas regarder ses pieds

#### Critères observables:

- équilibre général
- action création de rotation par les appuis
- déplacement sur une ligne droite

#### Evolutions de la situation :

- demander position haute ou basse dans la marche
- demander de réaliser cette marche en rotation gauche puis droite
- faire lancer sur cible en sortie de déplacements
- faire évoluer les situations vers des jeux

#### Sécurité :

- sol facilitant les rotations
- sol plat sans trous

#### Matériels :

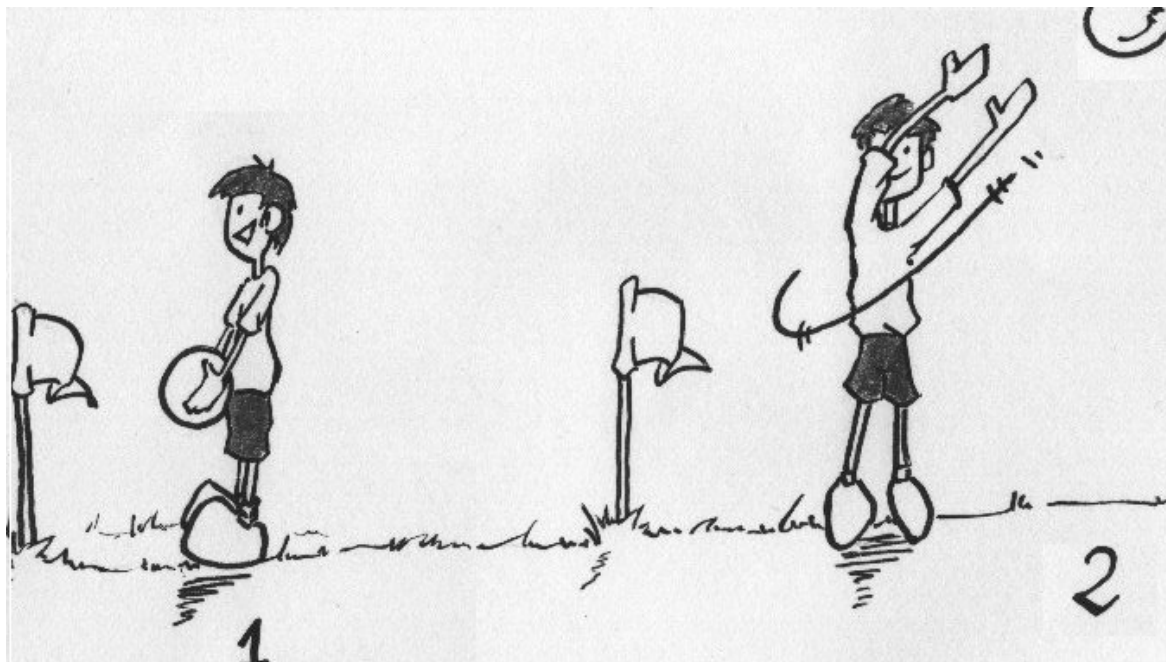
- balisages
- tracés au sol

## Fiche pédagogique 4 : Le lancer en rotation

**Objectif :** Améliorer ses sensations d'accélération d'un objet par un lancer en rotation

**Situation proposée :** En démarrant dos à la direction de lancer, lancer un médecine-ball au dessus de son épaule (droite puis gauche) en mobilisant tout son corps (poids maximum des engins de lancers 2kg).

**Comportement du débutant :** Le débutant va rester dos à la direction de lancer. Il va souvent se déséquilibrer vers l'arrière après le lancer.



**Consignes de réalisation :**

- mobiliser l'objet à lancer avec ses jambes
- faire tourner son corps vers la droite ou la gauche (pour les droitiers) pour lancer

**Critères observables :**

- équilibre du corps à la fin du lancer
- corps face à gauche si lancer au dessus de l'épaule gauche (et vice versa)
- fin de lancer bras obliques vers le haut

**Evolutions de la situation :**

- varier les objets (poids, formes)
- varier les distances demandées
- faire lancer à droite et à gauche
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- priorité à la direction de lancer

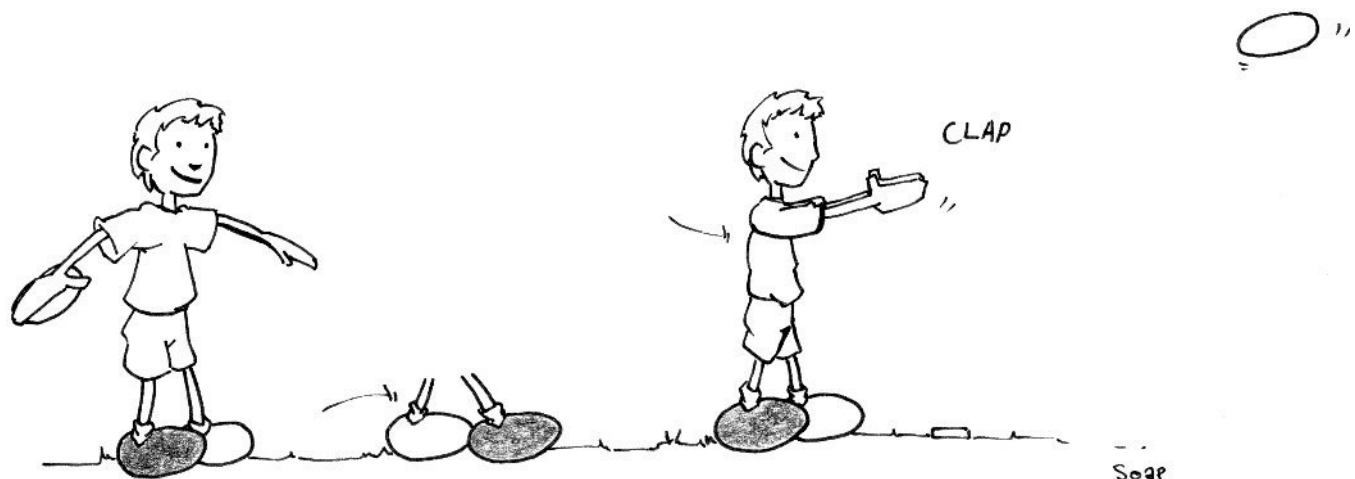
**Matériels :**

- objets divers
- balisage vertical

## Fiche pédagogique 5 : Le lancer en rotation

**Objectif :** Maîtriser un lancer en rotation de précision après un élan marché

**Situation proposée :** Proposer un lancer en rotation sur cible après un élan marché en Gauche Droit Gauche pour un lanceur droitier (poids maximum des engins 1kg).



**Comportement du débutant :** La marche va apporter certains déséquilibres et l'objet à lancer va souvent se retrouver devant le lanceur au moment de l'accélération finale du lancer.

**Consignes de réalisation :**

- à la pose du dernier pied gauche avoir l'objet à lancer en arrière
- rythmer la marche en Gauche long .... Droit Gauche rapide
- rester face à la direction de lancer, regard vers la direction de lancer

**Critères observables :**

- réussite des lancers
- équilibre général sur la finale du lancer
- fin de lancer face à la cible

**Evolutions de la situation :**

- varier les objets à lancer
- varier les distances
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- espace bien balisé

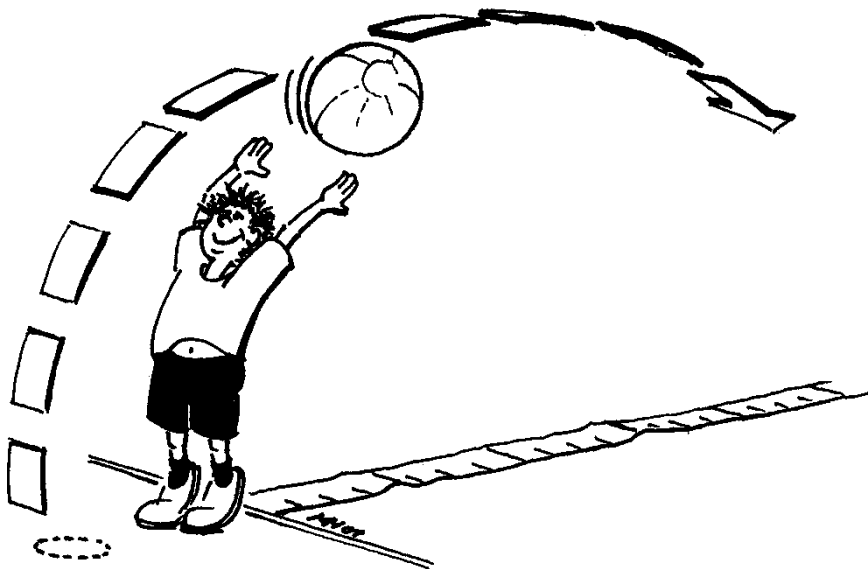
**Matériels :**

- objets à lancer
- balisage vertical
- cibles

## FICHES PEDAGOGIQUES : LE LANCER DE MEDECINE-BALL ARRIERE

**Analyse de la situation:** Ce lancer pose le problème de la coordination lancer bras/jambes. Lancer en position facile d'équilibre sur les deux pieds. Il demande une maîtrise minimale du déséquilibre arrière.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Adapter le poids du médecine-ball aux capacités des athlètes. Faire garder menton/poitrine sur tout le lancer. Prévoir une zone de chute éventuelle vers l'arrière (herbe, tapis, sable).



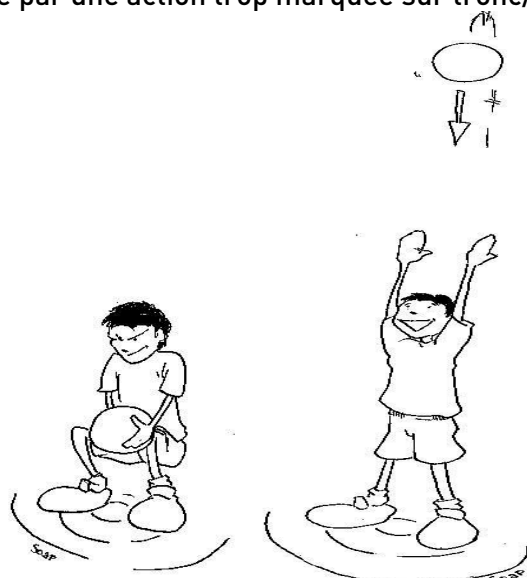
Situation de compétition Kids' Athletics  
Dessin IAAF

## Fiche pédagogique 1 : Le lancer de médecine-ball arrière

### Objectif : Découvrir la coordination dans le lancer

Situation proposée : Faire lancer des médecine-balls variés à la verticale par une action complète du corps.

Comportement du débutant : Le débutant a souvent tendance à ne pas utiliser ses jambes/pieds dans l'action (garde talons au sol). Son lancer n'est pas précis dans la verticalité par une action trop marquée sur tronc/bras (résultat : lancer vers l'arrière).



### Consignes de réalisation :

- après le lâcher regarder son ballon (risque de choc à la descente)
- utiliser tout son corps

### Critères observables:

- trajectoire verticale régulière
- utilisation de tout le corps (chevilles entre autres)
- alignement parfait à la verticale de tout le corps au lâcher de l'engin
- tête en position normale (regard vers l'avant) pendant le lancer

### Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de lancer
- varier les engins lancés
- récupérer les engins à la descente (amortissement)
- réalisation avec une seule main
- évolutions vers des jeux

### Sécurité :

- organisation du groupe (espace)
- médecine-balls adaptés

### Matériels :

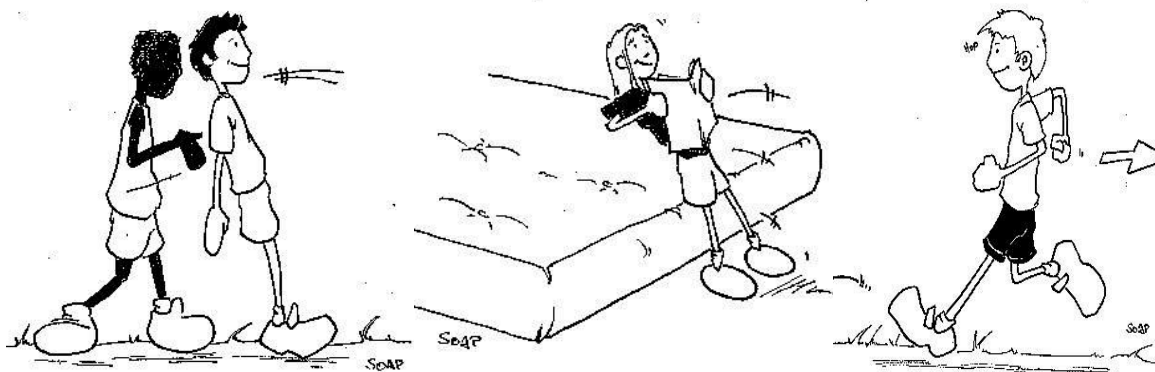
- médecine-ball
- balisage horizontal

## Fiche pédagogique 2 : Le lancer de médecine-ball arrière

### Objectif : Découvrir l'espace arrière

Situation proposée : Présenter aux jeunes athlètes un ensemble de situations variées de déséquilibre arrière ou de déplacement arrière.

Comportement du débutant : Le débutant a tendance à partir vers l'arrière avec le corps cassé au niveau du bassin, il garde la tête verticale pour garder ses repères. Il n'est pas dans une position d'efficacité (poussée au sol).



### Consignes de réalisation :

- s'assurer de la non dangerosité de l'espace arrière
- se déséquilibrer corps aligné

### Critères de bonne réalisation :

- pas d'appréhension dans le déséquilibre arrière
- départ vers l'arrière en alignement corporel
- maintien de la position logique de la tête

### Evolution de la situation

- multiplier les situations ludiques de déséquilibre arrière
- évoluer vers les jeux

### Sécurité:

- espace arrière « sûr »
- gestion du groupe (espace, individus)

### Matériels :

- éventuellement tapis



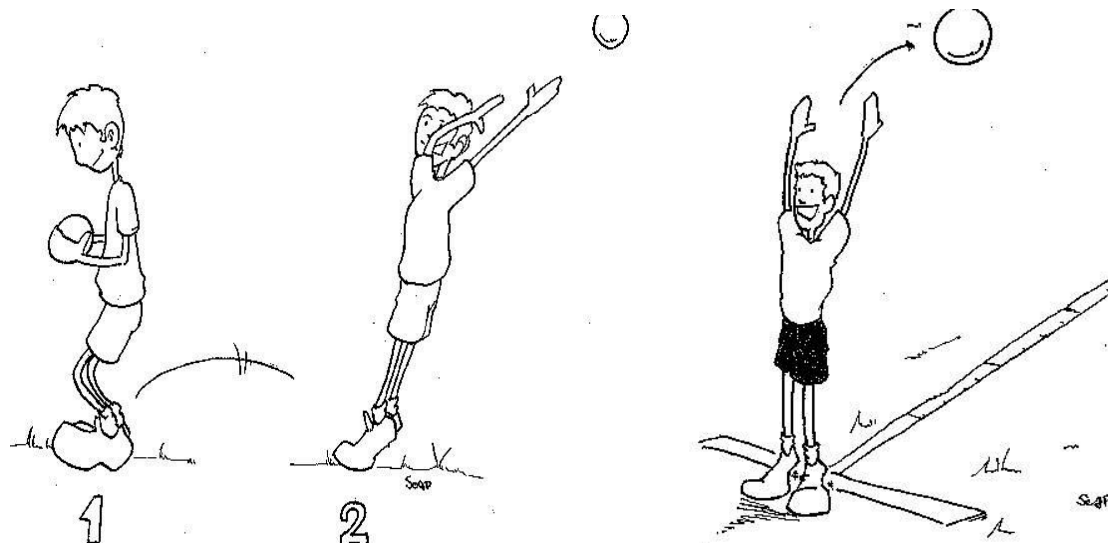
### Fiche pédagogique 3 : Le lancer de médecine-ball arrière

**Objectif :** Découvrir le lancer de dos avec un élan préalable

**Situation proposée :** Créer un déplacement arrière et enchaîner un lancer.

**Comportement du débutant :** Le débutant part vers l'arrière avec le bassin, pas avec le corps.

Le débutant s'arrête après l'élan pour s'équilibrer et ensuite lancer.



**Consignes de réalisation :**

- vérifier l'espace arrière (sécurité)
- enchaîner élan/lancé
- voir la chute de l'engin

**Critères de réalisation :**

- enchaîner élan/lancer (réaction au sol)
- lancer dans la direction choisie et matérialisée
- alignement au lâcher de l'engin

**Evolutions de la situation :**

- varier les engins, les distances demandées
- varier les formes d'élan
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- espace d'élan non dangereux
- médecine-balls adaptés

**Matériels :**

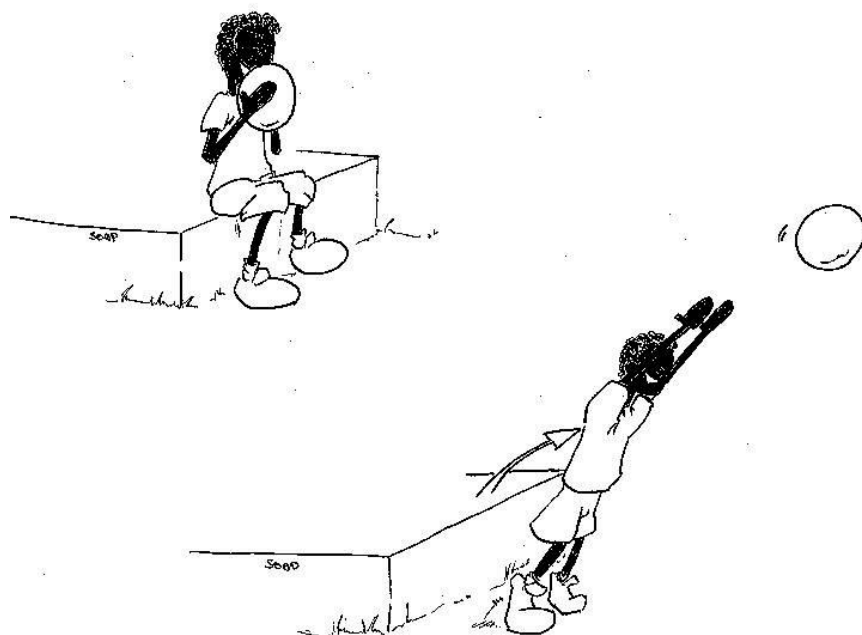
- médecine-balls
- balisage cibles et lattes

## Fiche pédagogique 4 : Le lancer de médecine-ball arrière

**Objectif :** Découverte du lancer de médecine-ball avant

**Situation proposée :** Faire réaliser aux pratiquants un lancer avant de médecine-ball départ les deux pieds au sol.

**Comportement du débutant :** Le débutant reste en équilibre sur ses pieds, ne se sert pas (ou très peu) de ses membres inférieurs. Son bassin recule quand il accélère le médecine-ball avec ses bras.



**Consignes de réalisation :**

- se déséquilibrer vers l'avant dans le lancer
- agir avec tout son corps

**Critères observables :**

- finir le lancer par une extension de chevilles
- lancer dans l'axe précis choisi (action de lancer symétrique)
- finir en déséquilibre avant

**Evolutions de la situation :**

- changer les objets de lancer (poids, forme)
- faire un élan préalable par un rebond deux pieds
- faire varier les trajectoires (haut/ bas, loin/ près)

**Sécurité :**

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

**Matériels :**

- médecine-ball

## Fiche pédagogique 5 : Le lancer de médecine-ball arrière

**Objectif :** Améliorer l'équilibre dans le lancer de dos

**Situation proposée :** Faire réaliser au pratiquant des lancers de médecine-ball arrière avec des appuis alignés sur l'axe de lancer, ou sur un seul appui (poids de l'engin maximum 2kg).

**Comportement du débutant :** Le débutant va être en difficulté d'équilibre dans ce type de lancer et éventuellement en manque de force du train inférieur sur le lancer 1 pied.



**Consignes de réalisation :**

- être vigilant sur son équilibre
- faire une extension générale du corps
- lancer vers l'arrière sur l'axe de lancer
- se déséquilibrer après le lancer dans la direction de la trajectoire

**Critères observables :**

- lancer dans l'axe choisi
- efficacité du lancer

**Evolutions de la situation :**

- donner des élans (marche)
- varier les objets
- varier les trajectoires
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- médecine-ball adapté

**Matériels :**

- médecine-ball

## FICHE PEDAGOGIQUES : LE RELAIS VITESSE/HAIES EN EPINGLE

**Analyse de la situation :** Ce relais pose un problème majeur d'organisation d'une course de vitesse sur des obstacles très éloignés. Il présente une nouvelle fois les difficultés de la coordination des vitesses relayé- relayeur, l'habileté nécessaire pour passer le témoin. Vous pouvez donc utiliser les situations de travail du relais vitesse en épingle.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Le sol doit être non glissant, la zone de passage bien organisée et surtout les obstacles doivent être non dangereux.

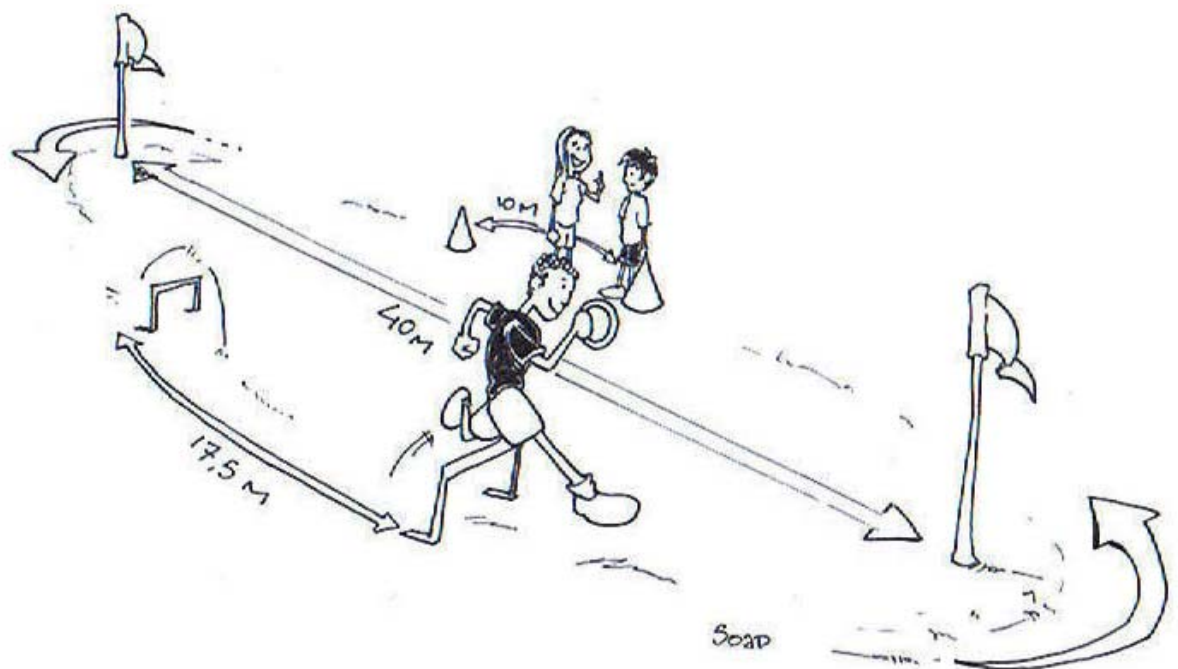


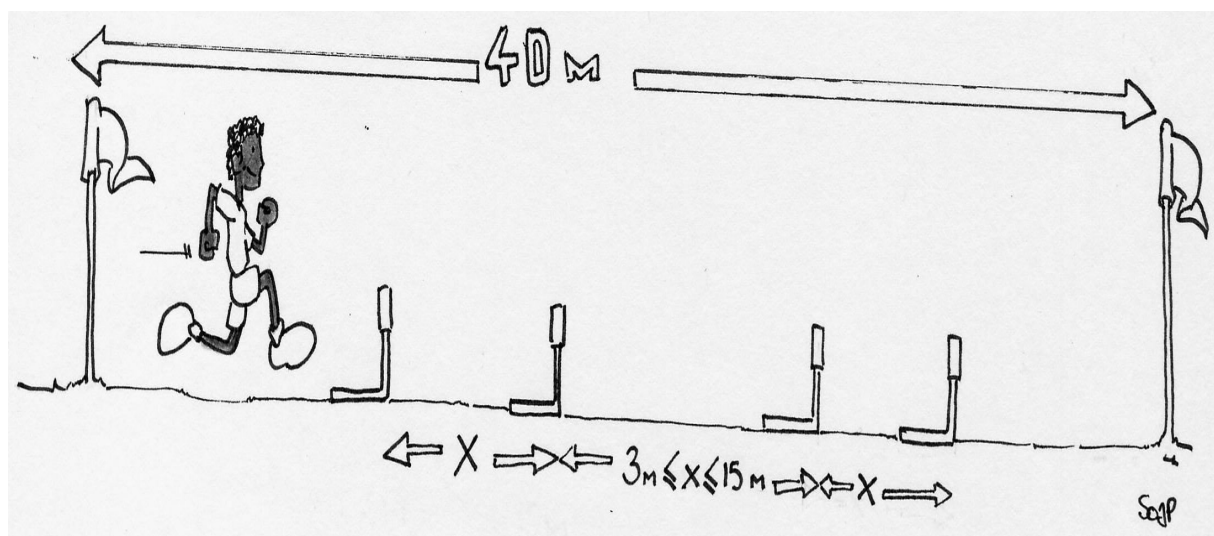
Schéma de la situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le relais vitesse/haies en épingle

**Objectif :** Organiser sa course dans des espaces inter-haies aléatoires

**Situation proposée :** Faire réaliser des parcours sur obstacles non dangereux organisés de façon totalement aléatoire et sur des espaces courts ou longs (de 3 à 15m).

**Comportement du débutant :** Le débutant s'adapte aux différents espaces en ralentissant fortement devant les obstacles. Il perd souvent beaucoup de vitesse à la réception derrière les obstacles (arrivée sur deux pieds en position de sécurité).



**Consignes de réalisation :**

- courir sur les obstacles
- varier la taille de ses foulées pour faire les parcours

**Critères observables :**

- pas ou peu de perte de vitesse avant les obstacles
- pas de déséquilibres majeurs
- reprise de course efficace après les obstacles

**Evolutions de la situation :**

- varier les hauteurs de haies
- varier les espaces inter-haies de 3 m à 15 m
- varier les vitesses de réalisation
- évolutions vers des jeux

**Sécurité :**

- sol non glissant
- obstacles non dangereux
- hauteur des haies adaptée

**Matériels :**

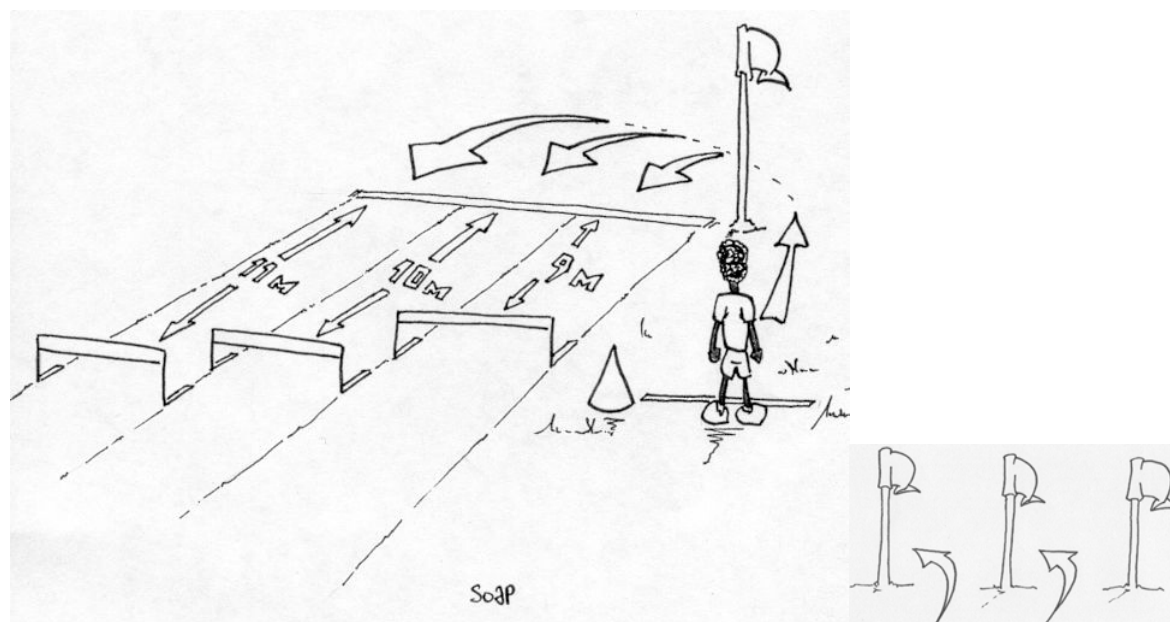
- obstacles divers
- balisage vertical

## Fiche pédagogique 2 : Le relais vitesse/haies en épingle

**Objectif :** Améliorer la maîtrise de l'espace virage / 1<sup>ère</sup> haie

**Situation proposée :** Faire réaliser des parcours avec sortie de virage vers un obstacle non dangereux organisés de façon totalement aléatoire en termes de distances et de courbures de virages.

**Comportement du débutant :** Le débutant va attendre les 2 ou 3 derniers appuis pour s'adapter à la haie souvent au prix d'un fort ralentissement.



Il est possible de placer 2 ou 3 portes pour varier les courbes.

**Consignes de réalisation :**

- dès la sortie du virage prendre des repères sur la haie choisie
- réaliser des virages variés en utilisant les différentes portes
- reprendre la course après le franchissement de la haie

**Critères observables :**

- pas ou peu de perte de vitesse avant l'obstacle
- pas de déséquilibres majeurs
- reprise de courses efficace après les obstacles
- répétitions correctes sur des espaces constants

**Evolutions de la situation :**

- varier la hauteur de la haie
- varier les espaces entre virage et 1<sup>ère</sup> haie
- varier les vitesses de réalisation
- évolutions vers des jeux

**Sécurité :**

- sol non glissant
- obstacles non dangereux
- hauteur des haies adaptée

**Matériels :**

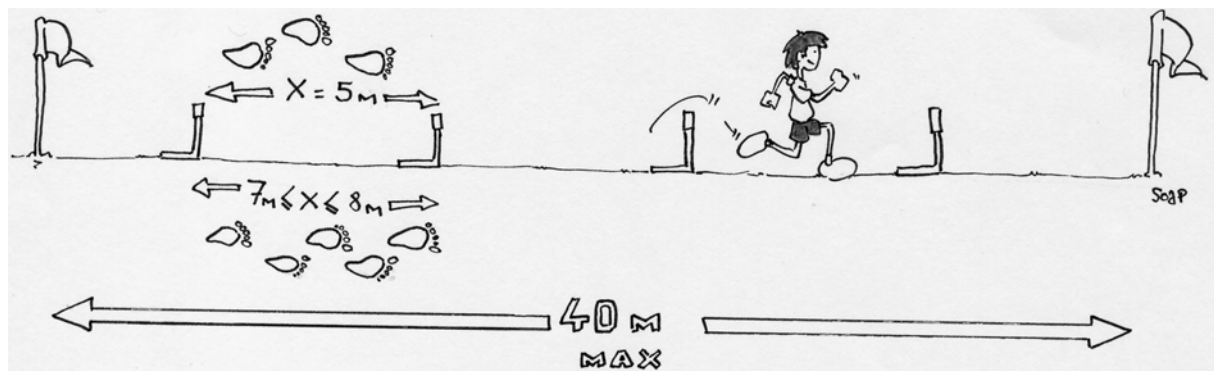
- obstacles divers
- balisage vertical

### Fiche pédagogique 3 : Le relais vitesse/haies en épingle

**Objectif :** La maîtrise du franchissement jambe droite – jambe gauche

**Situation proposée :** Faire réaliser des parcours sur des obstacles non dangereux organisés en termes de distance pour imposer un travail en 3 ou 5 appuis.

**Comportement du débutant :** Le débutant va réagir en nombre d'appuis pairs pour avoir toujours le même pied d'impulsion. Enchaîner nombre d'appuis pairs et impairs est très difficile.



**Consignes de réalisation :**

- garder une attitude de course entre les obstacles
- adapter ses foulées aux espaces proposés

**Critères observables :**

- pas ou peu de perte de vitesse avant l'obstacle
- pas de déséquilibres majeurs
- reprise de course efficace après les obstacles
- répétitions correctes sur espaces constants et en respectant les consignes du contrat en nombre d'appuis

**Evolutions de la situation :**

- varier la hauteur de la haie
- varier les espaces inter-haies pour avoir 3 et 5 appuis intermédiaires
- varier les vitesses de réalisation
- évolutions vers des jeux

**Sécurité :**

- sol non glissant
- obstacles non dangereux
- hauteur et espacement des haies adaptés

**Matériels :**

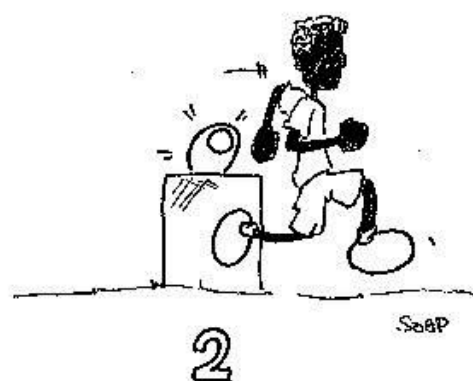
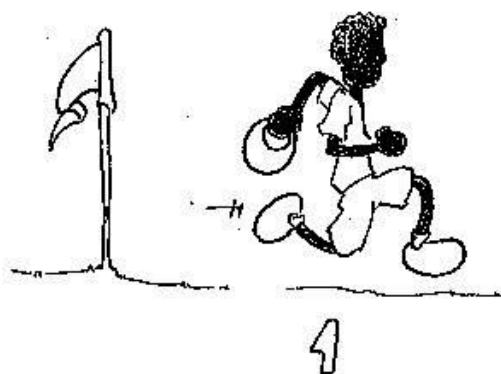
- obstacles divers
- balisage vertical

## Fiche pédagogique 4 : Le relais vitesse/haies en épingle

### Objectif : Améliorer la manipulation du témoin

Situation type : Prendre et poser un témoin (balle de tennis, anneau 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

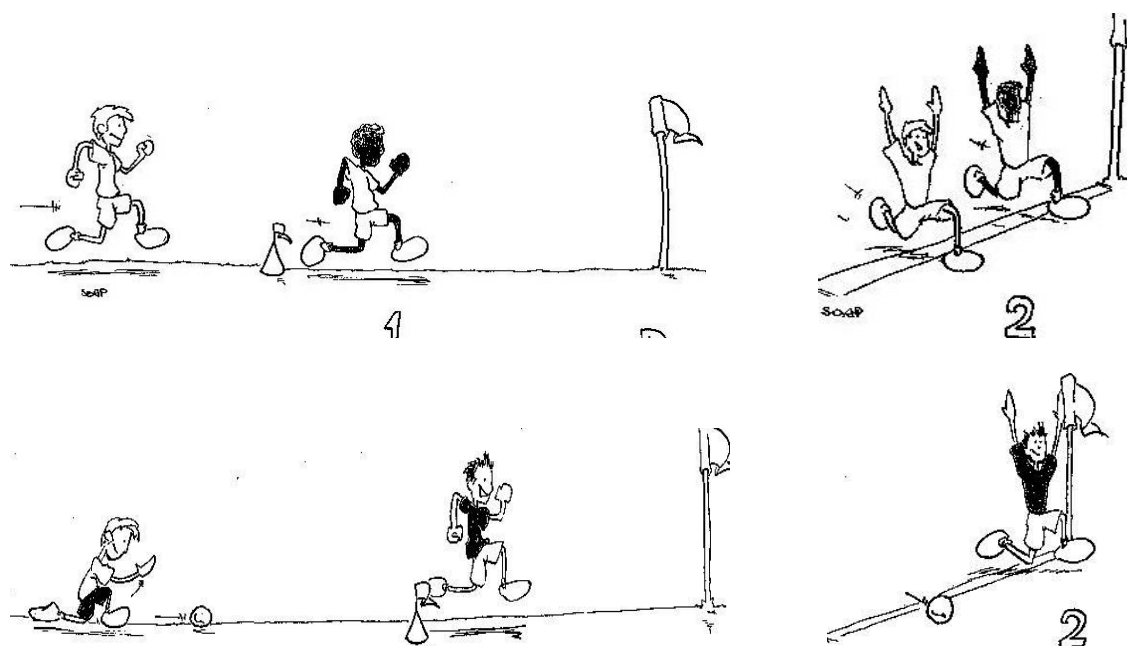


## Fiche pédagogique 5 : Le relais vitesse/haies en épingle

**Objectif : Améliorer la maîtrise de coordination des vitesses**

**Situation type :** Sur un espace balisé (départ et zone d'arrivée), deux enfants vont partir à des moments et des endroits différents pour se retrouver ensemble sur la zone d'arrivée. Cette rencontre peut se faire aussi avec une balle lancée par un collègue. Cette situation devra se répéter un grand nombre de fois avec prise d'information à droite et à gauche.

**Comportement du débutant :** Le débutant est en difficulté pour apprécier la vitesse du relayé, il part trop tôt, trop tard, trop vite ou pas assez vite.



**Consignes de réalisation :**

- regarder le relayé jusqu'à la marque
- partir face à la direction de course

**Critères observables :**

- régularité dans les « rencontres » avec les objets qui donnent la vitesse étalon
- course de départ dans l'axe de course prévu
- coordination course de départ respectée

**Evolutions de la situation :**

- faire varier les objets et leur vitesse d'approche
- diminuer le temps de prise d'information du relayeur
- perturber la prise d'information
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- espace balisé correctement
- témoin non dangereux

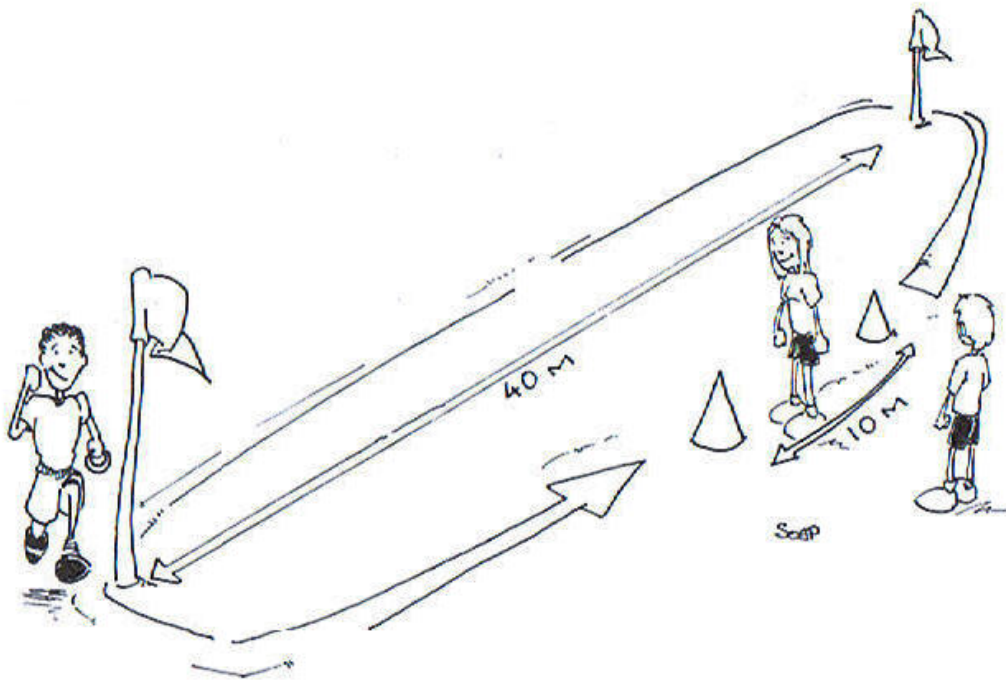
**Matériels :**

- objets témoins variés
- balisage vertical de zone

## FICHE PEDAGOGIQUE : LA COURSE DE RELAIS EN EPINGLE

**Analyse de la situation :** Le relais navette va demander aux athlètes des qualités de vitesse prolongées, une maîtrise de la manipulation d'un témoin et un minimum de compétence sur l'appréciation d'une vitesse et la création d'une vitesse synchrone.

**Protection du pratiquant :** Sol non dangereux, zones de transmission bien organisées, témoin non dangereux.



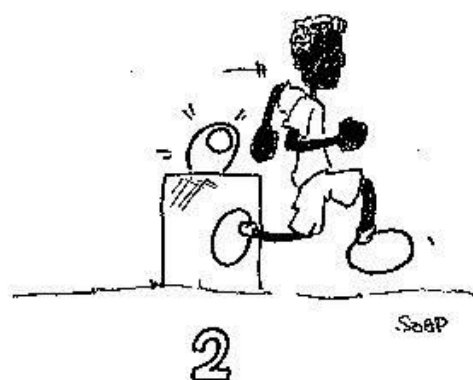
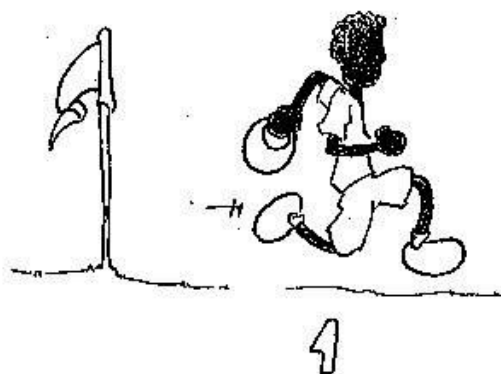
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le relais vitesse en épingle

### Objectif : Améliorer la manipulation du bâton

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.

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 obstacles
- organiser le groupe
- hauteur de pose du témoin adaptée

### Matériels :

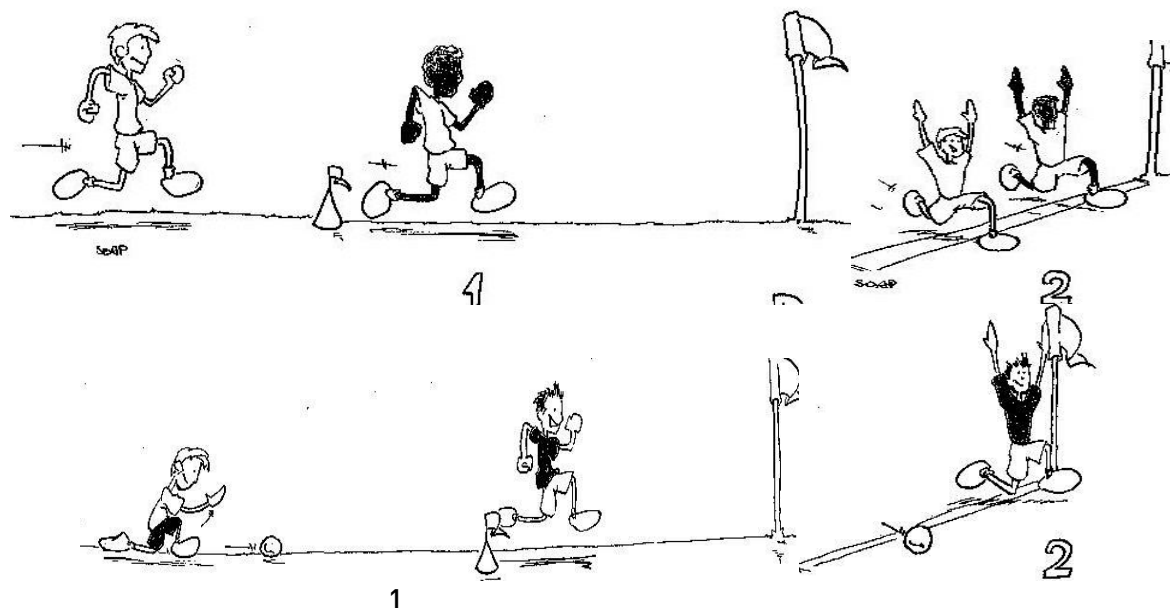
- objets divers pour témoin
- supports de pose

## Fiche pédagogique 2 : Le relais vitesse en épingle

**Objectif : Améliorer la maîtrise de coordination des vitesses**

**Situation type :** Sur un espace balisé (départ et zone d'arrivée), deux enfants vont partir à des moments et des endroits différents pour se retrouver ensemble sur la zone d'arrivée. Cette rencontre peut se faire aussi avec une balle lancée par un collègue. Cette situation devra se répéter un grand nombre de fois avec prise d'information à droite et à gauche.

**Comportement du débutant :** Le débutant est en difficulté pour apprécier la vitesse du relayé ; il part trop tôt, trop tard, trop vite ou pas assez vite.



**Consignes de réalisation :**

- regarder le relayé jusqu'à la marque
- partir face à la direction de course

**Critères observables :**

- régularité dans les « rencontres » avec les objets qui donnent la vitesse étalon
- course de départ dans l'axe de course prévu
- coordination course de départ respectée

**Evolutions de la situation :**

- faire varier les objets et leur vitesse d'approche
- diminuer le temps de prise d'information du relayeur
- perturber la prise d'information
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- espace balisé correctement
- témoin non dangereux

**Matériels :**

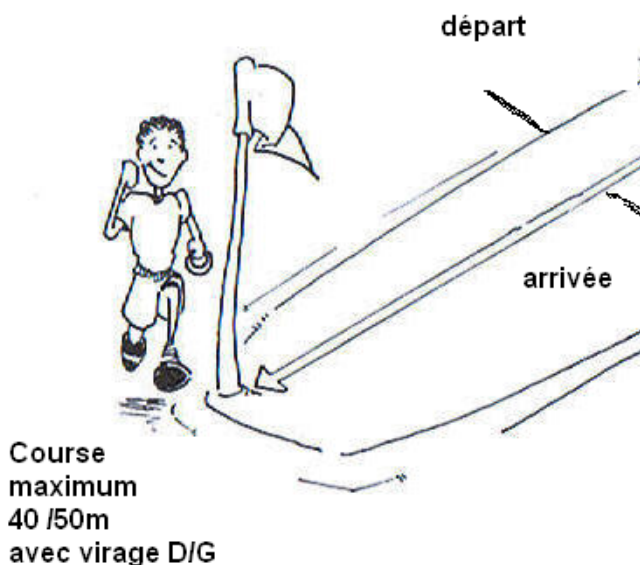
- objets témoins variés
- balisage vertical de zone

### Fiche pédagogique 3 : Le relais vitesse en épingle

**Objectif :** Découvrir l'action de courir vite longtemps

**Situation type :** Faire réaliser aux enfants des parcours avec virage, 1/2 tour relativement long (40 à 50m). Les 1/2 tours seront réalisés à gauche et à droite. Les virages pourront être plus ou moins larges grâce à des parcours balisés avec plots.

**Comportement du débutant :** Le débutant est incapable de gérer un effort intense sur un temps un peu long. Son activité est à 100% avec beaucoup de dépense énergétique (crispation).



**Consignes de réalisation :**

- courir en étant relâché
- doser la course très rapide (différente du 100% vitesse maximum)

**Critères observables**

- bonne coordination dans les 1/2 tours
- bon temps (chronomètre) sur les parcours
- bonne allure de course dans les lignes droites (pieds dans l'axe, regard vers l'avant, etc.)

**Evolutions de la situation :**

- varier les distances
- les 1/2 tours à gauche, à droite
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- piste non glissante (virage)
- récupération adaptée

**Matériels :**

- balisage vertical
- balisage horizontal (départ, arrivée)

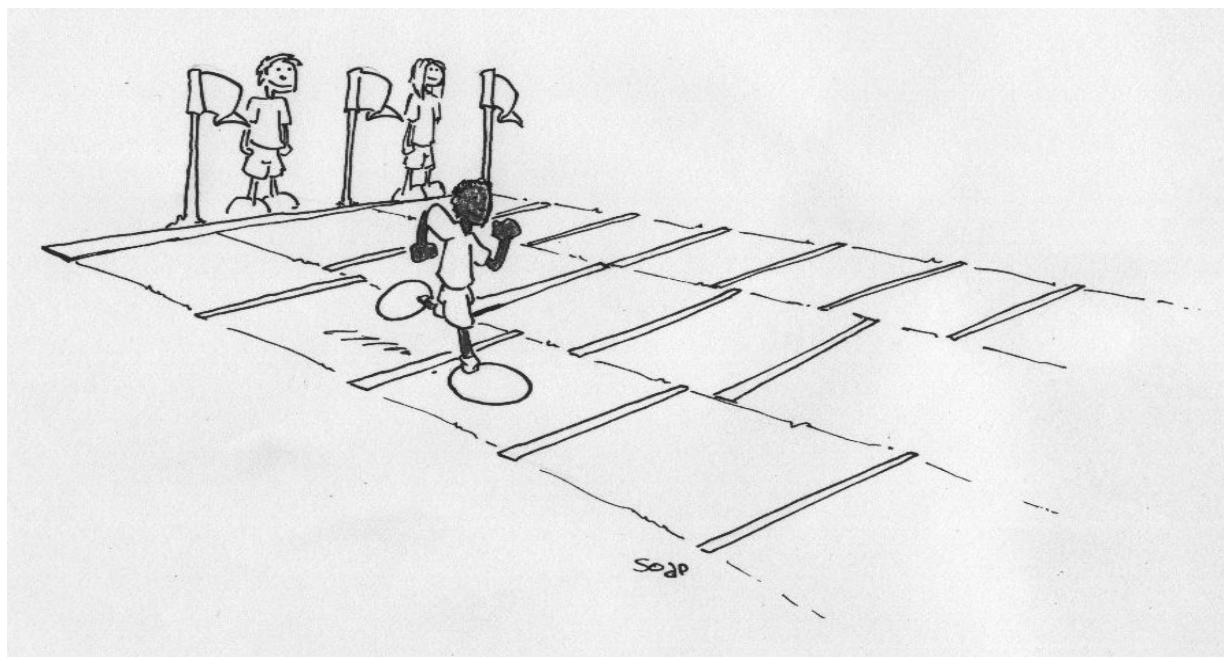
## Fiche pédagogique 4 : Le relais vitesse en épingle

**Objectif :** Mieux courir pour aller plus vite

**Situation proposée :** Plusieurs parcours lattés à des espaces différents sont proposés au pratiquant qui va devoir passer sur les différents espaces pour trouver sa « foulée de vitesse ».

Chaque enfant réalisera plusieurs passages sur tous les parcours.

**Comportement du débutant :** Le débutant a des difficultés à modifier sa foulée pour aller vite. Souvent une hyper fréquence est utilisée au détriment de l'amplitude.



**Consignes de réalisation :**

- courir avec le corps droit
- chercher sa limite d'amplitude en course

**Critères observables :**

- utiliser des espaces importants en situation de course
- être rapide sur différents parcours

**Evolutions de la situation :**

- faire évoluer les espaces de foulée
- allonger l'espace de travail
- mettre un chronomètre
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organiser le groupe
- sol non glissant
- balisage au sol non dangereux

**Matériels :**

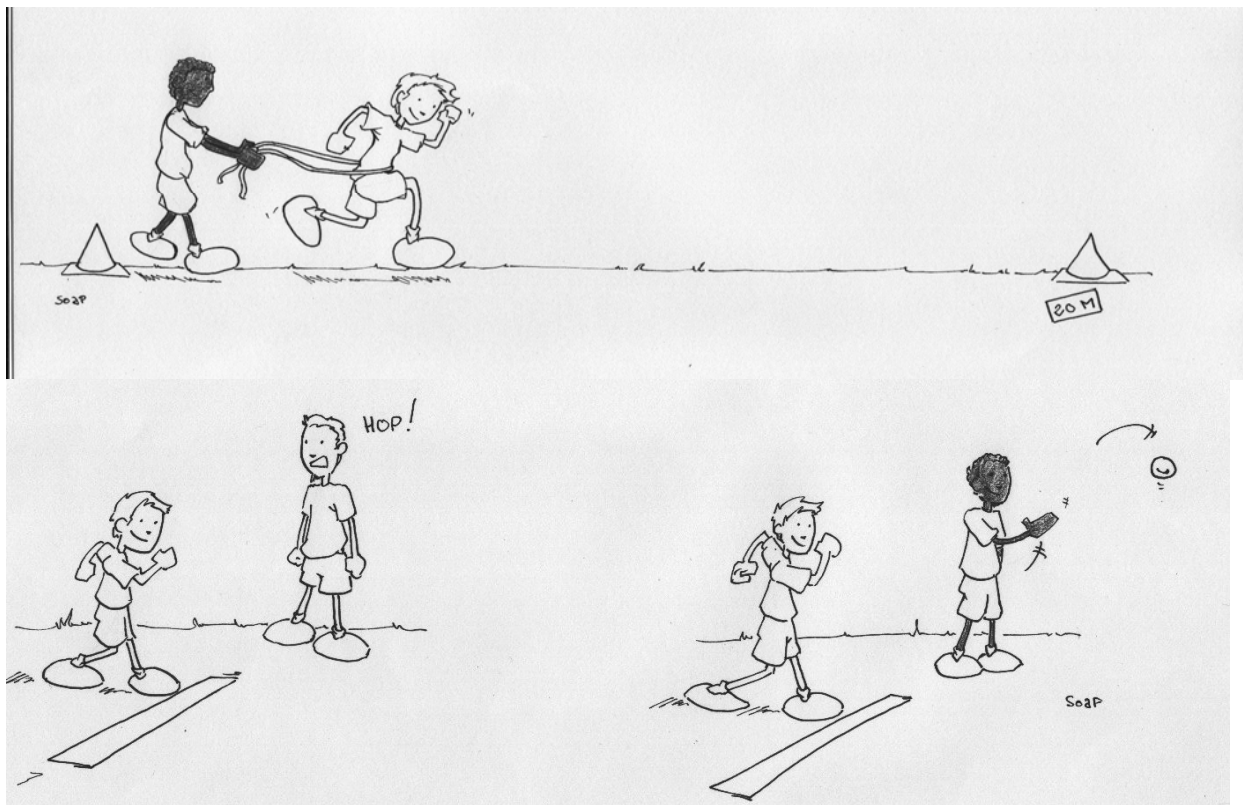
- balisage horizontal
- balisage vertical de parcours

## Fiche pédagogique 5 : Le relais vitesse en épingle

**Objectif :** Se mettre plus vite en action et réagir à un signal

**Situation proposée :** Faire réaliser au pratiquant des séquences de mise en action avec opposition raisonnée, et en réagissant le plus vite possible à un signal sonore ou visuel.

**Comportement du débutant :** Le débutant a des difficultés pour rester aligné oblique avant (la corde lui fait reculer son bassin). Il a aussi des difficultés à pousser fort sur le sol (manque de puissance des membres inférieurs).



**Comportements observables :**

- cassure du corps au niveau du bassin
- pas d'extension complète des membres inférieurs
- position verticale du corps

**Evolution de la situation :**

- varier l'opposition mais toujours raisonnée
- varier les distances
- faire réagir les enfants à des signaux de départ sonores ou visuels
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- sol non glissant
- consignes d'opposition raisonnée
- organisation des paires de même force/poids

**Matériels :**

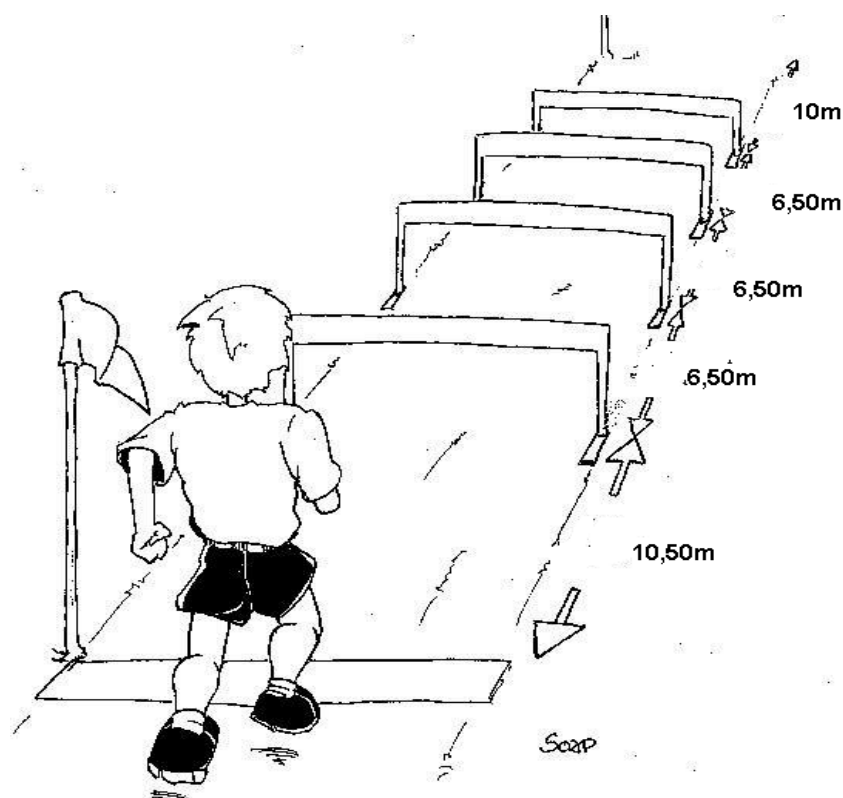
- cordes ou liens
- balisage vertical

## FICHE PEDAGOGIQUE : LA COURSE DE HAIES

**Analyse de la situation de compétition :** L'épreuve de haies est une situation classique de course de haies avec obstacles. Les espaces inter-haies sont réguliers, la distance départ-1ère haie est suffisante pour prendre de la vitesse. Elle doit être absolument organisée rapidement pour mettre les enfants en confiance.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Les haies doivent être adaptées en hauteur et non dangereuses.

Le sol ne doit pas être glissant et de préférence un peu souple (gazon par exemple).



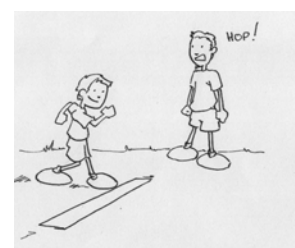
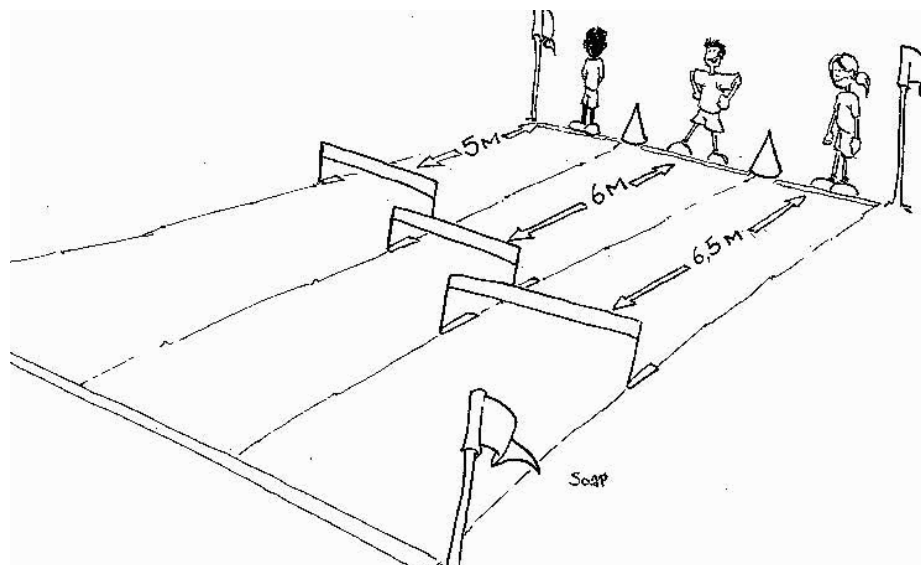


## Fiche pédagogique 1 : La course de haies

**Objectif :** Assurer une maîtrise minimale de : départ /1<sup>ère</sup> haie

**Situation proposée :** proposer aux jeunes athlètes plusieurs espaces de travail sur une situation départ-1<sup>ère</sup> haie. Imposer derrière la haie une reprise active de course. Les espaces iront progressivement vers la distance de l'épreuve. Les départs se font debout, pieds décalés.

**Comportement du débutant :** Le débutant va accélérer puis ralentir devant l'obstacle pour « assurer » son impulsion face à la haie. Il est souvent trop proche de l'obstacle.



Position de départ

### Consignes de réalisation :

- partir toujours du même pied
- accélérer progressivement vers l'obstacle

### Critères observables :

- régularité des courses de départ
- adaptation des foulées sur des espaces variés mais proches
- bonne reprise de course après la haie

### Evolutions de la situation :

- aller vers des distances proches puis égales à la distance de compétition
- faire travailler sur cette distance en 4 puis 6 puis enfin 8 appuis
- mettre une deuxième haie à un espace réalisable
- mettre un repère en milieu d'espace
- évoluer vers un jeu

### Sécurité :

- sol non glissant
- hauteur des obstacles adaptée

### Matériels :

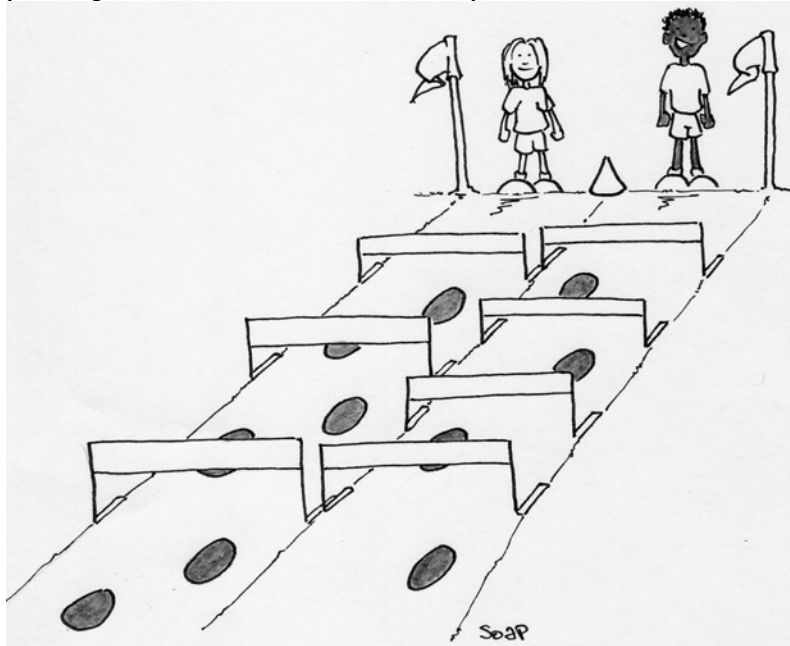
- obstacles
- balisages verticaux (espace course)

## Fiche pédagogique 2 : La course de haies

**Objectif :** Améliorer le franchissement des obstacles:

**Situation type :** Proposer des parcours de haies à hauteurs variées avec des espaces inter-obstacles très courts (1, 2 ou 3 appuis)

**Comportement du débutant :** Le débutant va être très gêné par cette situation. Il va privilégier le saut vers le haut à la qualité de franchissement et de course.



**Consignes de réalisation :**

- ne pas aller vite dans les premiers passages
- ne pas regarder ses pieds, ni la 1<sup>ère</sup> haie devant

**Critères observables :**

- passage en position équilibrée
- travail des bras en propulsion
- bassin reste face au déplacement/pied dans l'axe de course
- maintien de la vitesse de déplacement

**Evolutions de la situation :**

- varier les hauteurs d'obstacle jusqu'à hauteur mi-cuisse
- travailler en 2 puis 3 appuis intermédiaires
- demander un travail avec bras neutralisés
- varier les déplacements dans les intervalles (foulées, cloche pieds)
- évoluer vers un jeu

**Sécurité :**

- obstacles non dangereux
- organisation du groupe (passage)
- hauteur des obstacles adaptée

**Matériels :**

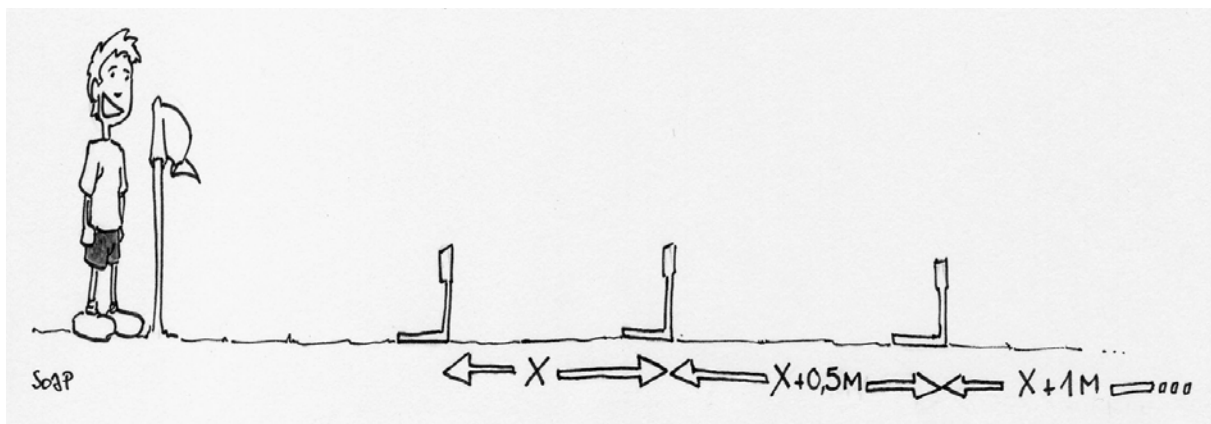
- obstacles
- balisage du parcours

### Fiche pédagogique 3 : La course de haies

#### Objectif : Franchir l'espace inter-haies

Situation proposée : Faire réaliser des espaces inter-haies progressivement augmentés avec un nombre de foulées constant. Passer progressivement (maximum de différence 50 cm) d'un espace très court à un espace limite.

Comportement du débutant : Le débutant est en difficulté sur les parcours très courts, il réduit souvent le nombre d'appuis puis sur la suite du parcours a tendance à gérer sa vitesse au lieu d'essayer d'accélérer au fur et à mesure de l'agrandissement des espaces inter-haies.



#### Consignes de réalisation

- effectuer un nombre d'appuis constant dans les espaces
- garder une fréquence constante d'appuis

#### Critères observables :

- améliorer les distances franchies
- garder une logique de course (pas de sauts)
- faire le parcours de façon très progressive, très fluide dans la course
- rester toujours en équilibre

#### Evolutions de la situation :

- faire évoluer les distances
- faire varier les situations inter-obstacles (2 puis 3, puis 4 foulées)
- mais aussi faire travailler la même situation avec enchaînement cloche-pied foulée
- évoluer vers un jeu

#### Sécurité :

- obstacles non dangereux
- organisation du groupe (passage)
- hauteur des obstacles adaptée
- espaces progressifs adaptés

#### Matériels :

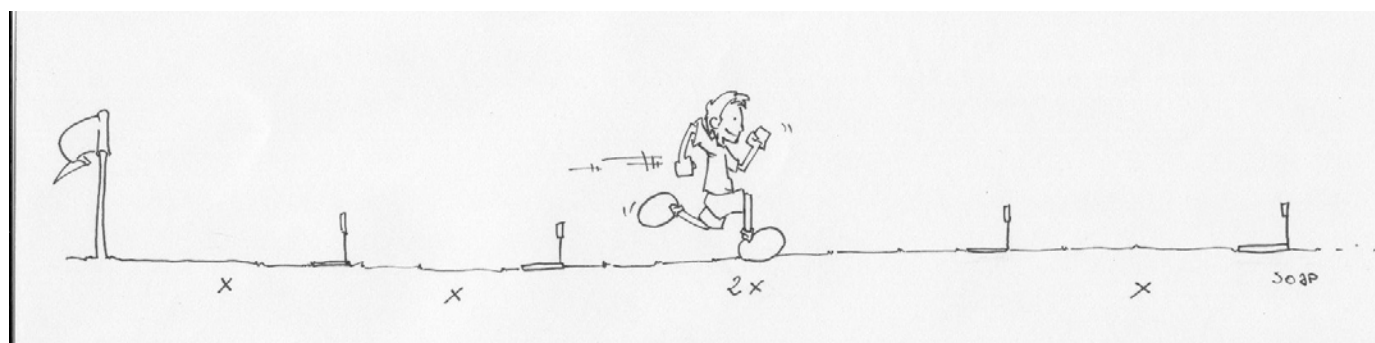
- obstacles
- balisage du parcours

## Fiche pédagogique 4 : La course de haies

### Objectif : Créer de la vitesse dans les espaces inter-haies

Situation proposée : Faire réaliser une succession d'espaces inter-haies avec des zones de reprise de vitesse correspondant à deux espaces inter-haies

Comportement du débutant : Le débutant a beaucoup d'appréhension pour aborder des haies à vitesse élevée. Dans les espaces libres, le débutant a tendance à ne pas courir régulièrement pour prendre de la vitesse.



### Consignes de réalisation :

- prendre de la vitesse entre les obstacles
- rester équilibré dans les franchissements de haies

### Critères observables :

- création de vitesse visible dans les espaces longs inter-haies (course de sprint)
- bon équilibre général sur les franchissements
- pas de freinage à l'approche des haies

### Evolutions de la situation :

- varier les espaces
- augmenter le nombre de répétitions
- mettre en place un chronomètre

### Sécurité :

- haies non dangereuses
- espaces adaptés
- hauteur obstacles adaptée

### Matériels :

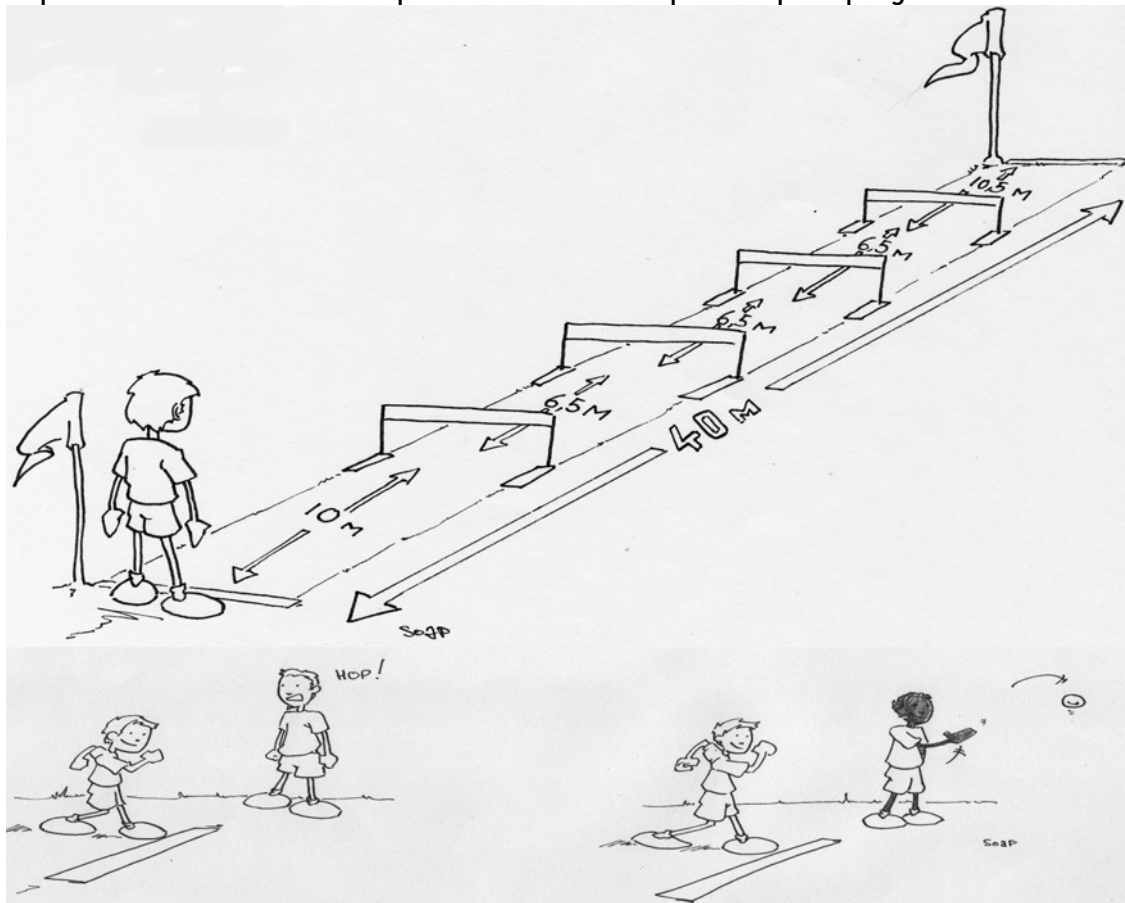
- haies
- balisage vertical
- chronomètres

## Fiche pédagogique 5 : La course de haies

**Objectif :** Progresser dans la maîtrise de l'épreuve de haies

**Situation proposée :** La situation de compétition est proposée au pratiquant. Il sera proposé aussi un parcours avec des espaces de 6m voire 5,50m, le départ étant toujours le même (10m). Il sera donné des départs avec signal sonore et visuel.

**Comportement du débutant :** Le débutant va être confronté à l'enchaînement complet des difficultés. La succession des difficultés (départ 1ères haies plus espaces inter-haies) va imposer au débutant beaucoup d'attention et de répétition pour progresser.



**Consignes de réalisation :**

- essayer de régler de façon la plus précise le problème départ-1<sup>ère</sup> haie
- reprendre de la vitesse dans les espaces inter-haies

**Critères observables :**

- réussite régulière de départ 1<sup>ère</sup> haie
- course active dans les espaces inter-haies
- chronomètre

**Evolutions de la situation :**

- varier les hauteurs de haies
- évoluer vers des duels, des jeux

**Sécurité :**

- groupe bien organisé
- espace bien balisé
- hauteur obstacles adaptée

**Matériels :**

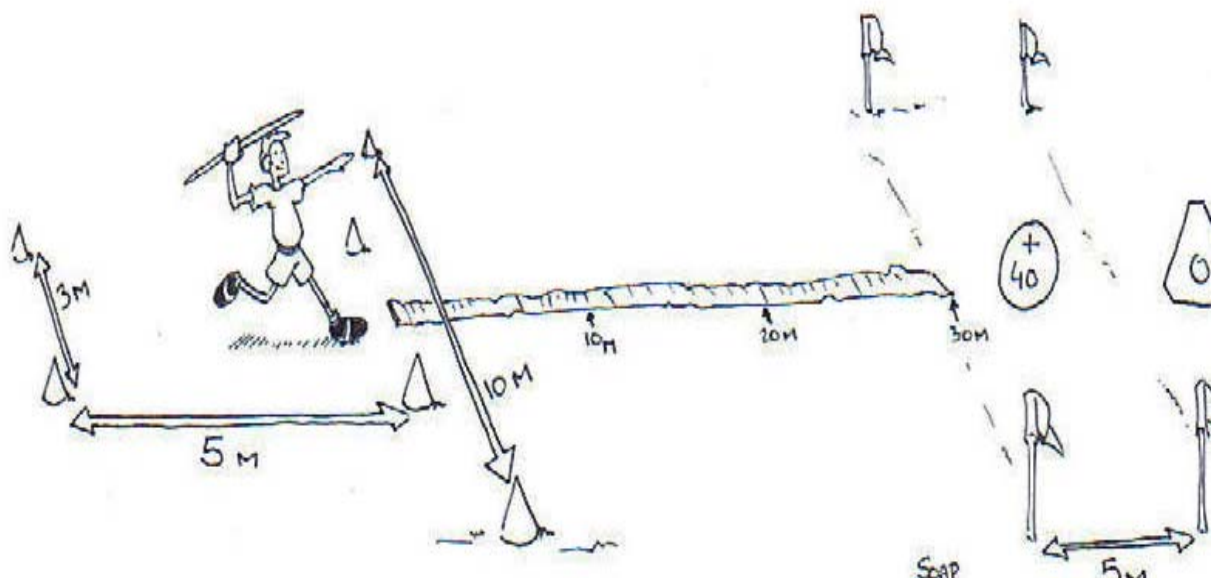
- haies
- balisage vertical
- chronomètre

**NB :** Cette situation doit permettre aux enfants de comprendre les règles de l'épreuve et son organisation.

## FICHE PEDAGOGIQUE : LE LANCER DE JAVELOT EVOLUE

**Analyse de la situation de compétition :** Cette épreuve de lancer est orientée vers une recherche de performance et de précision dans la performance. Elle nécessite une approche motrice efficace dans la gestion du lancer. Elle se réalise avec des engins ayant un minimum de qualité aérodynamique et faciles à lancer (poids conseillé : environ 0,5kg).

**Mise en sécurité du pratiquant :** Le lanceur doit évoluer sur un sol non glissant. Les consignes sont très strictes sur la façon de lancer et la direction matérialisée du lancer. Enfin le choix des engins de lancer doit gommer tout danger pour les autres enfants présents sur la séance.



Dessin  
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le lancer de javelot évolué

**Objectif :** La maîtrise minimale de la position du bras lanceur et de son action

**Situation proposée :** proposer aux jeunes athlètes de lancer à deux mains au-dessus de la tête, puis, avec un seul bras, un javelot vers une cible, à partir d'une position arrêtée, bassin face à la direction de lancer

**Comportement du débutant :** Le débutant ne ressent pas l'étirement des épaules et souvent positionne son javelot avec la pointe vers le haut. Il ne mémorise pas la position du bras lanceur pour la reproduire dans le lancer à un bras.



**Consignes de réalisation :**

- monter le javelot au maximum vers le haut
- garder son bassin bien fixé

**Critères observables :**

- javelot au sol grand axe orienté dans la direction de lancer
- athlète reste face à la direction de lancer
- athlète reste en position alignée et se déséquilibre vers l'avant
- lancer avec un bras, garder la position du bras lanceur de la situation de lancer à deux bras (bras au dessus épaule)

**Evolutions de la situation :**

- varier les engins de lancer (poids, forme, etc.)
- varier les cibles
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- consignes de travail
- javelots adaptés

**Matériels :**

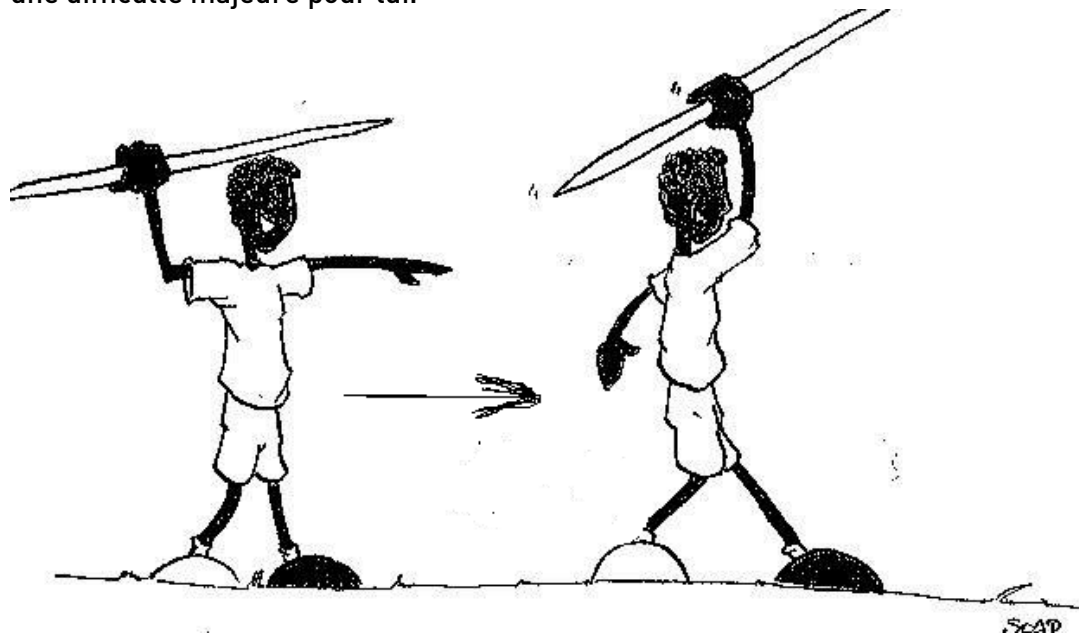
- javelots de différents poids
- balisage cible

## Fiche pédagogique 2 : Lancer de javelot évolué

**Objectif :** Améliorer l'élan réduit

**Situation type :** Proposer aux jeunes lanceurs une situation de lancer avec élan Gauche Droit Gauche (pour les droitiers). Le bras lanceur reste en permanence placé très au-dessus de l'épaule.

**Comportement du débutant :** Le débutant a des difficultés à enchaîner les appuis d'élan avec l'action de lancer proprement dite. La tenue du javelot dans une position correcte est une difficulté majeure pour lui.



**Consignes de réalisation :**

- garder le javelot au-dessus de la tête
- rythmer ses appuis

**Critères observables :**

- le javelot arrive au sol sans rotation longitudinale
- l'athlète aligne son corps au-dessus du pied gauche de lancer
- l'athlète fini son lancer face (bassin/ épaule) à la direction de lancer
- le lanceur rythme son élan : G .....DG lancer

**Evolutions de la situation :**

- varier les engins de lancer
- lancer sur cibles diverses
- varier les formes et hauteurs de trajectoires
- mettre en place des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- consignes de travail
- javelots adaptés

**Matériels :**

- javelots de différents poids
- balisage cible

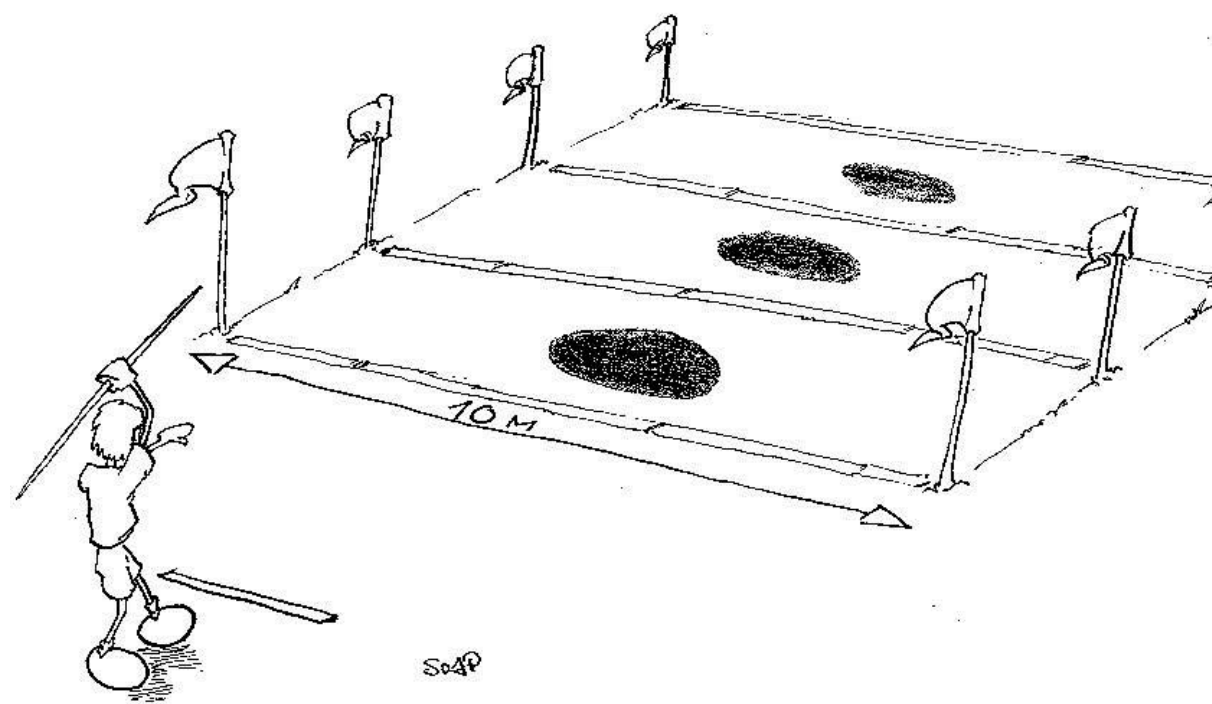


### Fiche pédagogique 3 : Lancer de javelot évolué

**Objectif :** Améliorer la maîtrise de la trajectoire de lancer

**Situation proposée :** Faire réaliser des lancers à intensité élevée dans une grande exigence de précision. Ces lancers s'effectuent en élan réduit GDG.

**Comportement du débutant :** Le débutant utilise souvent une action de rotation pour trouver plus d'efficacité. Plus la cible est loin, plus le javelot va partir avec de la rotation latérale.



**Consignes de réalisation :**

- être vigilant envers les autres participants
- lancer toujours dans l'axe, bras lanceurs au dessus de l'épaule

**Critères observables :**

- respecter les contrats de trajectoire
- respecter les caractéristiques motrices d'un bon lancer (alignement, face à la cible, bras lanceur au-dessus de l'épaule)

**Evolutions de la situation :**

- faire évoluer les distances
- faire varier les engins de lancer et les enchaînements (loin, près, moyenne distance)
- évoluer vers un jeu

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- consignes de travail
- javelots adaptés

**Matériels :**

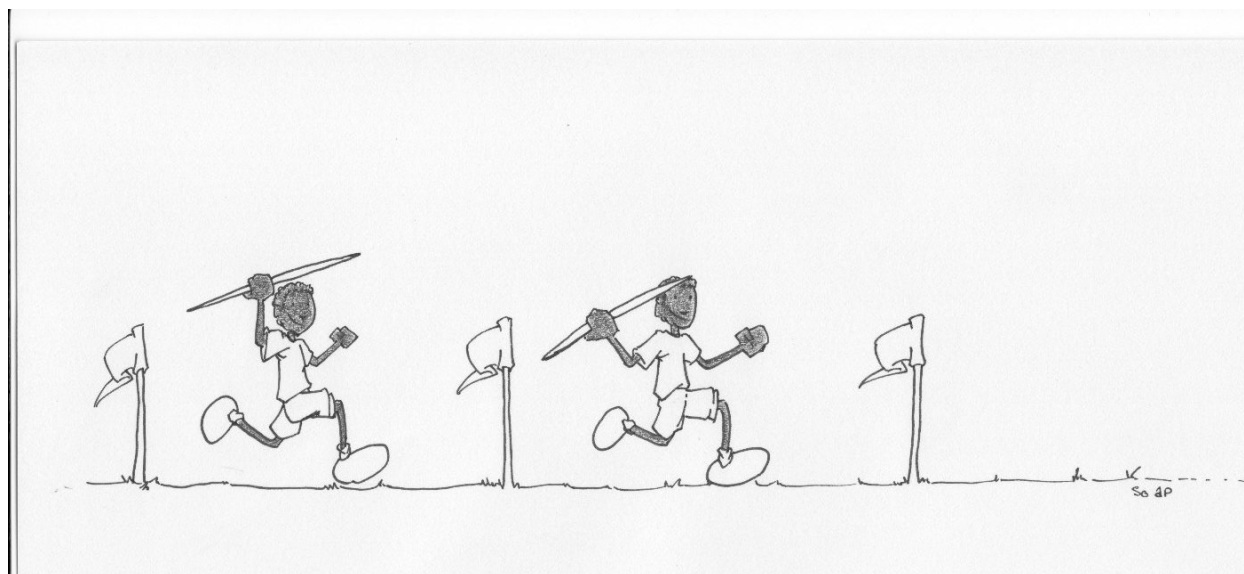
- javelots de différents poids
- balisage cible

## Fiche pédagogique 4 : Le lancer de javelot évolué

**Objectif :** Améliorer la qualité de l'élan avec le javelot

**Situation proposée :** Faire réaliser au pratiquant des enchaînements de foulées normales ou/et croisées avec un javelot placé pour lancer.

**Comportement du débutant :** Le débutant aura de grandes difficultés à se déplacer efficacement sur des foulées croisées. Le javelot transporté aura souvent des mouvements parasites ou son axe longitudinal quittera l'axe de lancer de manière significative.



**Consignes de réalisation :**

- isoler le javelot de l'action de course
- garder des foulées proches de la course

**Critères observables :**

- le javelot reste stable et sur l'axe de lancer
- efficacité et équilibre des foulées
- rester dans l'axe de course avec les foulées croisées

**Evolutions de la situation :**

- varier les formes de course
- proposer des parcours mixtes face et profil
- travailler à droite et à gauche
- enchaîner lancer sur cible
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- javelots non dangereux

**Matériels :**

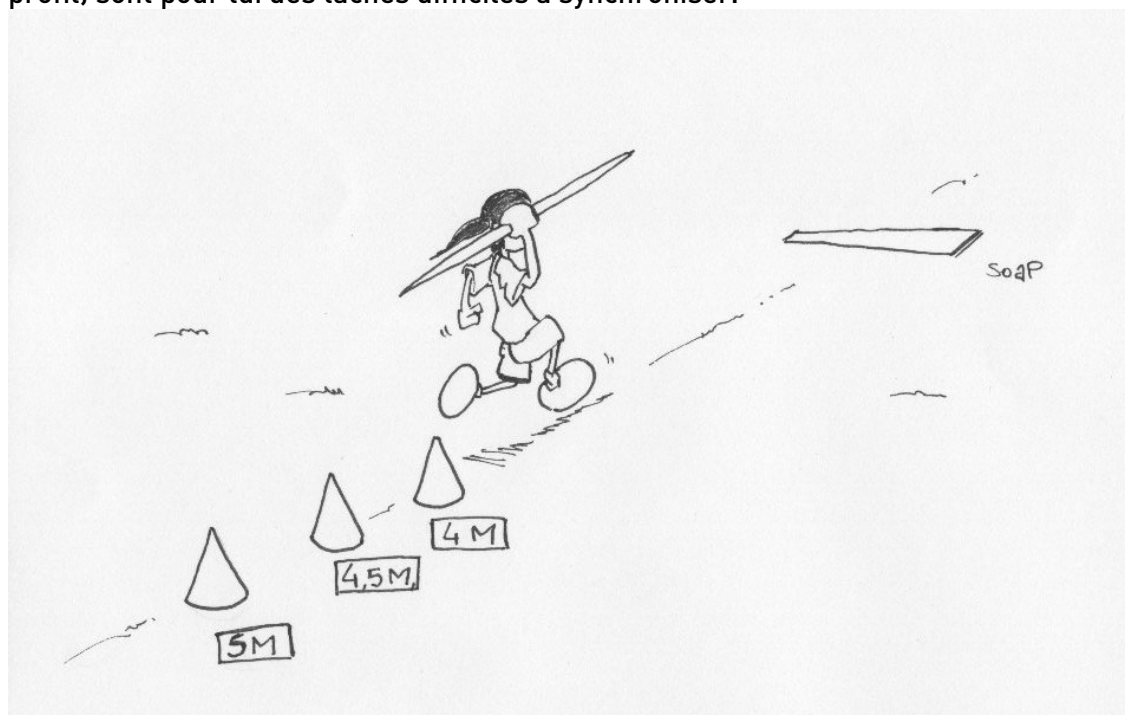
- javelots
- marquage horizontal

## Fiche pédagogique 5 : le Lancer de javelot évolué

**Objectif :** Organiser une course d'élan réduite

**Situation proposée :** A partir d'une échelle de distances matérialisée de 50cm en 50cm, le pratiquant va organiser un élan précis pour lancer.

**Comportement du débutant :** Le débutant va avoir des difficultés à reproduire des courses d'élan identiques. Le transport du javelot et l'organisation de l'élan (foulées de face et de profil) sont pour lui des tâches difficiles à synchroniser.



**Consignes de réalisation :**

- faire un choix d'organisation de son élan
- garder son javelot placé en position de lancer (oblique léger, haut, avant)

**Critères observables :**

- régularité des élans (forme et espace)
- bonne tenue du javelot (oblique et dans l'axe)
- pas de perte de vitesse au passage foulées croisées

**Evolutions de la situation ;**

- enchaîner lancer de précision
- mettre des marques intermédiaires

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- javelots non dangereux
- priorité aux lancers de précision

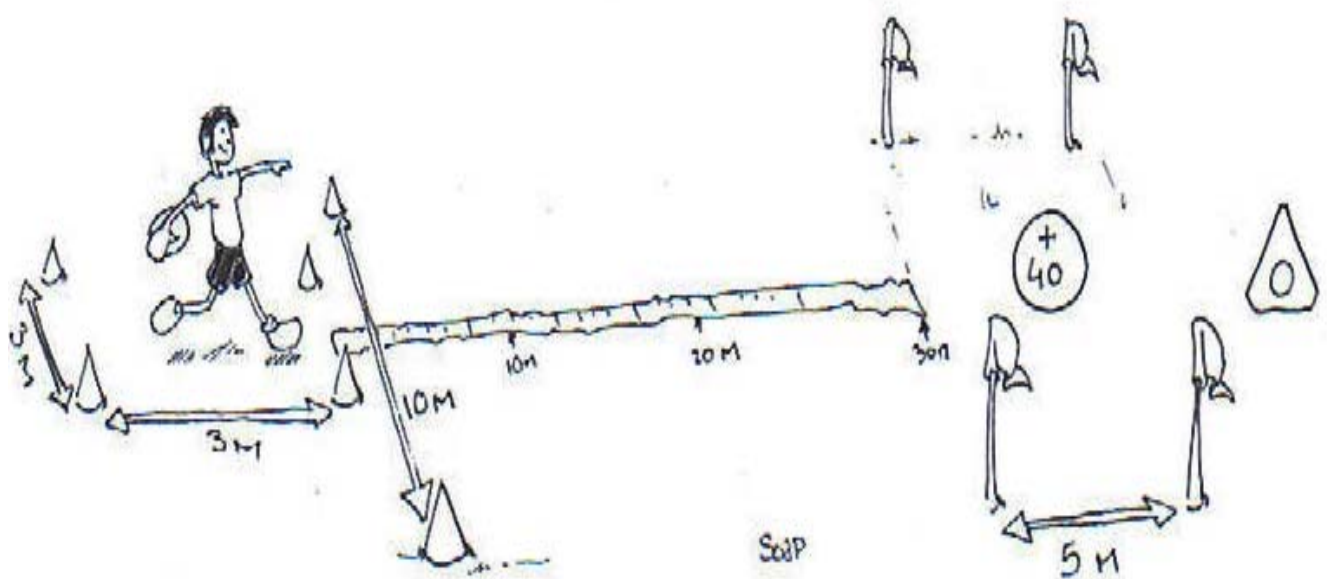
**Matériels :**

- javelots
- balisage horizontal
- cibles

## FICHES PEDAGOGIQUES : LE LANCER DE DISQUE EVOLUE

**Analyse de la situation de compétition :** Cette épreuve de lancer est orientée vers une recherche de performance et de précision dans la performance. Elle nécessite une approche motrice efficace dans la gestion du lancer. Elle se réalise avec des engins légers (maximum 1kg) présentant des facilités dans la tenue.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Le lanceur doit évoluer sur un sol non glissant. Les consignes sont très strictes sur la façon de lancer et la direction matérialisée du lancer. Enfin le choix des engins de lancer doit gommer tout danger pour les autres enfants présents sur la séance.



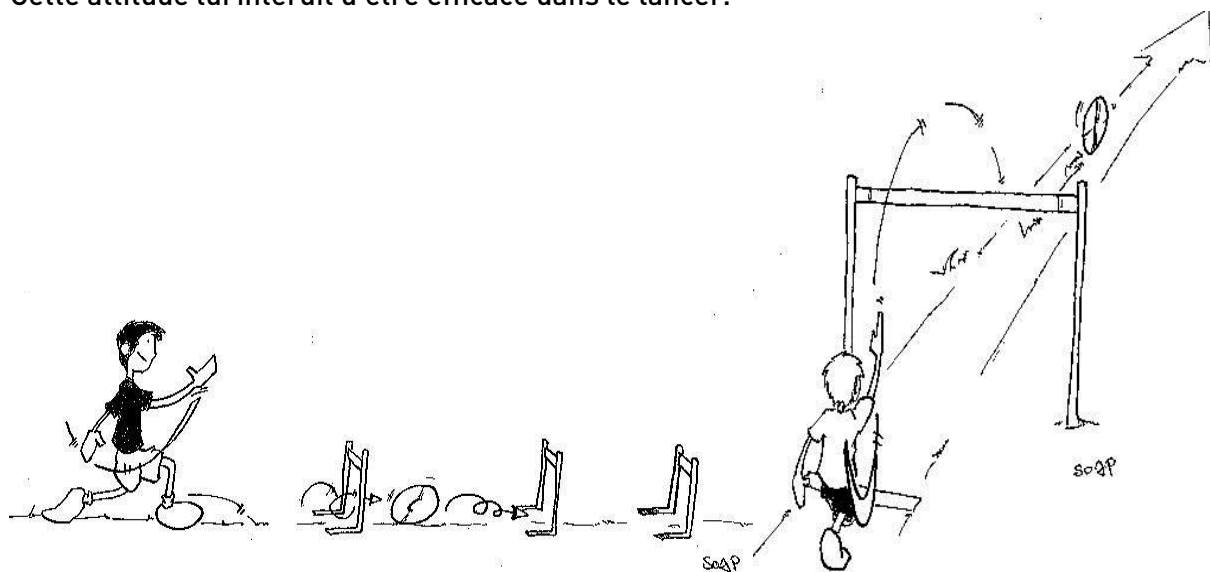
Epreuve de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le lancer de disque évolué

**Objectif :** Maîtrise minimale de la tenue du disque, l'action du bras lanceur et de son action avec un élan marché

**Situation proposée :** Proposer aux jeunes athlètes de faire rouler puis de lancer le disque sur son axe vertical après un élan marché en Gauche Droit Gauche (pour un lanceur droitier) dans une direction bien matérialisée.

**Comportement du débutant :** Le débutant a tendance à tenir le disque à pleine main (avec le pouce) ; pour un meilleur contrôle, il garde le disque le long de sa cuisse avant le lancer. Cette attitude lui interdit d'être efficace dans le lancer.



**Consignes de réalisation :**

- lancer avec des jambes fléchies
- avoir le bras et l'épaule lanceurs très relâchés (pas d'action violente)

**Critères observables :**

- athlète reste face à la direction de lancer en parfait équilibre
- athlète reste en position alignée sur son axe pied/épaule gauche
- rotation du disque dans le sens souhaité

**Evolutions de la situation :**

- varier les engins de lancer (poids, forme, etc.)
- varier les cibles
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- espace bien organisé
- groupe organisé

**Matériels :**

- disques de divers poids
- matériels « portes »

## Fiche pédagogique 2 : Lancer de disque évolué

### Objectif : Améliorer l'élan réduit en volte de face

Situation type : Proposer aux jeunes lanceurs une situation de lancer avec élan en volte Gauche Droit Gauche (pour les droitiers). Le bras lanceur reste en permanence placé à hauteur de l'épaule. L'athlète reste en équilibre sur tout le lancer.

Comportement du débutant : Le débutant est souvent déséquilibré dans la rotation. Il fait tourner son corps avec ses épaules, ce qui a pour effet d'amener le disque devant lui. Dans cette position le lanceur ne peut être efficace.



### Consignes de réalisation :

- faire tourner son corps avec son pied droit (droitier)
- garder le disque écarté de son corps

### Critères observables :

- disque part dans la direction souhaitée
- l'athlète aligne son corps au dessus du pied gauche de lancer
- l'athlète finit son lancer face (bassin/ épaule) à la direction de lancer
- le lanceur rythme son élan : G .....DG lancer

### Evolutions de la situation :

- varier les engins de lancer
- lancer sur cibles diverses
- varier les formes et hauteur de trajectoires
- mettre en place des jeux

### Sécurité :

- organisation du groupe
- espace bien organisé (cible)
- dominante 1° : la précision

### Matériels :

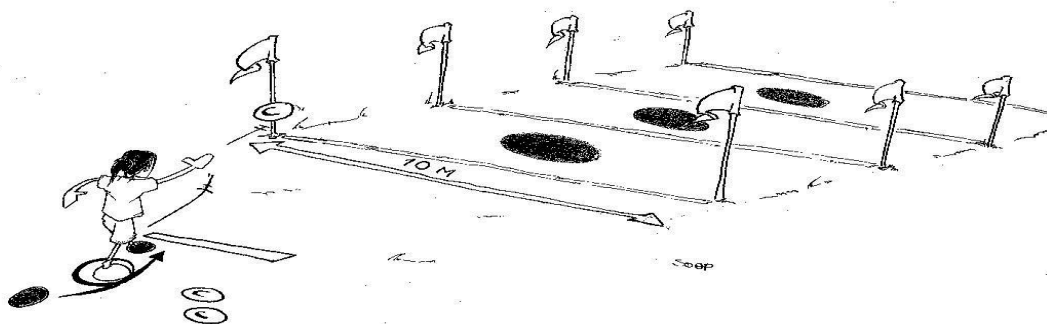
- disques de poids divers
- cibles

### Fiche pédagogique 3 : Lancer de disque évolué

**Objectif :** Améliorer la maîtrise de la trajectoire de lancer

**Situation proposée :** Faire réaliser des lancers à intensité élevée dans une grande exigence de précision. Ces lancers s'effectuent avec élan réduit GDG.

**Comportement du débutant :** Le débutant a des difficultés à doser son action, surtout par manque de régularité de la forme gestuelle utilisée. L'équilibre général est la solution pour être précis dans les lancers.



**Consignes de réalisation :**

- contrôler ses actions
- rechercher le relâchement et l'équilibre

**Critères observables :**

- respecte les contrats de trajectoires
- respecte les caractéristiques motrices d'un bon lancer (alignement face à la cible, bras lanceur au niveau de l'épaule)

**Evolutions de la situation :**

- faire évoluer les distances
- faire varier les engins de lancer et les enchaînements (loin, près, moyenne distance)
- évoluer vers un jeu

**Sécurité :**

- espace bien organisé
- groupe organisé dans les consignes
- adaptation de la difficulté de la tâche

**Matériels :**

- balisage vertical
- disque de poids divers

## Fiche pédagogique 4 : Le lancer en rotation de disque évolué

**Objectif :** Améliorer ses sensations d'accélération d'un objet par un lancer en rotation

**Situation proposée :** En démarrant dos à la direction de lancer, lancer un médecine-ball au dessus de son épaule (droite puis gauche) en mobilisant tout son corps (Poids des engins : 2kg maximum).

**Comportement du débutant :** Le débutant va rester dos à la direction de lancer. Il va souvent se déséquilibrer vers l'arrière après le lancer.



**Consignes de réalisation :**

- mobiliser l'objet à lancer avec ses jambes
- faire tourner son corps vers la droite ou la gauche pour lancer

**Critères observables :**

- équilibre du corps à la fin du lancer
- corps face à gauche si lancer au dessus de l'épaule gauche (et vice versa)
- fin de lancer bras obliques vers le haut

**Evolutions de la situation :**

- varier les objets (poids, formes)
- varier les distances demandées
- faire lancer à droite et à gauche
- évoluer vers des jeux

**Sécurité :**

- organisation du groupe
- priorité à la direction de lancer

**Matériels :**

- objets divers
- balisage vertical

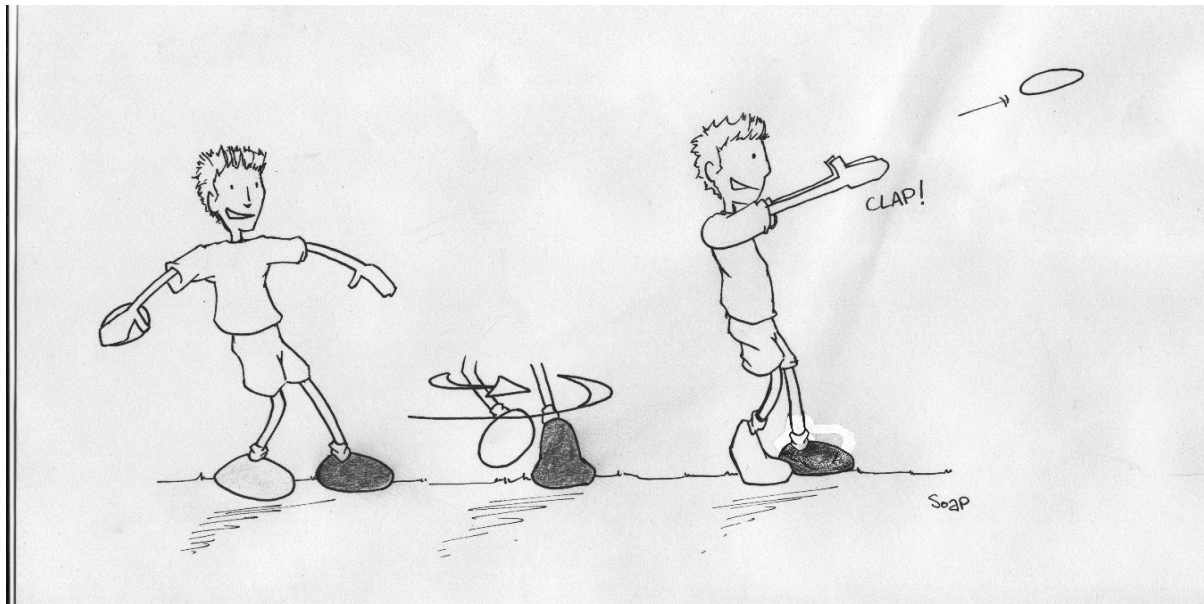


## Fiche pédagogique 5 : Le lancer de disque évolué

**Objectif :** Maîtriser un lancer global avec un élan de face

**Situation proposée :** Dans un espace d'élan réduit à 3 mètres le pratiquant va faire un lancer avec un élan en volte de face. Le lancer s'effectue dans une direction donnée et dans un espace large de 10m (Poids maximum de l'engin : 1kg).

**Comportement du débutant :** Le débutant va avoir des difficultés de précision dans le lancer à la suite de son élan en rotation qui le met souvent en situation de déséquilibre. Il a tendance à créer les rotations avec la tête et les épaules.



**Consignes de réalisation :**

- maîtriser son équilibre dans la rotation (rester au dessus de ses appuis)
- attendre d'être face à la direction de lancer pour agir avec son bras lanceur

**Critères observables :**

- lancer dans la zone prévue
- être équilibré après le lancer
- le disque reste écarté du corps pendant tout le lancer

**Evolutions de la situation :**

- augmenter les demandes de performance ou/et de précision
- varier le poids des objets de lancer
- évolution vers des jeux

**Sécurité :**

- organiser le groupe
- baliser la zone de chute

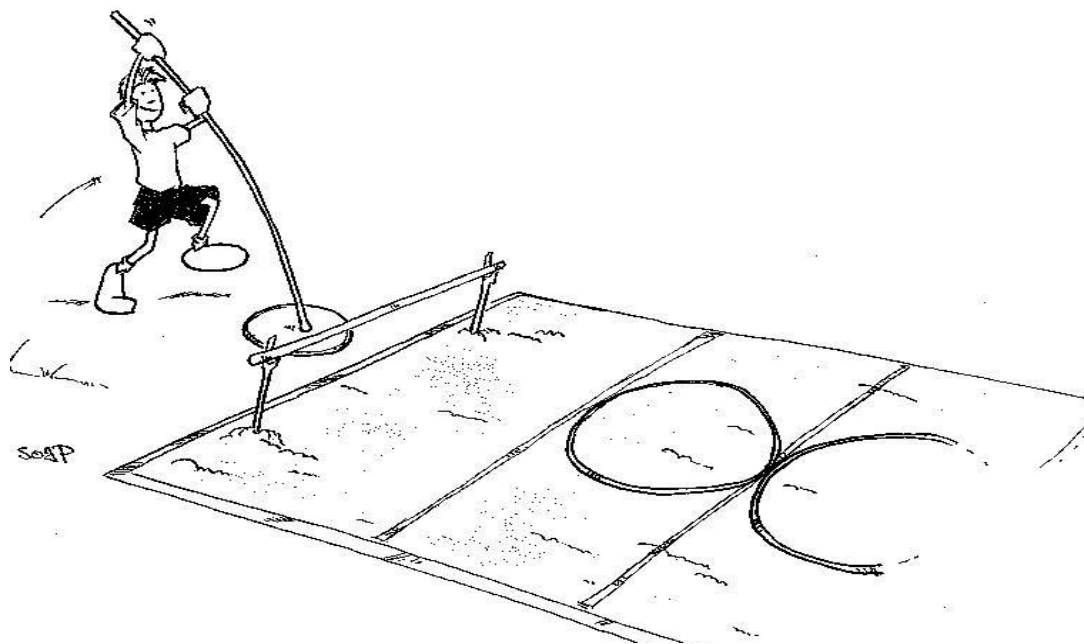
**Matériels :**

- objets de lancer
- balisage vertical

## FICHES PEDAGOGIQUES : LE SAUT A LA PERCHE VERS L'AVANT ET LE HAUT

**Analyse de la situation :** Le saut à la perche vers l'avant impose aux athlètes de pousser leur perche vers l'avant et prendre appui dessus pour réaliser une grande distance. Le fait de leur imposer un décollage minimum vers le haut leur permet de rentrer dans la dimension culturelle de l'activité.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Sol meuble, de préférence sable à la réception, conserver la précision de chute donc la maîtrise de l'équilibre. Enfin faire découvrir cette activité avec des perches adaptées (3 mètres de long maximum).



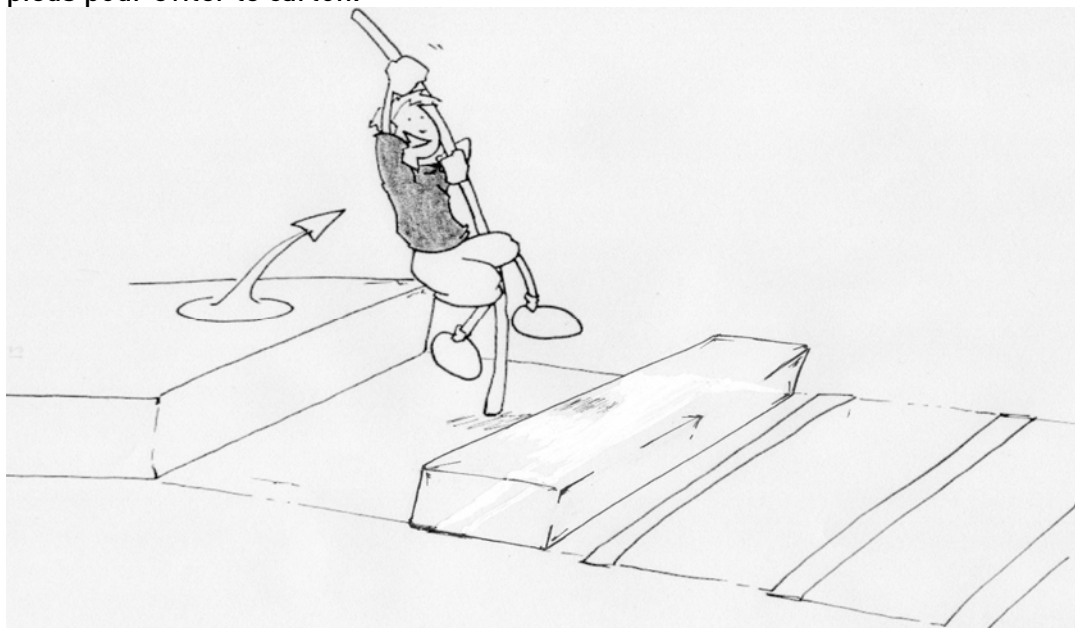
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le saut à la perche vers l'avant et le haut

**Objectif :** Prendre appui sur la perche pour aller loin

**Situation proposée :** A partir d'une situation surélevée impulser vers l'avant puis prendre appui sur la perche pour réaliser un saut de précision et de distance en passant au dessus d'un obstacle non dangereux ( carton, tapis mousse).

**Comportement du débutant :** Le débutant ne pousse pas sa perche vers l'avant, et la lâche souvent pendant le vol. Son atterrissage est non maîtrisé et il a des difficultés à monter ses pieds pour éviter le carton.



**Consignes de réalisation :**

- pousser sa perche vers l'avant
- appuyer sur sa perche

**Critères observables :**

- arrivée équilibrée (regard vers l'avant)
- bon amortissement à la réception
- prise d'appui long sur la perche avec les deux mains

**Evolutions de la situation :**

- faire varier les trajectoires (¼ tour, ½ tour etc.)
- varier les contre-hauts
- imposer des contrats variables sur plusieurs sauts
- aller vers un jeu

**Sécurité :**

- sol réception meuble
- contre haut stable
- adapter la hauteur du contre haut
- adapter les distances demandées

**Matériels :**

- perches
- contre haut
- traçage au sol

## Fiche pédagogique 2 : Le saut à la perche vers l'avant et le haut

**Objectif :** Découvrir l'enchaînement courir/sauter vers l'avant et le haut avec une perche

**Situation proposée :** Avec un élan réduit, enchaîner une impulsion vers l'avant et le haut pour réaliser un saut en contre haut. La perche sera portée librement.

**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 :

- prendre appui sur sa perche pour monter sur le contre haut
- arriver deux pieds simultanés

### Critères observables :

- enchaînement course/saut
- maîtrise de la trajectoire
- alignement : impulsion/piquet de perche/ réception sur axe de saut

### Evolutions de la situation :

- augmenter la hauteur d'arrivée de saut
- demander des trajectoires variées ( 1/2 tour etc.)
- évoluer vers un jeu

### Sécurité :

- contre haut stable
- sol non glissant
- perche et levier adaptés

### Matériels :

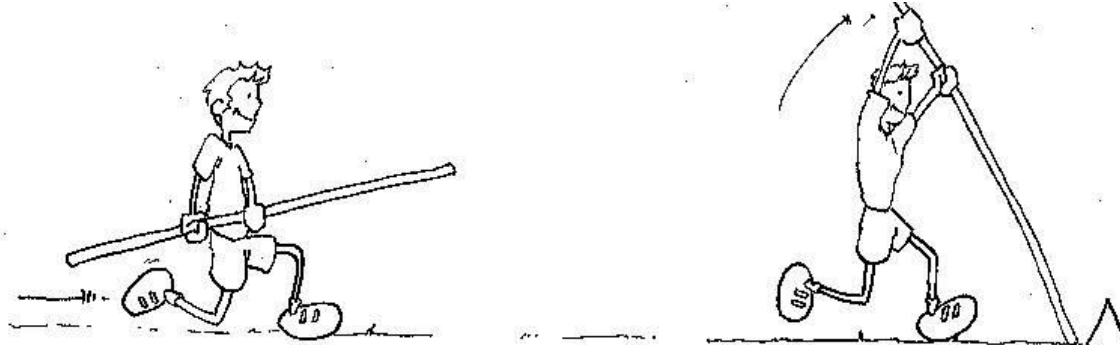
- perches
- contre haut
- balisage d'élan

### Fiche pédagogique 3 : Le saut à la perche vers l'avant et le haut

#### Objectif : Découvrir et améliorer le présenté de la perche

Situation proposée : Enchaîner course avec perche portée latéralement avec présenter/impulser. Cette situation se fait sans saut réel mais est exigeante sur la précision du piquer de perche.

Comportement du débutant : Le débutant est souvent imprécis dans cet exercice et garde trop sa perche au niveau de ses épaules. Il a des difficultés à déclencher une impulsion de saut quand la perche touche la cible.



#### Consignes de réalisation :

- enchaîner courir/présenter sans rupture
- déclencher une impulsion vers l'avant dès que la perche touche la cible

#### Critères observables :

- course avec perche maîtrisée
- enchaînement présenter perche bien dans l'axe de course
- bras arrière tendu vers le haut dans le présenté
- pas de perte de vitesse
- éventuellement impulser au passage sur pied appel avec perche présentée

#### Evolutions de la situation :

- faire enchaîner plusieurs fois courir/présenter sur le même exercice
- matérialiser les zones de piquer de perche
- évoluer vers un jeu

#### Sécurité :

- sol non glissant
- perches adaptées (longueur)
- vitesse adaptée

#### Matériels :

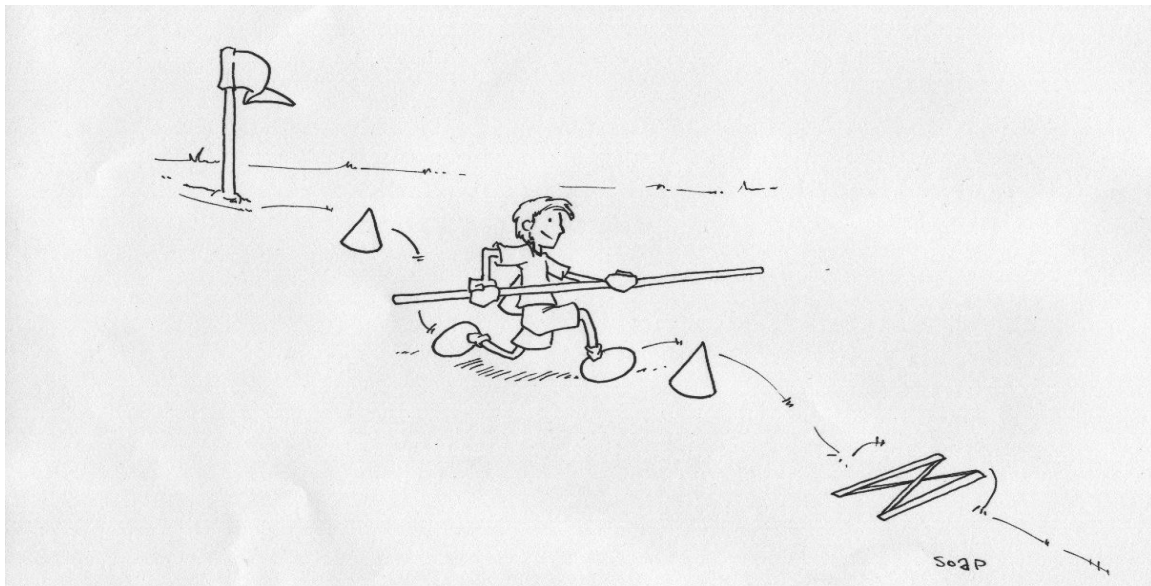
- perches
- butoir « cibles » (plots, etc.)

## Fiche pédagogique 4 : Le saut à la perche vers l'avant et le haut

**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 :**

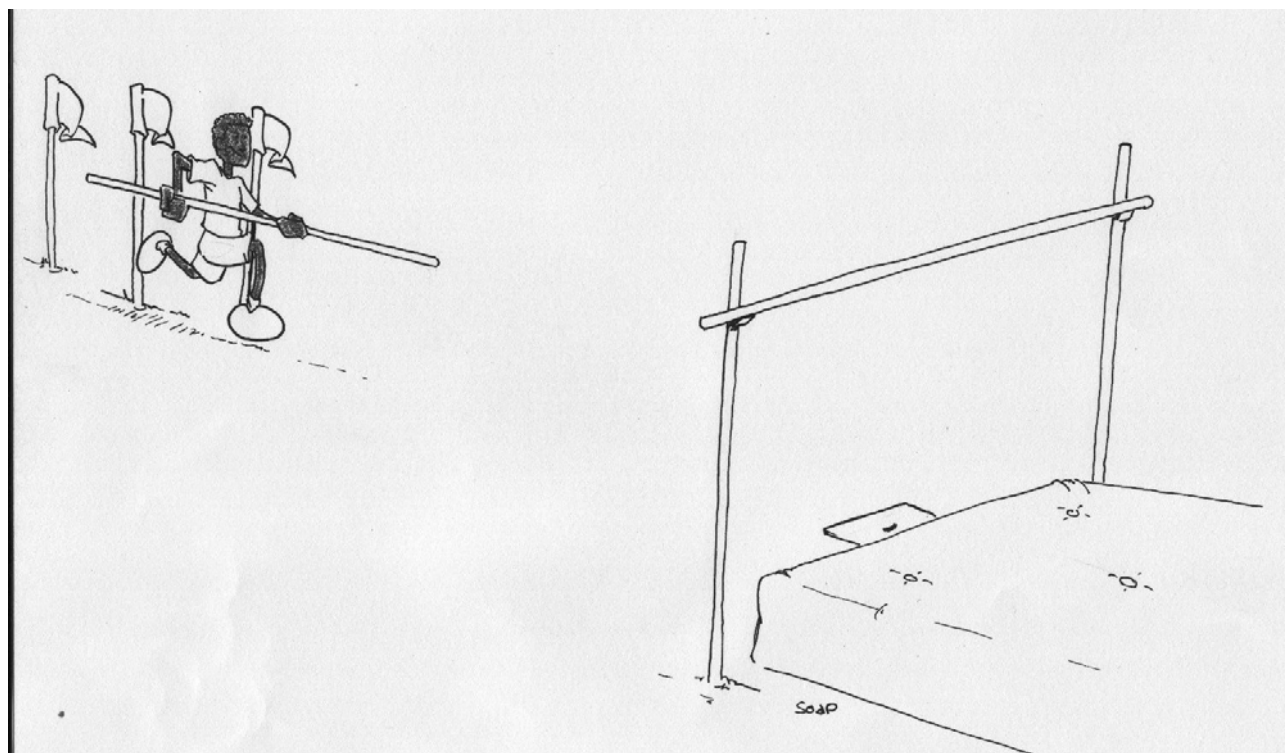
- perches
- balisage vertical
- balisage horizontal

## Fiche pédagogique 5 : Le saut à la perche vers l'avant et le haut

### Objectif : Structurer une course d'élan réduite

Situation proposée : A partir d'un espace matérialisé par des tracés tous les 30 cm, le pratiquant doit organiser une course d'élan régulière et précise pour effectuer un saut vers l'avant et le haut.

Comportement du débutant : Le débutant a des difficultés pour répéter des courses d'élan régulières. Il ne maîtrise pas bien la liaison course /présenté.



### Consignes de réalisation :

- accélérer progressivement
- garder sa perche dans l'axe du saut

### Critères observables :

- régularité des courses
- enchaînement course/présenté/saut
- pas de ralentissement avant le saut

### Evolutions de la situation :

- mettre un plan de saut (élastique)
- mettre une marque intermédiaire

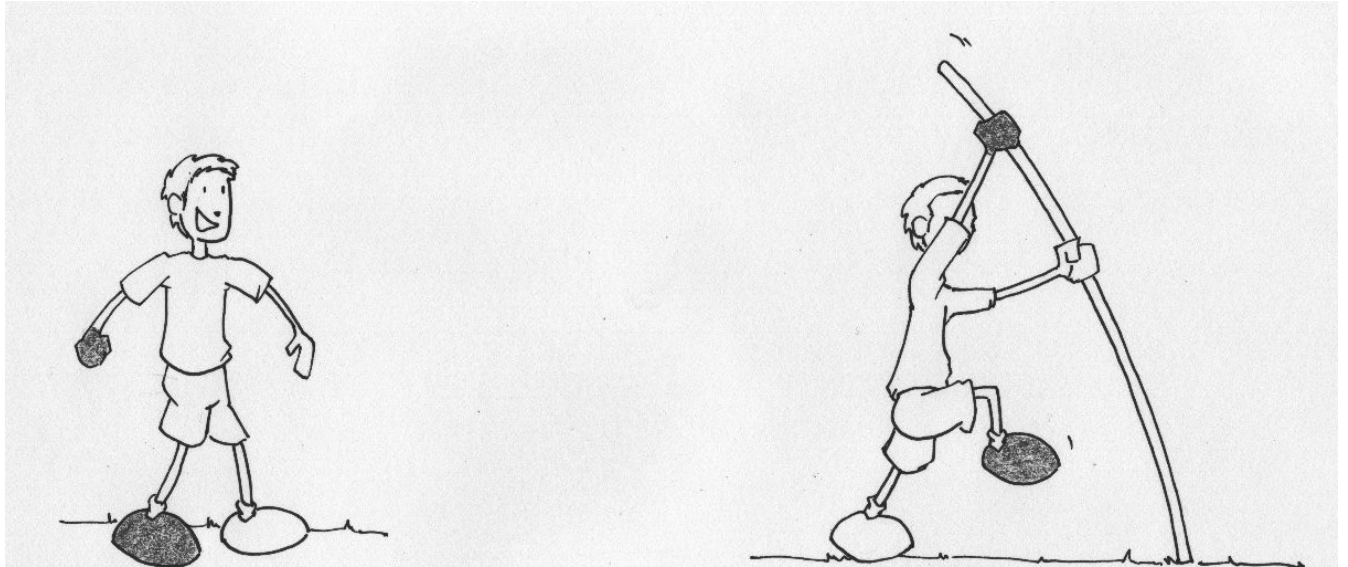
### Sécurité :

- zone de chute meuble
- espace d'élan « adapté »

### Matériels :

- perches
- balisage horizontal

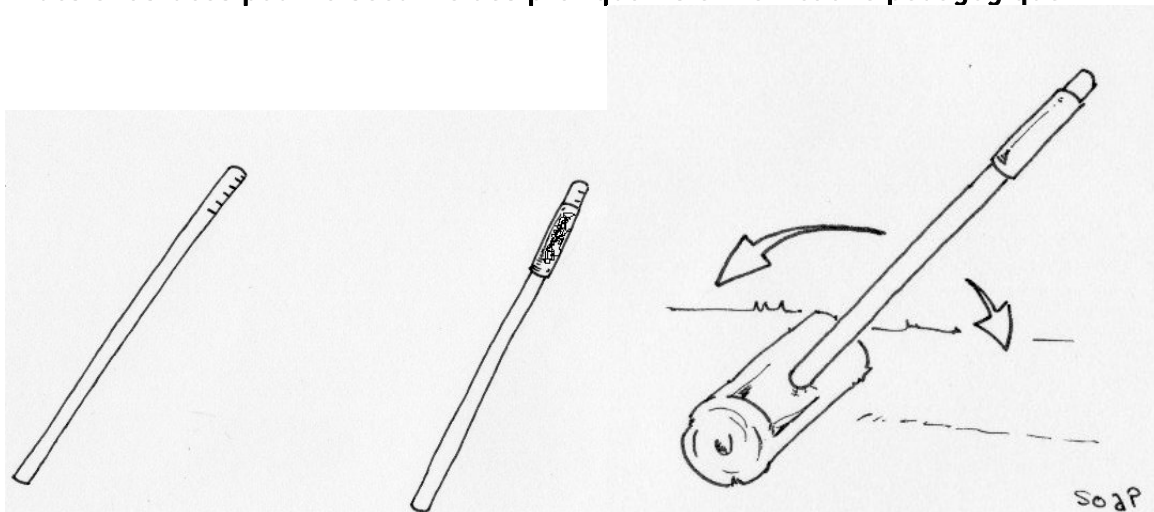
## Fiche organisation du sauteur à la perche



Pour sauter correctement à la perche il y a une organisation bras /pied d'impulsion à respecter.

Pour les athlètes pied d'impulsion gauche (dessin) la main supérieure est la main droite et vice versa pour les athlètes pied d'impulsion droit.

### Trucs et astuces pour la sécurité des pratiquants et l'efficacité pédagogique :



Graduation  
Pour prendre  
Le bon levier

Manchon  
pour largeur  
de la prise de mains

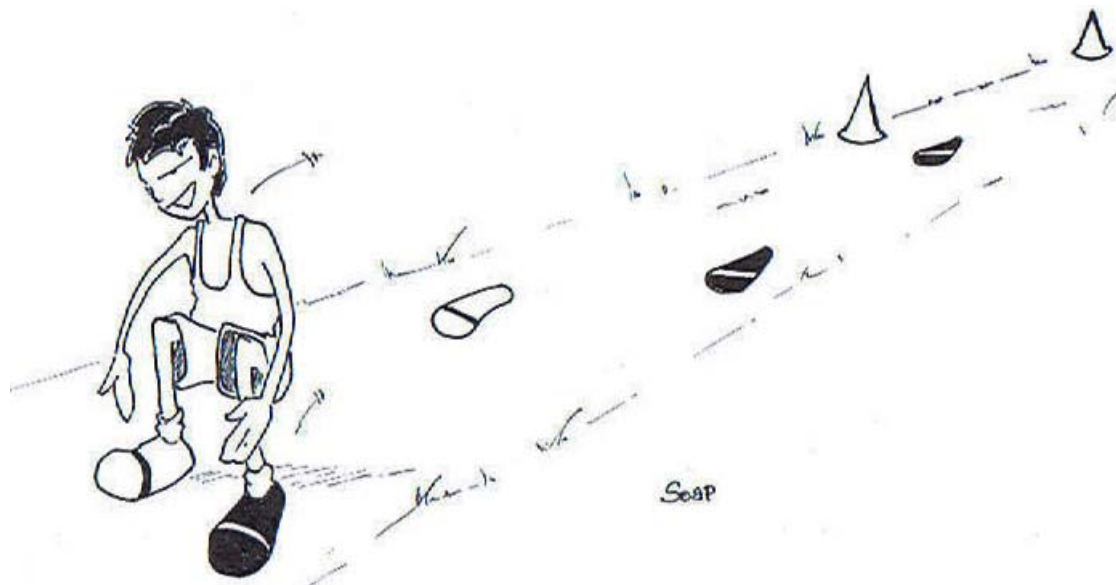
Rouleau de bois  
pour aller obligatoirement  
dans l'axe sur les sauts en contre  
bas



## FICHES PEDAGOGIQUES: TRIPLE SAUT ET SAUT EN LONGUEUR AVEC ELAN REDUIT

**Analyse de la situation :** Le triple saut avec élan réduit nécessite une maîtrise minimale de la précision d'une course d'élan, du cloche-pied et de l'enchaînement cloche-pied et 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.



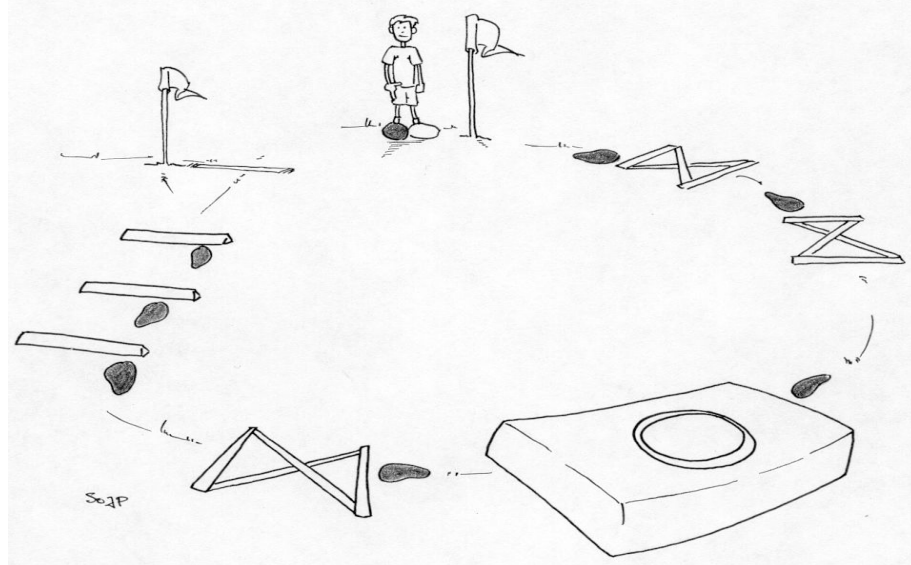
Situation de compétition IAAF Kids' Athletics

## Fiche pédagogique 1 : Le triple saut et le saut en longueur avec élan réduit

### 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 ralentit 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 BALISE**

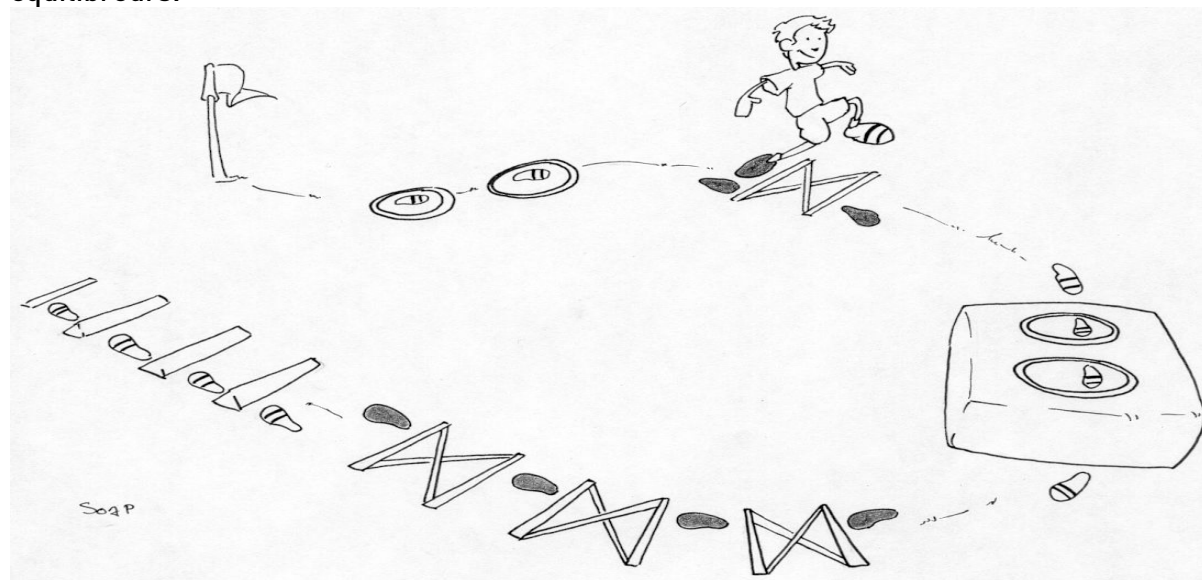
## Fiche pédagogique 2 : Le triple saut et le saut en longueur avec élan réduit

### 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 cloches-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 pendant le cloche-pied et les « neutralise » comme équilibreur.



### 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 pendant le cloche-pied et en sortie de cloche-pied

### Evolutions de la situation :

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

### Sécurité :

- sol meuble
- obstacles non dangereux

### Matériels :

- balisages horizontaux (obstacles)
- balisage vertical pour parcours

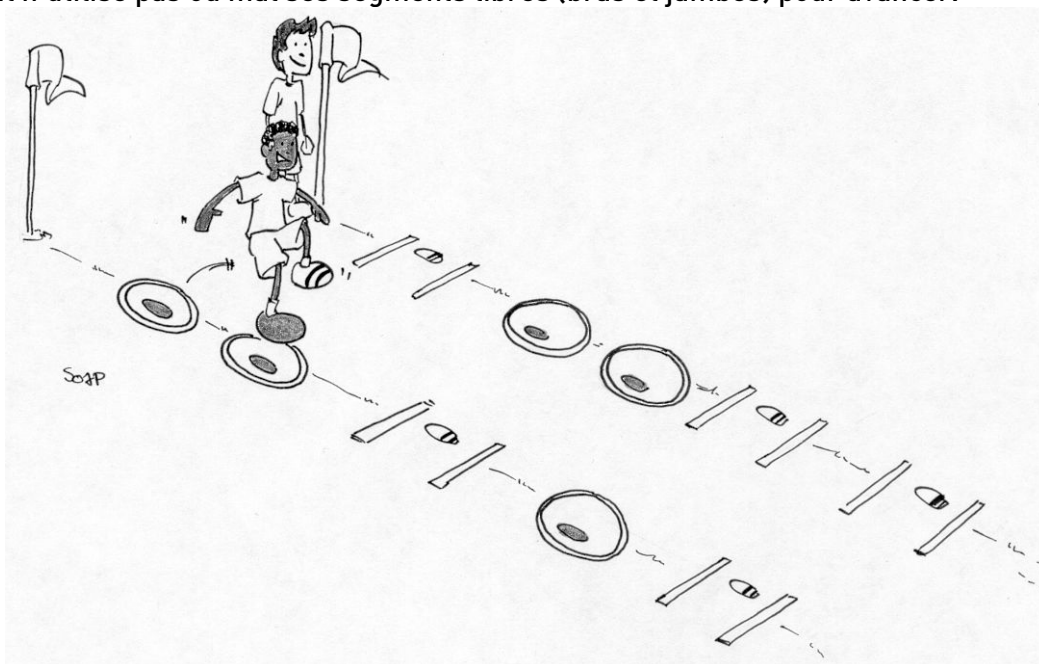
**\* Cette situation est utilisable pour l'épreuve de TRIPLE SAUT BALISE**

### Fiche pédagogique 3 : Le triple saut et le saut en longueur avec élan réduit

**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 cloches-pieds et de grandes foulées. Il s'écarte de la ligne idéale de saut par des déséquilibres sur les cloches-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

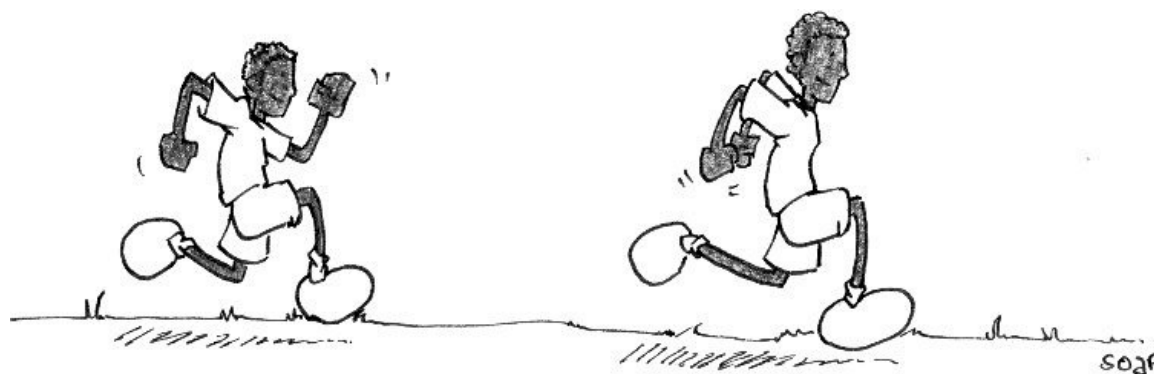
**\* Cette situation est utilisable pour l'épreuve de TRIPLE SAUT BALISE**

## Fiche pédagogique 4 : Le triple saut et le saut en longueur avec élan réduit

### 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

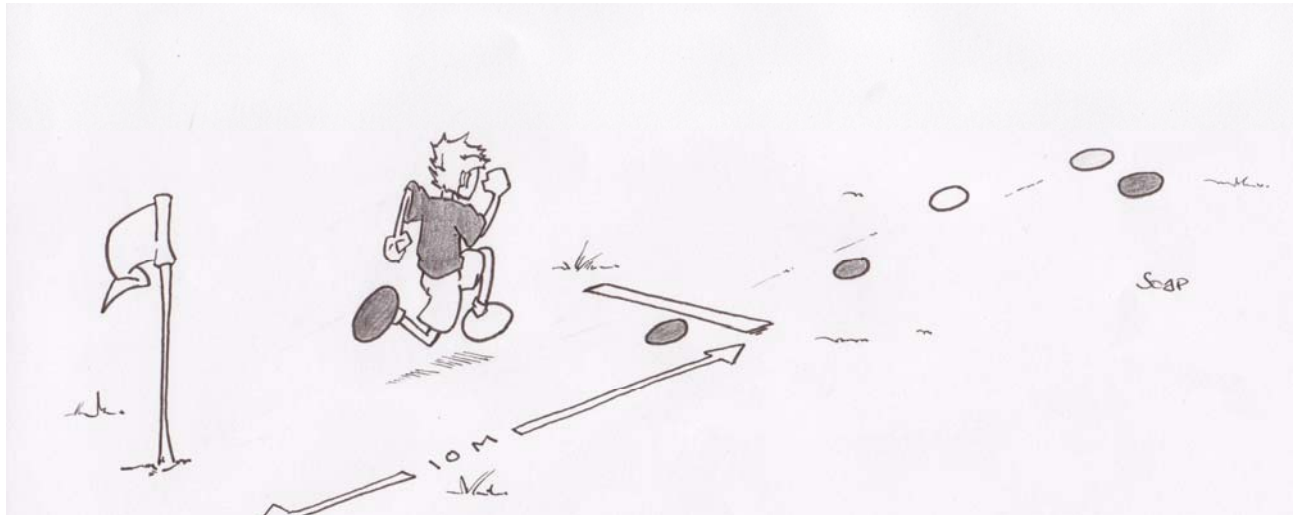
**\* Cette situation est utilisable pour l'épreuve de TRIPLE SAUT BALISE**

## Fiche pédagogique 5 : Le triple saut et le saut en longueur avec élan réduit

### 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 BALISE**

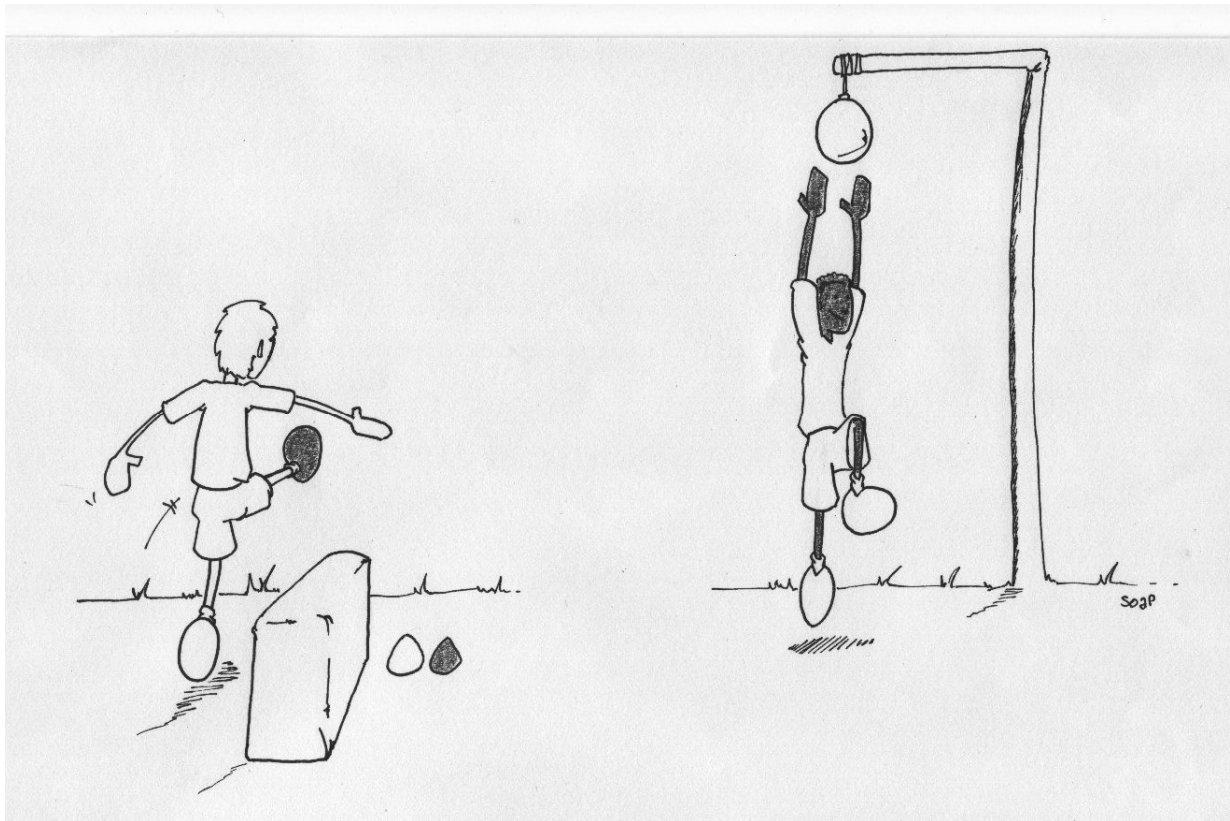
## LA PREPARATION DU SAUT EN HAUTEUR

Remarques : dans les épreuves de Kids' Athletics, le saut en hauteur n'est pas présenté et ceci pour 3 raisons :

- les concours sont trop longs pour être inclus dans Kids' Athletics
- il y a danger pour les enfants de faire des trajectoires élevées sans confort à la chute
- la technique « culturelle » actuelle (le Fosbury Flop) est trop complexe

Mais cela ne doit pas empêcher les éducateurs de prévoir l'avenir en proposant aux enfants des situations de saut vers le haut. Celles-ci ne doivent en aucun cas amener des déséquilibres importants, les réceptions doivent toujours être réalisées sur les deux pieds.

Exemples de situation préparatoire au saut vers le haut :



Comme pour tous les autres sauts on recherchera un alignement du corps au moment de l'impulsion, et une bonne utilisation des segments libres.

On pourra proposer de sauter vers le haut sur pied droit et pied gauche pour améliorer la coordination générale.

## LA MARCHE ATHLETIQUE

Cette discipline à part entière de l'athlétisme peut être abordée avec des enfants jeunes par des situations de jeux.

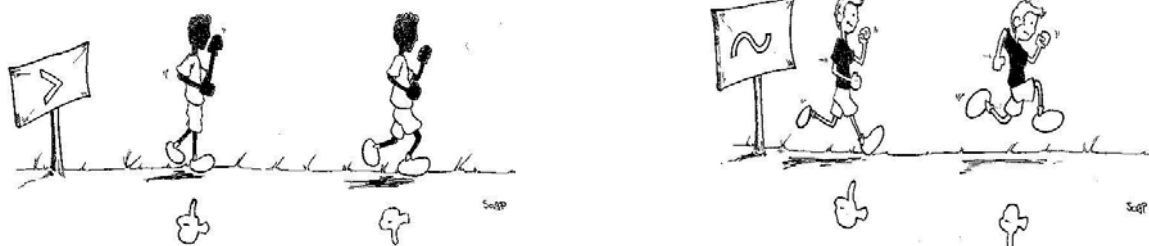
Elle n'est pas proposée aux jeunes enfants dans la compétition de Kids' Athletics pour des raisons de maîtrise technique difficile pour des enfants très jeunes, mais elle est un excellent moyen d'éducation du pied, de coordination, de travail de la filière aérobie pour des enfants en difficulté.

Pour toutes ces raisons, elle est complémentaire des autres spécialités et doit être présentée aux enfants dans le cadre des séances d'entraînement.

### 1- Les règles de base

Pour respecter le règlement de la marche, il faut :

- avoir en permanence un contact au sol
- passer jambe tendue à la verticale de l'appui au sol



### 2- L'utilisation de la marche athlétique

Des situations simples sont proposées dans lesquelles les enfants vont découvrir les bases de la marche athlétique. Il est souhaitable dans un premier temps de mettre l'accent sur la qualité de la marche plus que sur la rapidité de déplacement.

Vous pouvez utiliser toutes les situations de course longue, en aménageant les vitesses, les distances de pratique. Il est aussi très éducatif de faire réaliser des « espaces marche » enchaînés avec des « espaces course », et très motivant de faire réaliser aux enfants toutes les formes de relais possibles en situation de marche athlétique.

Vous pouvez utiliser en marche athlétique beaucoup de situations de relais, la seule limite étant l'absence d'obstacle sur les parcours de relais.

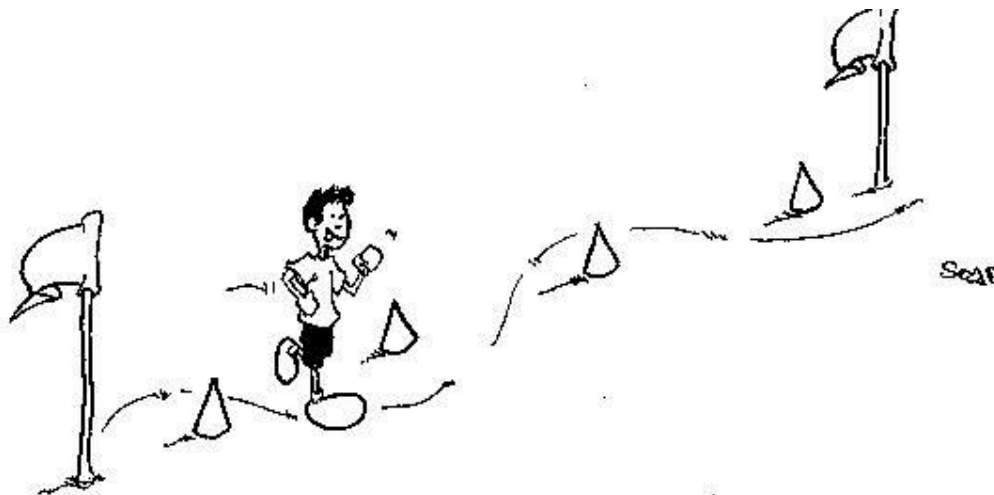


## Fiche pédagogique 1 : La marche athlétique

### Objectif : Découvrir la marche athlétique

Situation type proposée : En situation de marche athlétique, faire réaliser aux enfants des parcours de slalom variés.

Comportement du débutant : Le débutant a tendance à casser son buste vers l'avant, à ne pas se servir de ses bras, à ne pas utiliser le déroulement de son pied. Il peut fléchir ses genoux.



### Consignes de réalisation :

- garder son corps droit à la verticale
- se servir activement de ses bras
- regarder vers l'avant

### Comportements observables :

- jambes tendues à la verticale de l'appui
- mouvement de bras ample et dans l'axe
- tête fixée, regard vers l'avant horizontal

### Evolutions de la situation :

- varier les parcours
- chronométrer les parcours
- faire des relais aller-retour

### Sécurité :

- organiser le groupe
- sol non dangereux

### Matériels :

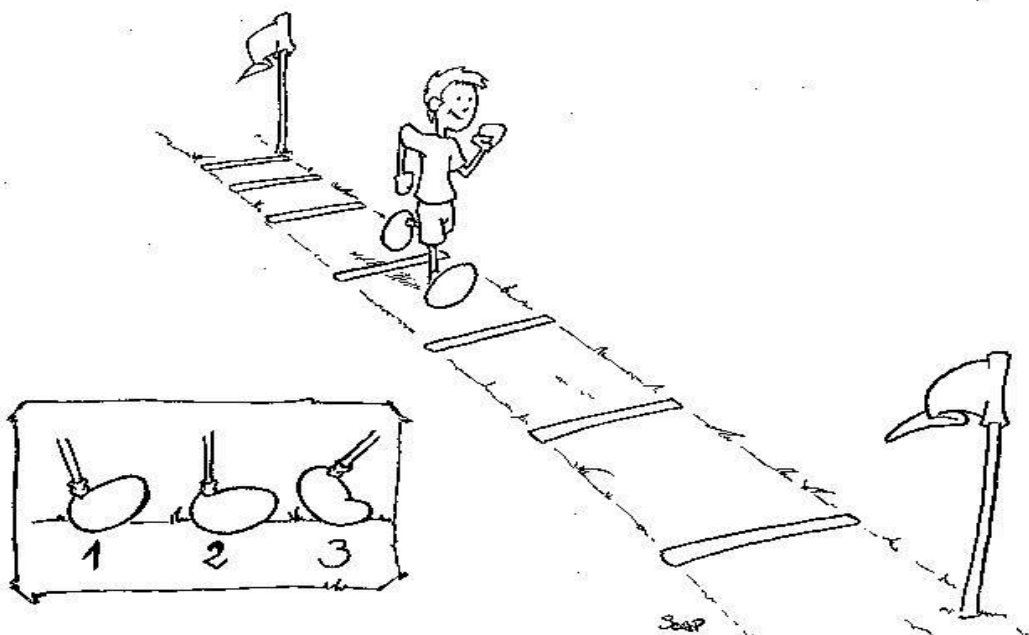
- balisage vertical
- chronomètre

## Fiche pédagogique 2 : La marche athlétique

**Objectif :** Découvrir le travail du pied dans la marche athlétique

**Situation type proposée :** Faire réaliser aux enfants en situation de marche athlétique des parcours étalonnés de façon variée avec des lattes au sol. Le parcours peut éventuellement être sur des espaces progressivement augmentés.

**Comportement du débutant :** Le débutant a tendance à casser son buste vers l'avant, à ne pas se servir de ses bras, à ne pas utiliser le déroulement de son pied. Il peut fléchir ses genoux quand l'amplitude demandée augmente.



**Consignes de réalisation :**

- garder son corps droit à la verticale
- attaquer le sol par le talon et dérouler son pied au sol
- regarder vers l'avant

**Comportements observables :**

- déroulement complet du pied du talon à la pointe
- jambes tendues à la verticale de l'appui
- mouvement de bras ample et dans l'axe
- tête fixée regard vers l'avant horizontal

**Evolutions de la situation :**

- varier les parcours
- chronométrer les parcours
- faire des relais, aller en amplitude retour en slalom

**Sécurité :**

- organiser le groupe
- sol non dangereux

**Matériels :**

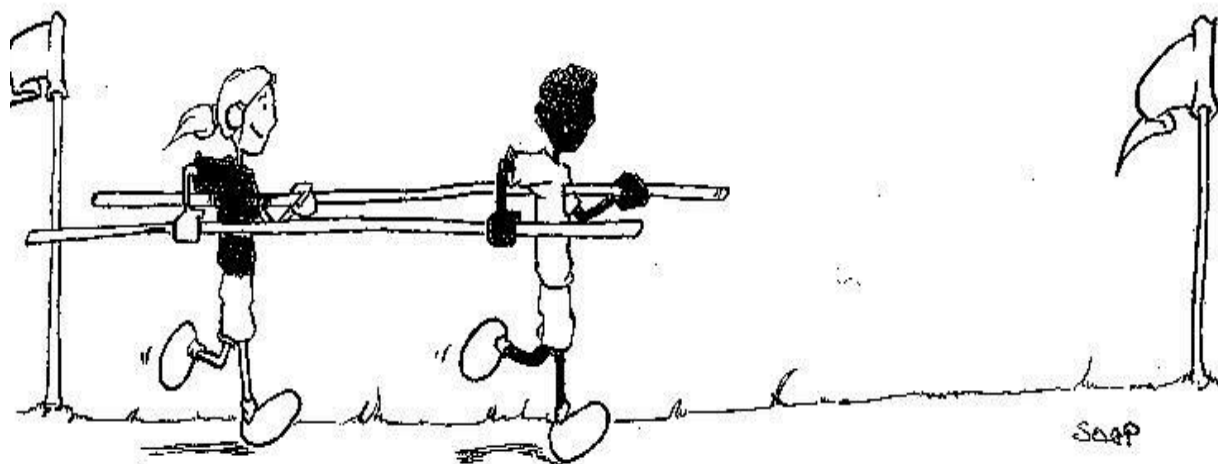
- balisage vertical et horizontal
- chronomètre

### Fiche pédagogique 3 : La marche athlétique

**Objectif :** Adapter sa marche (amplitude fréquence) à celle d'un partenaire

**Situation type proposée :** En situation de marche athlétique, faire réaliser aux enfants des parcours variés avec un système de « duo » relié par des bâtons ou javelots.

**Comportement du débutant :** Les débutants ont des difficultés à travailler ensemble, à s'adapter aux caractéristiques de la marche de l'autre.



**Consignes de réalisation :**

- se coordonner parfaitement avec son partenaire
- garder son corps droit à la verticale
- attaquer le sol par le talon et dérouler son pied au sol
- regarder vers l'avant

**Comportements observables :**

- être relâché pour être guidé par l'action du meneur

**Evolutions de la situation :**

- varier les parcours
- changer de rôle
- faire des relais

**Sécurité :**

- organiser le groupe
- sol non dangereux
- faire des « duos » équilibrés (taille)

**Matériels :**

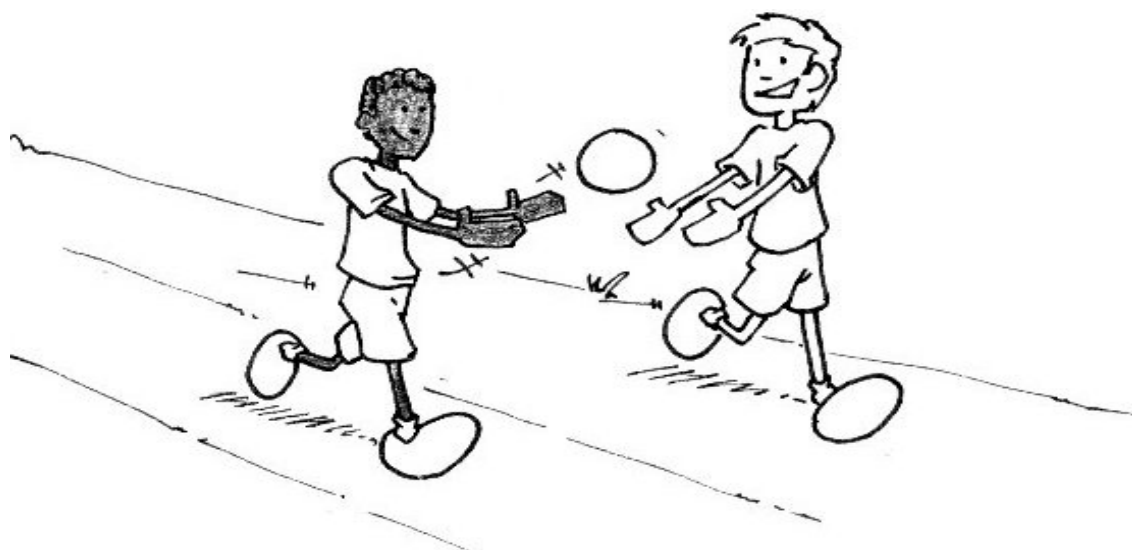
- balisage vertical et horizontal
- chronomètre
- bâtons, bambous, etc.

## Fiche pédagogique 4 : La marche athlétique

### Objectif : Dissocier le travail des bras de la logique de marche

Situation type proposée : Faire réaliser aux enfants, par équipes de 2, en situation de marche athlétique, des parcours variés ; les marcheurs échangeront latéralement des ballons par des lancers à deux mains.

Comportement du débutant : Les débutants ont des difficultés à travailler ensemble, les passes et réceptions ne sont pas assurées.



### Consignes de réalisation :

- se coordonner parfaitement avec son partenaire
- garder son corps droit à la verticale
- bien isoler les lancers et réceptions de sa logique de marche

### Comportements observables :

- être relâché pour pouvoir dissocier bras/jambes
- rester sur une marche correcte au plan technique et directionnel

### Evolutions de la situation :

- varier les distances de lancers, les côtés de lancers
- changer d'engins de lancer (gros, petits, etc.)
- faire des relais

### Sécurité :

- organiser le groupe
- sol non dangereux
- engins de lancer adaptés et non dangereux

### Matériels :

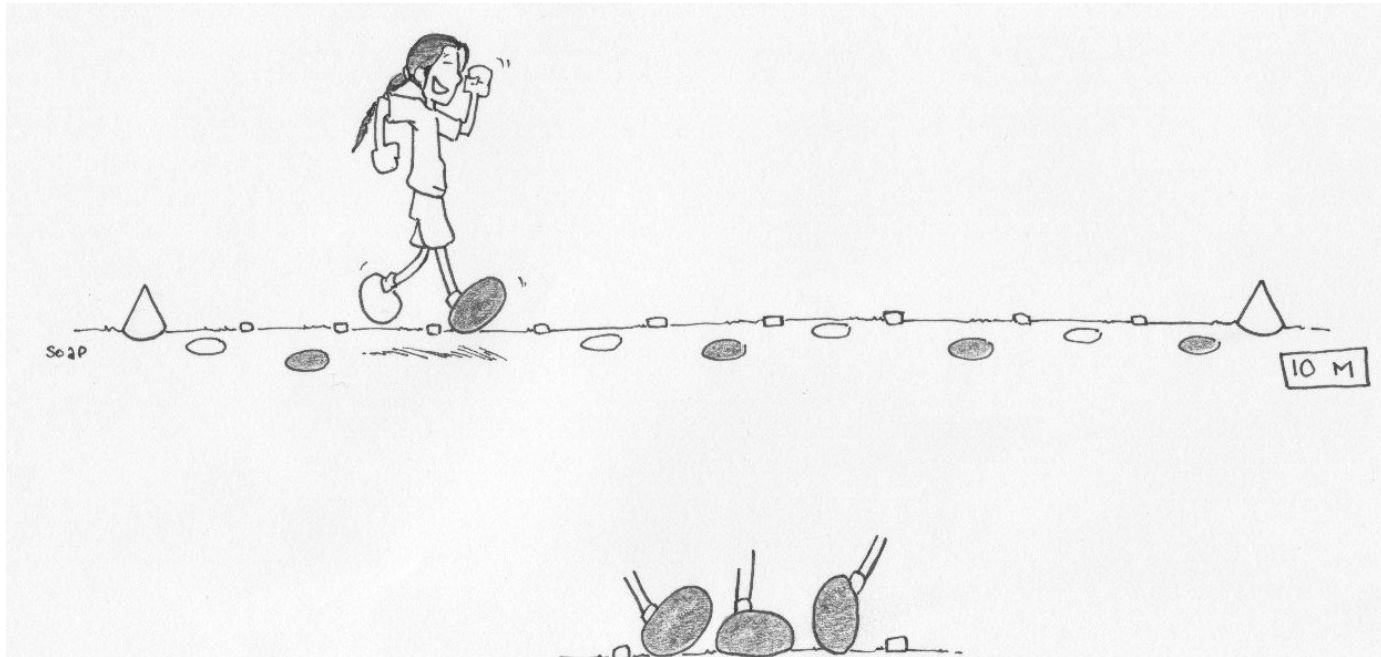
- balisage vertical
- chronomètre
- ballons, cerceaux etc.

## Fiche pédagogique 5 : La marche athlétique

**Objectif :** Etre capable d'avoir une grande fréquence de marche

**Situation type proposée :** Faire réaliser aux enfants des parcours étalonnés avec de petits espaces 1,5 pied à 2 pieds. Demander une correction du travail de pied et une vitesse de réalisation de plus en plus grande.

**Comportement du débutant :** Les débutants sont en difficulté pour continuer à avoir un déroulé de pieds correct quand la vitesse augmente.



**Consignes de réalisation :**

- garder un appui par espace (ou deux selon l'organisation matérielle: espaces 3, 4 pieds)
- garder son corps droit à la verticale
- amplifier le déroulé de pied

**Comportements observables :**

- être relâché pour pouvoir aller vite
- rester sur une marche correcte au plan technique

**Evolutions de la situation :**

- varier les distances de travail de 5 à 15 m
- faire cet exercice mains sur la tête
- faire réaliser des relais

**Sécurité :**

- organiser le groupe
- sol non dangereux
- marquage au sol plat

**Matériels :**

- balisage vertical
- chronomètre
- lattes plates et souples