

## Brochure Sport des enfants Athlétisme Swiss Athletics

L'athlétisme dans le sport des enfants J+S



*Auteurs: Nicola Gentsch, Florian Koch*

*Version 2.1: 20.11.2016*

## Contenu

Introduction.....	3
But de l'athlétisme des enfants.....	3
Chemin vers le but.....	3
L'accent sur l'enfant .....	5
Planification.....	6
Construction d'entraînement à long terme en athlétisme .....	6
Les quatre piliers de l'athlétisme des enfants (U8/U10).....	7
Courir.....	9
Sauter .....	10
Lancer .....	11
Formes de mouvement complémentaires et jeu.....	12
Mise en pratique .....	13
La leçon d'entraînement .....	13
Entraînement adapté à l'âge (rire).....	13
Formes ciblées (apprendre) .....	13
Exercices difficiles (apprendre) .....	13
Sollicite les enfants (fournir) .....	13
Construction d'une leçon .....	14
L'enseignant .....	15
...comme modèle.....	15
...comme régisseur .....	15
...dans la formation de moniteur Sport des enfants Athlétisme.....	15
...dans le perfectionnement .....	16
...lors de la planification et de l'enseignement .....	16
...à la compétition.....	17
...organiser sa propre compétition.....	17
Littérature .....	17

## Introduction

L'athlétisme est une activité sportive polyvalente et variée qui nécessite une multitude de formes de mouvement pour pouvoir réussir dans les différentes disciplines.

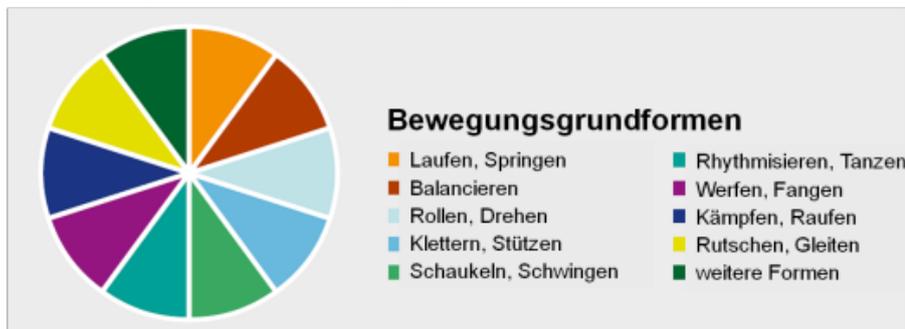
Dans l'athlétisme pour les enfants (entraînement de base), les éléments clés des formes de base courir, sauter et lancer ainsi que les autres formes de mouvement du sport des enfants J+S sont entraînés de manière ciblée:

Les quatre piliers de l'athlétisme des enfants sont:

Courir	Sauter	Lancer	Formes complémentaires de base du mouvement et jeu
Estafettes et jeux de course	Jeux de sautiller et de saut	Jeux de tir et de lancer	Formes de jeu complémentaires
Courir vite Courir par-dessus des obstacles Courir en endurance	Sauter en longueur Sauter en hauteur Sauter avec la perche	Lancer en droite ligne Pousser Lancer en rotation / propulser	Équilibrer, réagir, rouler, tourner, attraper, grimper, prendre appui, balancer, basculer, rythmer, danser, lutter, se battre, glisser,

## But de l'athlétisme des enfants

- Formation sportive de base – Acquérir et consolider les formes de base du mouvement



Préparer les enfants de manière variée, ludique et durable à une "carrière sportive" de longue durée. La carrière sportive n'implique pas seulement le chemin vers le sport de pointe, mais avant tout aussi la formation visant à comprendre le sport, dont le but est la pratique du sport à vie.

L'accent est mis sur l'enfant et non sur le succès à court terme!

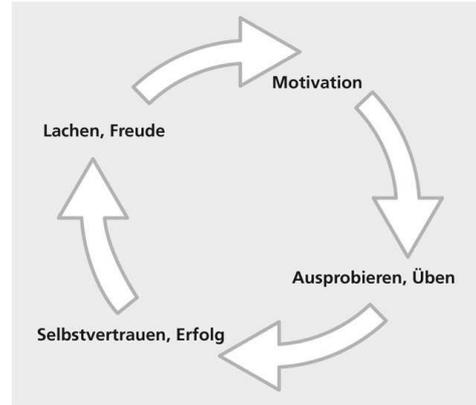
- Transmettre aux enfants le plaisir de bouger et de pratiquer l'athlétisme.
- Générer une zone de protection et de ménagement pour les enfants moyennant des formes d'entraînement adaptées à l'âge et contrecarrer ainsi une spécialisation trop rapide.

## Chemin vers le but

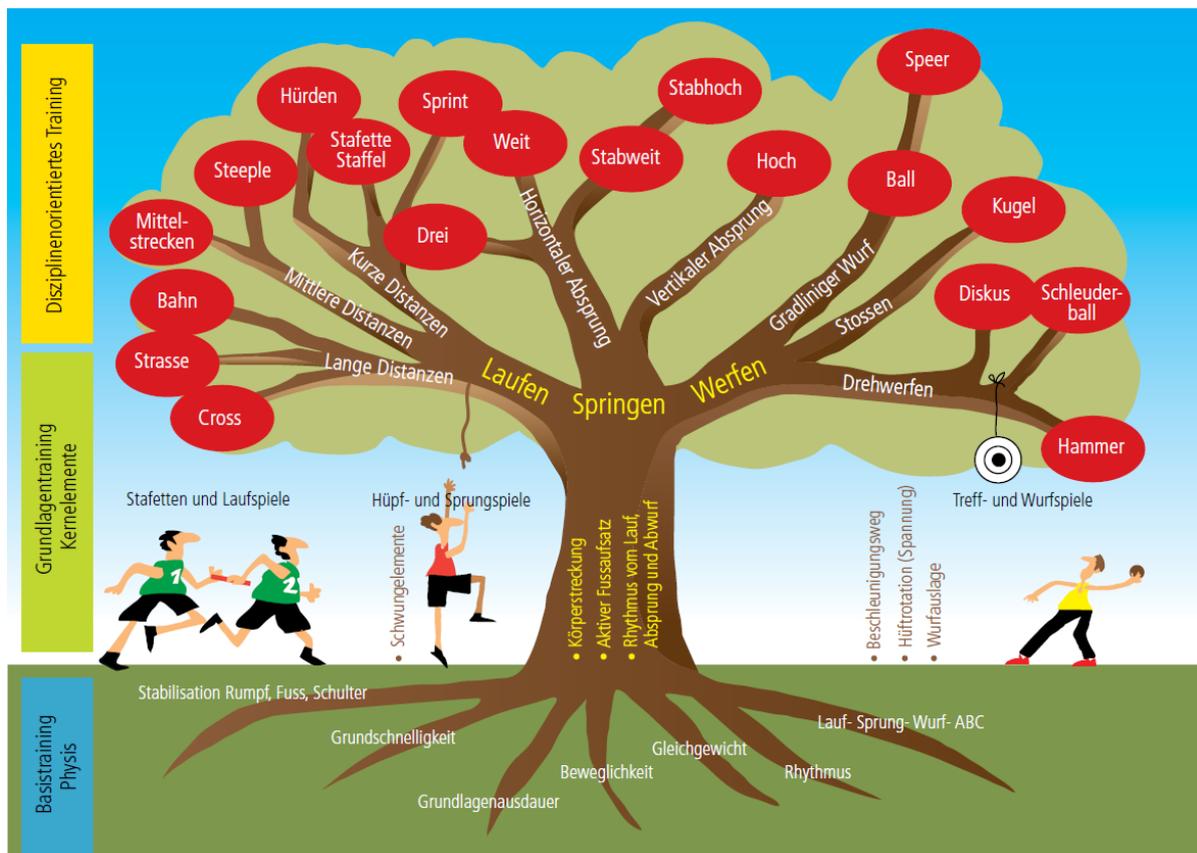
- **Multitude de mouvements** – en plus de courir, sauter et lancer transmettre aussi des éléments gymnique tels que rouler, balancer, basculer, appuyer, lutter, se battre etc.
- **Élaborer des bases de condition physique**
  - Vitesse de base par le biais d'estafettes et duels sur distances courtes
  - Force des pieds moyennant différentes formes de sautiller (aussi pieds nus)

- Force du tronc moyennant des exercices de gainage et lutte/combat
- Endurance de base moyennant des formes d'endurance ludiques et une intensité de mouvement élevée pendant toute la leçon

- **Apprendre en jouant**
- **Lancer des défis** – fixer des buts qui soient exigeants mais réalisables
- **Rire et s’amuser dans le cadre de l’enseignement comme indicateur de motivation**
- **Vivre la fascination de l’athlétisme**
- **Offres de tests et de concours adaptées aux enfants**



- Tests d'athlé du niveau 1-3: formes simples à organiser à l'entraînement – insigne pour augmenter la motivation
- Disciplines de concours de l'athlétisme des enfants: amener les formes finales au niveau des enfants – distances de sprint adaptées à l'âge, saut à la perche en longueur comme préparation au saut à la perche, expédier un pneu comme préparation au lancer du disque, lancer de balle comme préparation au javelot etc.
- UBS Kids Cup Team: concours de team avec formes de concours attractives
- Licence Kids Athletics: enregistrement de tous les succès en compétition



Les formes de base du mouvement comme l'équilibre, le rythme et la rotation jouent un rôle essentiel pour courir, sauter et lancer avec succès. Les éléments de renforcement et gymniques tels que rouler, grimper, prendre appui, balancer, basculer, lutter et se battre ont également leur place dans l'athlétisme des enfants.

## L'accent sur l'enfant

Le sport des enfants J+S s'occupe des enfants entre 5-10 ans. À cet âge les enfants sont encore fortement marqués par leur environnement proche comme les parents à la maison et leur maîtres/esses à l'école. Il est donc important que les parents sachent pourquoi l'entraînement des enfants doit être varié et que leur environnement de mouvement à la maison joue un rôle décisif pour le développement optimal de l'enfant. Pour que l'enfant expérimente suffisamment de nouveaux mouvements, il doit régulièrement être exposé à différentes situations de mouvement.

Potentiels locaux pour bouger et conception de l'environnement pour enfants en dehors du sport scolaire et de société:

- Matériel de jonglage dans la chambre
  - Corde à sauter et élastique pour sautiller et sauter
  - Hurlleur, anneau ou balles de tennis pour lancer et attraper
  - Slackline/Sypoba pour l'équilibre
  - Mur d'escalade/arbre pour grimper dans le jardin ou barre entre montants de porte pour le renforcement
  - Panier de basket pour l'orientation, la différenciation et le plaisir du jeu
  - Tapis de gymnastique/ballon de gymnastique pour des formes gymniques
  - Softballs et raquettes de tennis pour enfants pour jouer contre la porte du garage
  - Boules de pétanque ou Frisbee pour la capacité de différenciation
- etc.

Il est important que le moniteur de sport scolaire et de société connaisse les caractéristiques de la personnalité des enfants de cet âge et les formes qui peuvent les inciter à bouger:

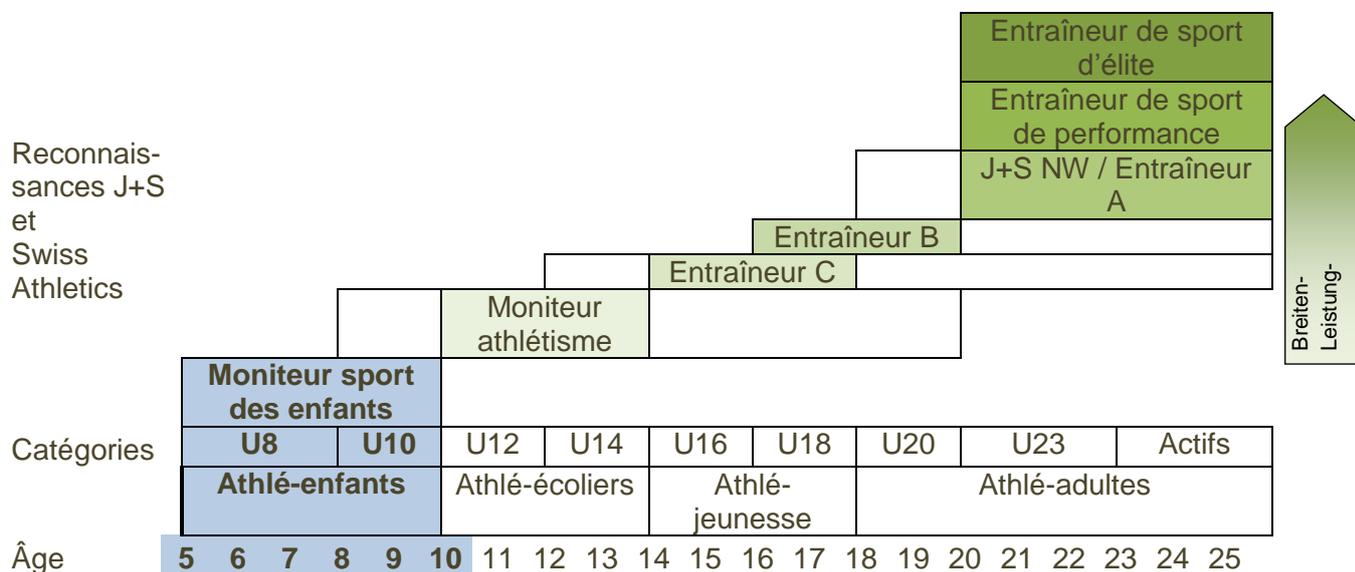
Les enfants de 5-10 ans (2008, Manuel clé Jeunesse+Sport, p.16) ont:

- un très grand besoin de mouvement
- une grande volonté d'apprendre
- une bonne volonté de s'investir
- un plaisir spontané à la compétition
- la plupart du temps aucun problème en matière de relations avec l'autorité
- une bonne capacité de concentration jusqu'à 15 minutes
- un bon équilibre physique, une attitude de vie plutôt optimiste, plutôt insouciant, mais souvent égocentrique

## Planification

### Construction d'entraînement à long terme en athlétisme

La formation avec ses différents niveaux d'entraîneur a une structure modulaire et s'adapte de par son contenu aux groupes d'âge suivants:



Classes d'âge / Temps	Accents de l'entraînement Energie (condition / émotion)	Accents de l'entraînement (coordination (technique) / tactique)
<b>Athlétisme-enfants U8 / U10</b> Toutes les formes de base: env. 2-4 h/semaine	Entraînement varié – entraînement de vitesse (départ jusqu'à 8 secondes) – maintenir la mobilité – endurance de base avec des formes ludiques – gainage et stabilité des pieds	Entraînement varié – mouvements clés débutants – forme de base du mouvement – capacités de coordination en général – formes de compétition adaptées au niveau – tests d'athlétisme de niveau 1-2 – diverses activités sportives
Athlétisme-écoliers U12/U14 Toutes les formes de base: env. 3-6 h/semaine	Entraînement physique de base – entraînement de vitesse jusqu'à 60m – développer la mobilité – endurance générale (aérobie) – renforcement du tronc et force des pieds – force-vitesse avec son propre poids du corps	Entraînement de base éléments clés – mouvements clés avancés – formes grossières d'un maximum de disciplines – capacités de coordination proche des disciplines – tests d'athlétisme de niveau 3-4 – formes de compétitions adaptées au niveau – diverses activités sportives (gymnastique, jeux, etc.)
Athlétisme-jeunesse U16 / U18 Tous les groupes de disciplines: env. 5-10 h/semaine	Approfondissement des disciplines – force explosive et rapidité – développer la mobilité – endurance spécifique (aérobie) – renforcement du tronc et force des pieds – force de saut tapis et haies	Approfondissement des disciplines – mouvements clés confirmés – approfondissement d'un maximum de disciplines – tests d'athlétisme de niveau 5+ – formes de compétitions adaptées à l'âge – encourager les Teamevents / concours par équipe (relais etc.)
Passage à l'athlétisme des adultes U20/U23 Sprint/Saut: env. 8-12 h/semaine Course, lancer, concours multiple: env. 10-15 h/semaine	Spécialisation dans les groupes de disciplines – force explosive et rapidité – développer la mobilité – endurance spécifique (anaérobie) – musculation avec charges	Spécialisation dans les groupes de disciplines – formes techn. fines du groupe de disciplines – formes d'entraînement générales – tests d'athlétisme de niveau 5-6

	complémentaires – force de saut tapis, haies et saut en haut et en bas (polymétrie) – entraînement de régénération	– formes de compétition – diverses activités sportives (jeux!)
Athlétisme des adultes orientés performance dès U23 Sprint/Saut: env. 10–14 h/semaine Course, lancer, concours multiple: env. 12–18 h/semaine	Spécialisation dans toutes les disciplines –formes d’entraînement spéc. de condition dans la spécialité - entraînement de régénération - entraînement mental	Spécialisation dans toutes les disciplines – formes de compétition – formes tech. spéc. dans la spécialité – sport de compensation (Aquatrainning)

## Les quatre piliers de l’athlétisme des enfants (U8/U10)

Dans l’athlétisme des enfants nous évoluons dans quatre différents domaines:

Courir	Sauter	Lancer	Formes complémentaires de mouvement et jeu
Estafettes et jeux de course	Jeux de sautiller et saut	Jeux de tir et de lancer	Formes de jeu complémentaires
Courir vite Courir par-dessus des obstacles Courir en endurance	Sauter en longueur Sauter en hauteur Sauter avec la perche	Lancer en droite ligne Pousser Lancer en rotation / propulser	Équilibrer, réagir, rouler, tourner, attraper, grimper, prendre appui, balancer, basculer, rythmer, danser, lutter, se battre, glisser,
Position du corps Pose du pied (course sur la plante des pieds) Rythme de course Coordination de course	Rythme d’appel (tam-ta-tam) Pose dynamique du pied Engagement et bloquer les éléments d’élan Extension du corps	Rythme de l’élan (jam-ta-tam) Position de lancer correcte Rotation de la hanche Développement de la tension Extension du corps	Éléments gymniques (formes complexes de mouvement) Équilibre, réaction, orientation, rythmer, différencier Tension corporelle, stabilité et mobilité
Stimuler régulièrement la vitesse avec des distances de sprint adaptées: règle générale distance max. de sprint: 5m/année d’âge (Ex: à 7 ans = 7x5m = sprint de 35m) Cours ton âge comme formule d’endurance (Ex: à 8 ans = jogging de 8 min d’affilée) Travailler la technique de course avec des métaphores	Effectuer régulièrement des formes de sautiller pour renforcer les chevilles (corde à sauter, élastique, sautiller dans les cerceaux etc.) Sauter en hauteur vers des objets suspendus ou formes de sauts multiples en longueur comme travail de base pour le saut Travailler la bilatéralité	Formes de lancer en visant des cibles en hauteur, pour acquérir une exécution correcte de lancer Lancer différents objets de différentes manières Combiner le lancer avec des formes ludiques, qui intègrent la course Lancer, lancer, lancer (travailler l’intensité du lancer) Travailler la bilatéralité	Donner des tâches motrices variées et diversifiées pour développer les capacités de coordination (stimuler la partie droite et gauche du cerveau) Entraîner des formes de mouvement complexes, gymniques (formes combinées) Entraîner régulièrement le gainage du tronc, la stabilité du corps et la mobilité comme facteurs déterminants pour l’exécution correcte de diverses techniques

Chaque pilier comprend diverses apparences extérieures. Il faut veiller à accorder d'autant d'attention à chaque pilier. C'est la seule manière de garantir un entraînement équilibré et varié, permettant de construire une base solide pour l'avenir.

## Courir

Niveau / But	Thèmes	Exemples d'exercices
<b>Niveau 1</b> 5-8 ans <i>Buts: essayer et imiter en jouant (métaphores) une variété de manières de marcher</i>  <i>Varié les formes de course dans l'espace et le rythme</i>  <i>Vivre sa propre vitesse et réagir le plus rapidement possible à différents signaux</i>	- Acquérir différentes manières de marcher et courir (course sur la plante des pieds, pose active du pied, engagement des bras etc.)	- Courir comme ... „métaphore“ (une souris, une gazelle, un pingouin, sur la lave chaude, comme un géant etc.) - <a href="#">Robocop</a> : jogging à l'aveugle à différents signaux - Courir sur différentes surfaces
	- Varié les formes de course dans l'espace et le rythme (fréquence/longueur des pas)	- Jeux de poursuite et d'estafette - courir sur la musique avec expériences contraires et fréquences différentes (haut, bas, vite, lentement)
	- Réaction à différents signaux	- <a href="#">Départ rapide</a> / <a href="#">Poursuite surprise</a> (réagir à des stimuli acoustiques, optiques ou tactiles) - <a href="#">Courir Jour et nuit</a>
<b>Niveau 2</b> 6-9 ans <i>Buts: utilisation ludique de la technique de course</i>  <i>Stimuler régulièrement la vitesse (départ jusqu'à 8 secondes)</i>  <i>Courir plusieurs minutes à un rythme individuel</i>	- <a href="#">Courir vite</a> et <a href="#">Estafettes</a>	- <a href="#">Chasse haute</a> - <a href="#">L'or de Chine</a> - <a href="#">Estafette Jass</a> - <a href="#">Estafette avec dés</a>
	- <a href="#">Courses d'obstacles</a> (forme préparatoire à la course de haies)	- <a href="#">Franchir la fosse</a> - <a href="#">Domino</a> - <a href="#">Estafette d'obstacles</a> - <a href="#">Changements de rythme</a>
	- Coordinations de course rythmée	- Sautillés - Pas sautillés
	- Endurance de base par des formes de course ludiques	- <a href="#">Memory</a> - <a href="#">Locomotive</a> - <a href="#">Cours ton âge</a>
<b>Niveau 3</b> 8-12 ans <i>Buts: départ avec accélération (vitesse maximale)</i>  <i>Optimiser la technique avec des formes contraignantes</i>  <i>Apprendre à courir sur un rythme régulier et acquérir le sens du temps et du rythme (acquérir l'endurance de base en s'amusant)</i>	- <a href="#">Départ rapide</a>	- Démarrer à partir de différentes positions de départ - Au chat et à la souris
	- Sprints sur 20-50m	- <a href="#">Divers duels de course</a> - Courses poursuites - <a href="#">Mise au défi</a>
	- Améliorer l'économie de course et le style de course	- Courir par-dessus des cônes ou blocs placés à différentes distances - <a href="#">Sauter à la corde en courant</a>
	- <a href="#">Du franchissement d'obstacles à la course de haies</a>	- <a href="#">Course aux bancs</a> - <a href="#">Flamant rose</a> (ABC des haies) - <a href="#">Podium</a>
	- <a href="#">Des estafettes à la course de relais</a>	- Avalanche - Passages de témoin
	- <a href="#">Courir en endurance</a> (rythme régulier, respiration correcte)	- <a href="#">Boîtes à vitesse</a> - <a href="#">Course d'obstacles</a> - <a href="#">Cours ton âge</a>

Tous les exercices en lien sur [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport des enfants

**Autres recueils d'exercices pour la course:**

[Courir Kids](#), Mobile Cahier pratique No 56

[Exercices Apprentissage des mouvements Course](#)  
[Fascination Athlétisme](#)

**Sauter**

Niveau / But	Thèmes	Exemples d'exercice
<b>Niveau 1</b> 5-8 ans <i>Buts: varier dans l'espace et le rythme formes de sautiller sur jambe gauche et droite – pour un pied solide et un appel stable</i>	- Formes de sautiller sous toutes sortes de variations (en avant, en arrière, de côté, sur une jambe, à deux jambes etc.)	- <a href="#">Jeux de jambes</a> - <a href="#">Sauts de cerceaux</a> - <a href="#">Marelle</a> - <a href="#">Sauter à la corde</a> - Pieds nus dans le sable et sur la pelouse
<b>Niveau 2</b> 6-9 ans <i>Buts: développer une position d'appel correcte sur jambe gauche et droite</i>  <i>Initier au saut haut, long et à la perche</i>	- Différentes formes de saut --> <a href="#">Sauter haut</a> --> <a href="#">Sauter long</a>	- <a href="#">Sauter à la corde</a> - <a href="#">Passage à gué (Mare aux grenouilles)</a> - <a href="#">Formes de sauts multiples (leçon)</a> - Pas marché-sautillé par-dessus de petits obstacles - Manières de sauter - Saut haut vers des objets suspendus
	- <a href="#">Balancer et gymnastique avec la perche</a>	- <a href="#">Garde à vous / Grimper aux perches</a> - Tenir en équilibre sur la perche - <a href="#">Sauter à la perche avec aide</a> - <a href="#">Roulade arrière</a> sur un tapis mince
<b>Niveau 3</b> 8-12 ans <i>Buts: entraîner les formes de base du saut en hauteur, en longueur et à la perche en respectant les éléments clés au moyen de formes contraignantes.</i>	- <a href="#">Du saut haut au saut en hauteur</a>	- Saut de ciseau „huit“ (combien en 1') - Passer le ballon par-dessus la corde - Plonger (pont sur le sol) - Courir en virage (comme un motard)
	- <a href="#">Du saut long au saut en longueur</a>	- Glisser avec tapis - Après l'appel faire une tête avec des sautoirs suspendus en hauteur - Sauter sur des points dans le sable - <a href="#">Saut en foulée avec appel sur caissons</a>
	- <a href="#">Sauter avec perche rigide</a>	- Gondolier - <a href="#">Bal des sorcières</a> - Saut à la perche en longueur

Lien vers tous les exercices sur [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport des enfants

**Autres recueils d'exercices pour le saut:**

[Sauter Kids](#), Mobile Cahier pratique N0 60

[Exercices Apprentissage du mouvement Saut](#)

[Fascination Athlétisme](#)

## Lancer

Niveau / But	Thèmes	Exemples d'exercices
<b>Niveau 1</b> 5-8 ans <i>Buts: lancer et attraper différents objets avec la main gauche et droite</i>	- Lancer et attraper différents objets de différentes manières (pousser, propulser, lancer par-dessus la tête)	- <a href="#">Se faire des passes</a> - Depuis le sol dans le caisson suédois - 10 contre le mur - <a href="#">Volant lancer long</a>
<b>Niveau 2</b> 6-9 ans <i>Buts: apprendre en s'amusant le mouvement de lancer avec le bras gauche et droit (Attention à une position de lancer correcte)</i>	- Différents jeux de tir et de lancer --> <a href="#">Lancer en ligne droite</a> --> <a href="#">Lancer en rotation</a> --> <a href="#">Pousser</a>	- <a href="#">Tir au pigeon</a> - <a href="#">Biathlon en salle</a> / <a href="#">Biathlon d'été</a> - <a href="#">Retour du mur</a> - Aller et retour - Pousser aller et retour sur banc suédois - Lancer en longueur
	- Introduction à la position de lancer correcte	- Aide avec marque sur le sol pour position de lancer correcte - Debout sur la jambe arrière (toucher une marque derrière le corps directement avant le lancer) - Chaîne
<b>Niveau 3</b> 8-12 ans <i>Buts: entraîner au moyen de formes contraignantes le lancer en ligne droite, le lancer en rotation et le pousser en tenant compte des éléments clés</i>  <i>Acquérir et appliquer l'élan des différentes formes de lancer.</i>	- <a href="#">Du lancer de balle au lancer de javelot</a> --> Lancer hurleur	- Lancer par-dessus le but de football dans une zone cible - Téléferique avec latte de haies scolaires - Lancer en longueur
	- <a href="#">Du lancer en rotation au lancer du disque</a> --> Propulser un pneu	- <a href="#">Lancer cible</a> sur tapis ou par-dessus piquets de marquage - Golf - Boccia
	- <a href="#">Du pousser au jet du poids</a> --> Pousser ballon de basket/médecine balle	- Ballon par-dessus la corde (passe poussée) - Debout sur le banc et pousser directement (passe poussée) - Pousser dans un élément de caisson via le mur - Pousser loin
	- Différents élans (rythmes d'élan) en position de lancer correcte	- <a href="#">Rythme d'élan par-dessus la fosse</a> - <a href="#">Rotation dans cerceau</a> / <a href="#">Zigzag</a> - <a href="#">Où suis-je</a> (rotations permanentes dans un secteur) - Pas changés pour le pousser

Lien vers tous les exercices sur [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport des enfants

### Autres recueils d'exercices pour le lancer:

[Lancer Kids](#), Mobile Cahier pratique No 62

[Exercices Apprentissage du mouvement Lancer](#)

[Fascination Athlétisme](#)

## Formes de mouvement complémentaires et jeu

Niveau / But	Thèmes	Exemples d'exercices
<b>Niveau 1</b> 5-8 ans <i>Buts: reprendre et exécuter des mouvements, positions du corps ainsi que des combinaisons de pas simples</i>  <i>Amener de manière ciblée mise en tension et détente du corps</i>	- Acquérir des compétences de coordination --> <a href="#">Tests d'athlé Niveau 1</a>	- Mouvement en musique - <a href="#">En équilibre sur le banc suédois</a> - <a href="#">Sur une jambe</a> - <a href="#">Pantin / Pantin Perche</a> - Boccia - Au signal applaudir le plus vite possible
	- <a href="#">Tension du corps</a>	- Arbre / statue dans le vent - Planche au sol et planche portée - Formes de jeu <a href="#">Suspension / Escalade</a>
	- <a href="#">Développement du jeu</a> selon brochure "J+S Sport des enfants - jouer"	- <a href="#">Jeu libre, jeux de perception, avec changement de place, de course, de réaction, de poursuite, de cache-cache, de combat, Alaska, de tir, de lutte pour le ballon, de tirs au but et de renvoi</a> - -> selon niveau (bleu)
<b>Niveau 2</b> 6-9 ans <i>Buts: trouver son propre équilibre et maintenir des objets en équilibre</i>  <i>Expérimenter une multitude de jeux</i>  <i>Porter respectivement maintenir son propre équilibre en suspension, à l'appui et en grim pant lors de tâches motrices.</i>	- Utiliser les compétences de coordination --> <a href="#">Tests d'athlé Niveau 2</a> --> <a href="#">Fascination des balles</a>	- <a href="#">En équilibre de différentes manières</a> - Faire rebondir la balle, la lancer en l'air ou contre le mur et la rattraper après un tour sur soi ou une tâche spéciale - Réagir à des situations visuelles - <a href="#">Formes de sauts de cerceau</a>
	- <a href="#">Développement du jeu</a> selon brochures "J+S Sport des enfants - jouer"	- <a href="#">Jeu libre, jeux de perception, avec changement de place, de course, de réaction, de poursuite, de cache-cache, de combat, Alaska, de tir, de lutte pour le ballon, de tirs au but et de renvoi</a> - -> selon (rouge)
	- Renforcement du tronc et des épaules par suspension, appui et escalade --> <a href="#">Formes de jeu</a>	- Appui sur avant-bras <a href="#">sur le ventre, le côté, le dos</a> - <a href="#">Escalade aux espaliers</a> - <a href="#">Appui sur différents engins</a> - <a href="#">Se balancer aux anneaux</a> - <a href="#">Appui renversé</a>
<b>Niveau 3</b> 8-12 ans <i>Buts: s'orienter dans des déroulements de mouvement dans l'espace et le temps</i>  <i>Apprendre à estimer directions, distances et vitesses</i>  <i>Vivre des modèles de base dans différentes situations de jeu</i>  <i>Exercer et appliquer des éléments techniques au sol et aux engins</i>	- Façonner les compétences de coordination --> <a href="#">Tests d'athlé Niveau 3</a> --> <a href="#">Entraînement par postes</a>	- <a href="#">Slackline</a> - Sypoba - <a href="#">Jongler avec 3 balles</a> - <a href="#">Badminton</a> - Réagir avec des tâches à différents signaux
	- <a href="#">Développement du jeu</a> selon brochure "J+S Sport des enfants - jouer"	- <a href="#">Jeu libre, jeux de perception, avec changement de place, de course, de réaction, de poursuite, de cache-cache, de combat, Alaska, de tir, de lutte pour le ballon, de tirs au but et de renvoi</a> - -> selon niveau (noir)
	- <a href="#">Entraîner des déroulements gymniques complexes</a> - Organiser renforcement du tronc et des épaules	- Streuli (roulade en avant à l'appui renversé) - <a href="#">S'établir à l'appui</a> - <a href="#">Roue</a> - <a href="#">Scarabée / À quatre pattes / Pont</a> - <a href="#">Acrobatie avec partenaire</a>

<p><i>Découvrir la diversité des exercices de stabilisation et de mobilité</i></p>	<p>- <a href="#">Exercices de mobilité</a></p>	<p>- Mouvements oscillatoires avant l'effort - Exercices de mobilité après l'effort.</p>
--	--	--

[MP – Exemples de leçon jouer](#) Liens exercices: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport des enfants

## Mise en pratique

### La leçon d'entraînement

Entre 5-10 ans les enfants peuvent faire d'énormes progrès au niveau des capacités de coordination. Les enfants ne développent toutefois ces capacités que si nous créons pour eux des situations/exercices avec tâches diverses. Les tâches doivent être **adaptées à l'âge, ciblées, exigeantes, difficiles** (technique) et **exigeantes** (performance). Les facteurs de condition physique tels que stabilité du tronc, force des pieds et vitesse sont également des éléments importants pour les futurs succès sportifs.

### Entraînement adapté à l'âge (rire)

- Essaie de créer des formes ludiques. En jouant l'intensité et l'engagement des enfants sont souvent plus élevés et par conséquent ils progressent rapidement.
- Organise des situations d'apprentissage ouvertes, pour que l'enfant puisse faire beaucoup d'expériences motrices en découvrant et testant.
- Motive les Kids en donnant des feedbacks positifs.
- Fais des séquences d'entraînement courtes, car les enfants ne peuvent pas rester concentrés longtemps.
- Travaille avec des images (métaphores).
- Introduis des rituels.
- Définis des règles claires et fixe des arrangements.

### Formes ciblées (apprendre)

- Pour **chaque exercice** réfléchis au but qu'il poursuit et s'il correspond à ton but. Sinon adapte l'exercice à tes buts.
- Travaille avec des formes contraignantes pour que les enfants exécutent automatiquement correctement les éléments importants.

### Exercices difficiles (apprendre)

- La forme d'exercice (forme d'organisation) doit être simple, mais son contenu difficile. Il est toutefois important que l'exercice soit réalisable.
- Varie et combine les différents exercices
- Fais des couloirs différents ou des degrés de difficulté différents pour les différents niveaux.

### Sollicite les enfants (fournir)

- Trouve des formes d'organisation, pour que tous les enfants travaillent et accomplissent une tâche (beaucoup de temps de mouvement pour tous!)
- Dans la mesure du possible, combine les formes techniques avec des séquences de course. Les enfants ont un besoin naturel de bouger qu'il faut assouvir. Estafettes, formes de poursuite ou parcours conviennent parfaitement bien.

## Construction d'une leçon

### 6 Étapes pour réussir une leçon – Construction standard d'une leçon d'athlétisme des enfants

<b>Échauffement</b> (10-15')	<b>1</b> Forme d'échauffement ludique pour le cardio-vasculaire (si possible toujours en combinaison avec des tâches de coordination)	Seulement une forme Par ex. jogging robotique, parcours, lutte pour le ballon, biathlon, forme de poursuite
	<b>2</b> Exercices de gainage, renforcement et/ou de mobilité adaptés au thème à venir.	<b>1-3 Exercices</b> Ex. Exercices de gainage du tronc, exercices de renforcement des épaules, formes de sautiller pour les articulations de saut, gymnastique dynamique (ressort) pour la mobilité fonctionnelle
<b>Partie principale</b>  <b>Leçon de 60':</b> 1-2 choisir un à deux thèmes des piliers principaux!  <b>Leçon de 90':</b> 2-3 choisir deux à trois thèmes des piliers principaux!	<b>3</b> Choisir une forme globale pour entrer dans le thème	Entrer dans le thème Souvent ludique Maintenir l'intensité Ex. Sauter sur les feuilles de nénuphars (tapis minces) avec différentes tâches comme introduction au saut
	<b>4</b> Exercer le but de la leçon – Au moyen de formes d'exercices contraignantes ou apprendre et entraîner un élément technique avec une petite série d'exercices de base	Exercer, exercer, exercer !!! Exiger en variant Ex. Petit parcours pour le saut en longueur. Élan et appel sur le caisson en T (deux derniers contacts) avec réception sur le gros tapis, en l'air il faut toucher de la tête un sautoir suspendu. En revenant il faut franchir des tapis toujours plus écartés (ta-tam)
	<b>5</b> Forme ludique pour contrôler ce qui a été appris (globalement)	Encourager la créativité par jeu libre Ex. Faire glisser le gros tapis en atterrissant en position assise – spécifique au saut en longueur (2 Teams s'affrontent) – atterrissage libre pour favoriser la créativité
<b>Fin</b> (5-10')	<b>6</b> Cooldown	Petite tâche de coordination pour le retour au calme Feddbacks sur la leçon Au revoir (rituel)

#### Inputs méthodologiques:

- L'échauffement, qui doit être ciblé sur la partie principale, fait partie intégrante de la leçon.
- Utiliser le même matériel pour toute la leçon – pas de bataille de matériel!
- Travailler avec peu de formes de base, par contre effectuer plusieurs passages ou varier la forme avec de nouvelles tâches ou des changements de règles.
- Choisir une forme d'organisation pour que tous les enfants soient en mouvement (viser une grande intensité de mouvement)
- Fais en sorte que les enfants vivent la diversité des mouvements et essaie d'encourager leur créativité avec des situations d'apprentissage ouvertes et le jeu libre.

## L'enseignant

### ...comme modèle

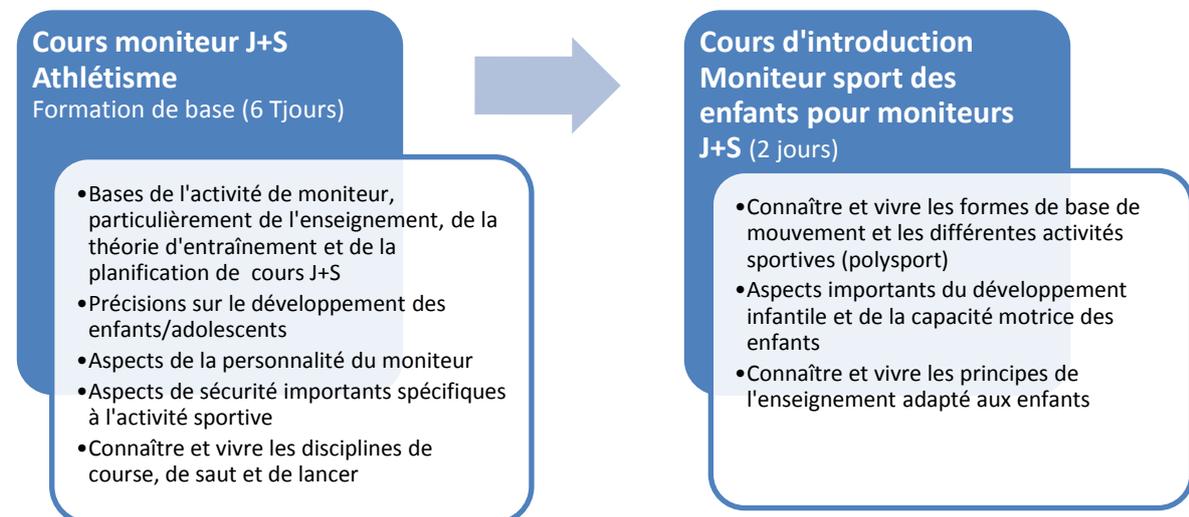
À l'âge du sport des enfants, l'enseignant joue un rôle déterminant pour eux, par conséquent son apparence est très importante. Il a une fonction de modèle d'une part par son comportement, mais d'autre part aussi par son savoir technique, car dans l'enseignement du sport des enfants, l'apprentissage passe beaucoup par la démonstration-imitation. En sport des enfants, Swiss Athletics attend des enseignants un comportement conforme au concept d'éthique.

### ...comme régisseur

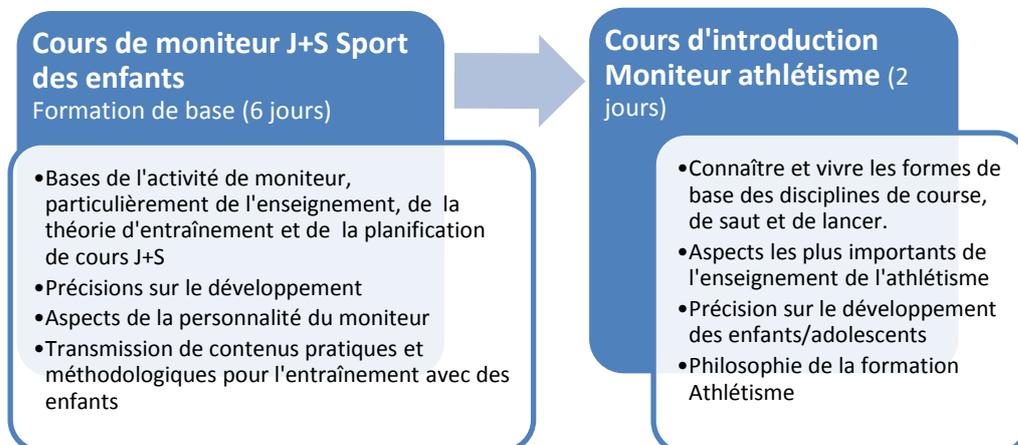
Une bonne planification avant la leçon (script) et de précieuses mesures méthodologiques/didactiques pendant la leçon (régie) sont nécessaires pour maintenir l'intensité de mouvement plus de 60 ou 90 minutes pour tout le groupe.

### ...dans la formation de moniteur Sport des enfants Athlétisme

Variante recommandée pour le groupe cible d'enfants de 8-10 ans:



Variante recommandée pour le groupe cible d'enfants de 5-7 ans:



### ...dans le perfectionnement

Nous recommandons aux moniteurs ayant un grand bagage en athlétisme de suivre des modules de perfectionnement dans d'autres activités sportives cibles du sport des enfants, pour acquérir une formation aussi diversifiée que possible dans les différentes formes de base de mouvement.

En contrepartie nous proposons, en collaboration avec la fédération FSG des modules de formation continue „Découvrir un sport, l'athlétisme“. Nous voyons là la chance de transmettre à d'autres sports notre savoir des domaines course, saut et lancer, car ces formes de base de mouvement s'avèrent être des facteurs déterminants pour la performance dans de nombreux autres sports. Les moniteurs de sport des enfants athlétisme, qui ressentent le besoin de rattraper un retard en matière d'éléments de base, peuvent aussi suivre ces modules.

Nous proposons aux autres moniteurs de sport des enfants athlétisme un module de perfectionnement, au cours duquel nous traitons de manière approfondie des thèmes choisis d'athlétisme.

[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport des enfants

### ...lors de la planification et de l'enseignement

Pour assumer cette tâche extrêmement complexe de moniteur, divers documents d'entraînement et supports sont à disposition:

- Manuel d'entraînement Sport des enfants Athlétisme (Andreas Weber, en préparation)
- Recueil d'exercices avec d'innombrables exercices [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)
- Sport des enfants Modèles de leçon Athlétisme [Download](#) ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Entraîneurs --> Formation --> Sport des enfants --> Modèles de leçon Apprentissage du mouvement)
- Mobile Cahier pratique Courir Kids [Download](#) ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Fonction de recherche)
- Mobile Cahier pratique Sauter Kids [Download](#) ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Fonction de recherche)
- Mobile Cahier pratique Lancer Kids [Download](#) ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Fonction de recherche)



- Fascination Athlétisme – Formes de base Saut à la perche en longueur, Courir par-dessus des obstacles et Lancer en rotation avec pneus [Download](#) ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Activités sportives --> Athlétisme --> Thèmes du mois correspondants --> Découvrir Athlétisme)
- Tests d'athlé Niveau 1-5 [Download](#) ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Activités sportives --> Athlétisme --> Thèmes du mois correspondants --> Tests d'athlétisme)
- Brochure Exemples pratiques Sport des enfants J+S
- Brochure Sport des enfants J+S Jouer

## ...à la compétition

**Tests d'athlétisme** ([www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) --> Activités sportives --> Athlétisme --> Thèmes du mois correspondants--> Tests d'athlétisme)



## Formes de compétition adaptées à l'âge

[Fiche technique Lancer de balle](#), [Fiche technique Lancer en rotation](#), [Fiche technique Saut à la perche en longueur](#)

([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Compétitions --> Support compétition --> Documents techniques --> Fiches techniques --> Discipline xy)

**UBS Kids Cup** (été) et **UBS Kids Cup Team** (hiver) ([www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch))

**Swiss Athletics Sprint** ([www.swiss-athletics-sprint.ch](http://www.swiss-athletics-sprint.ch))

**Mille Gruyère** ([www.mille-gruyere.ch](http://www.mille-gruyere.ch))

## ...organiser sa propre compétition

quand on organise sa propre compétition, il faudrait respecter les points suivants:

- Déroulement en un **laps de temps court**, pour que les enfants ne doivent pas attendre longtemps
- **Méthodes de mesure simples** avec des points au lieu de centimètres et secondes (tir au but au lieu de lancer en longueur)
- **Caractère de concours multiple**: parcours d'obstacles de coordination et biathlon sont à recommander.
- **Concours par team** doivent être favorisés à ce niveau

(Vous trouvez des informations détaillées sur le domaine Compétitions dans le concept du sport des enfants Athlétisme Swiss Athletics aux pages.17-19 / [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) --> Formation --> Sport de enfants J+S)

## Littérature

- Manuel clé Jeunesse et Sport
- J+S Kids, Bases théoriques
- J+S Kids, Exemples pratiques
- J+S Sport des enfants, Jouer
- J+S Sport des enfants, Manuel d'entraînement
- Cahier pratique Mobile Courir Kids
- Cahier pratique Mobile Lancer Kids
- Cahier pratique Mobile Sauter Kids
- Mobilesport.ch – Tests d'athlétisme

- Kids-cup.ch
- quims.ch
- J+S Manuel d'entraînement Athlétisme