

RSEQ[®]



PRÉAMBULE

Dans les pages qui suivent, vous trouverez 10 plans de séance destinés à planifier vos interventions en mini athlétisme. Ces séances s'adressent plus particulièrement aux jeunes de cinquième et sixième année du primaire. Dans ce guide, 5 épreuves sont suggérées: le lancer du poids, le saut en longueur, le saut en hauteur, la course à relais et la course endurance. Il reste toujours possible de faire plus ou moins de séances en reprenant ou en supprimant certains exercices proposés. Afin de maximiser la qualité des entraînements, il est suggéré de faire consécutivement les différentes séances d'une même épreuve technique.

Avant chacune des séances, nous vous suggérons de faire un échauffement d'une durée de 10 minutes. L'échauffement doit être dynamique et tous vos participants doivent être mobilisés lors de celui-ci. Votre échauffement peut être en lien direct avec le contenu qui sera abordé lors de la séance, l'objectif principal étant de faire bouger les participants. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance.

Il est important de mentionner que le but de ce guide est de vous accompagner dans vos interventions, de ce fait, sentez-vous bien à l'aise de moduler certaines séances et/ou exercices.

N.B : Avant d'entreprendre la planification des différentes séances, vérifiez le matériel dont vous disposez.

THÈMES ABORDÉS

Séance 1 : Course (jeux de départ) et introduction au lancer du poids

Séance 2 : Course (jeux de vitesse) et lancer du poids

Séance 3 : Course (jeux de départ) et lancer du poids

Séance 4 : Course (relais) et introduction au saut en longueur

Séance 5 : Course (position de départ) et saut en longueur

Séance 6 : Course (endurance) et saut en longueur

Séance 7 : Course (endurance) et introduction au saut en hauteur

Séance 8 : Course (endurance) + saut en hauteur

Séance 9 : Course (endurance) + saut en hauteur

Séance 10 : Olympiades

~ Durée approximative des séances : 50 minutes ~



SÉANCE 1

Objectifs de la séance : Course (jeux de départ) et introduction au lancer du poids

A- Vitesse

Pour toutes les séances de vitesse, diviser le groupe en 2, 3 ou 4 lignes selon le nombre de participants. Les premiers de chaque ligne courent ensemble, puis les deuxièmes, etc. Il est essentiel de demander aux participants de courir en ligne droite, de ne s'arrêter qu'après avoir franchi la distance demandée et de continuer à courir en ligne droite pendant la phase de décélération.

EXERCICE 1 : Jeux de départ, signal sonore

Durée : 20 minutes

Faire prendre aux participants une position de départ inhabituelle tirée de la liste ci-dessous. Le signal de départ est déterminé par l'intervenant. Au signal, les apprenants courent sur une distance de 10 à 20 mètres (au choix de l'intervenant).

- Départ couché sur le dos tête sur ligne, jambes tendues et jointes, bras le long du corps
- Départ couché sur le dos, pieds sur ligne, jambes tendues et jointes, bras le long du corps
- Départ assis en indien, mains sur les genoux
- Départ push-up (couché en position « À vos marques », push-up en position « Prêt »)
- Départ couché sur le ventre, tête sur ligne, jambes tendues et jointes, bras le long du corps
- Départ debout, pieds joints
- Départ debout, pieds légèrement écartés

Chaque apprenant doit faire 3 séries de 4 répétitions. Repos de 1 minute entre chaque répétition et 2 à 3 minutes entre chaque série.

B- Lancer du poids

Pour cette discipline, accorder une attention particulière à la sécurité. Lorsque plusieurs participants lancent en même temps, les placer sur une même ligne et les faire lancer en même temps. Ils doivent attendre l'autorisation avant d'aller récupérer leur poids.

Afin de rendre les exercices plus attrayants, il est possible de matérialiser les distances de chutes en délimitant des zones d'un ou deux mètres.

Matériel requis : Il est nécessaire d'avoir quelques Medecine Ball (MB) de 1 ou 2 kg et quelques poids de 2 kg. Le nombre de MB et de poids déterminera le nombre de participants pouvant lancer en même temps.

REPÈRES DE RÉUSSITE

- Tu dois soutenir le poids sur tes phalanges et non dans la paume de ta main
- Tu dois laisser ton poids collé à ton coup (en avant de l'oreille), pendant toute la phase de l'élan
- Tu dois écarter ton coude le plus possible de ton corps (il doit se retrouver à la hauteur de ton épaule)
- Ta main libre doit être à la hauteur de ton visage, le coude décollé (on regarde sa montre)
- Tu dois lancer le poids vers le haut (angle de 45 % par rapport au sol)



SÉANCE 1 (Suite)

Exercice 1.1: Préparation à la phase d'élan

Durée : 10 minutes

Tous les exercices peuvent se faire en groupe (plusieurs participants sur une même ligne, avec un espace suffisant entre eux). Aucun matériel n'est nécessaire pour les exercices 1.1 à 1.4.

Sursaut latéral avec changement de pied, puis sursaut latéral sur le même pied. Demander aux participants de rester équilibré et de rester droit.

Exercice 1.2 :

Sursaut latéral sur le pied droit, puis amener le pied gauche très vite au sol (rester équilibré). Pour les gauchers, sursaut sur le pied gauche.

Exercice 1.3 :

Sursaut arrière avec changement de pied, puis sursaut arrière sur le même pied (droit surtout, rester équilibré).

Exercice 1.4 :

Sursaut arrière sur le pied droit, pied gauche très vite au sol.

N.B : Ces quatre exercices peuvent être repris en échauffement Il est possible de faire le même travail en tenant le poids (mais sans le lancer évidemment).

EXERCICE 2 : Lancer sans élan (MB)

Durée : 5 minutes

Lancer le MB sans élan en le tenant à deux mains devant la poitrine. Le pied gauche est en avant pour un droitier, les deux pieds sont dans l'axe du lancer.

Au signal, poussée de la jambe arrière et des bras.

Demander aux participants de se grandir en fin de lancer.

EXERCICE 3 : Lancer avec élan (MB)

Durée : 5 minutes

Lancer le MB avec un pas d'élan en le tenant à deux mains devant la poitrine (pour les droitiers, position de départ pied gauche devant, puis avancer droite-gauche et lancer)



SÉANCE 2

Objectifs de la séance : Course (jeux de vitesse) et lancer du poids

A- Vitesse

EXERCICE 1 : Jeux de vitesse

Durée : 20 minutes

Faire courir les apprenants sur une distance de 20 à 30 mètres et imposer une contrainte parmi les suivantes :

- Courir 10 m sans les bras, puis X mètres avec les bras
- Courir 10 m en faisant des talons fesses puis X m en courant au maximum
- Courir 10 m en faisant des genoux hauts, puis X m en courant au maximum
- Courir X m en tapant deux fois dans ses mains pendant la course
- Courir X m en faisant deux bonds pendant la course
- Courir 10 m lentement, 10 m moyennement vite, 10 m au maximum
- Courir en alternant les phases d'accélération et de maintien de vitesse (sur 4 appuis, sur 3 appuis)

Chaque apprenant doit faire 3 séries de 4 répétitions. Repos de 1 minute entre chaque répétition et 2 à 3 minutes entre chaque série.

B- Lancer du poids

EXERCICE 2 : Lancer sans et avec élan avec MB

Durée : 5 minutes

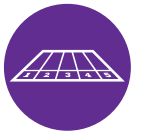
Reprendre les exercices 2 et 3 de la séance 1.

EXERCICE 3 : Préparation à la phase finale (terminer de face et se grandir)

Durée : 8 minutes

Lancer le MB sans élan en le tenant à une main (l'autre le maintenant simplement en équilibre). Pour cela, il faut placer le MB au niveau de l'épaule. Le pied gauche est en avant pour un droitier, les deux pieds sont dans l'axe du lancer.

Au signal, poussée de la jambe arrière et du bras. Demander aux participants de se grandir en fin de lancer.



SÉANCE 2 (Suite)

EXERCICE 4 : Lancer à une main (MB)

Durée : 5 minutes

Lancer le MB avec un pas d'élan en le tenant à une main au niveau de l'épaule.

EXERCICE 5 : Lancer du poids

Durée : 8 minutes

Reprendre l'exercice 4 en utilisant le poids à la place du MB. Comme c'est la première fois que le poids est utilisé, insister sur la prise en main du poids et sur sa tenue.



SÉANCE 3

Objectifs de la séance : Course (vitesse) et lancer du poids

A- Vitesse

Pour tous les exercices, les participants sont placés en deux files. Les deux premiers sont sur la ligne de départ, en position de départ.

EXERCICE 1 : Jeux de départ avec balle de tennis

Durée : 10 minutes

L'intervenant est derrière les participants qui doivent regarder le sol devant eux. Il fait rouler une balle de tennis au sol. Les participants commencent à courir lorsqu'ils voient la balle passer devant eux et ils parcourent ensuite une distance de 20 mètres.

Pour varier l'exercice, la balle peut être lancée plus ou moins fort.

Chaque apprenant doit faire 2 séries de 5 répétitions. Repos de 1 minute entre chaque répétition et 2 minutes entre chaque série.

EXERCICE 2 : Jeux de départ avec signal visuel

Durée : 10 minutes

L'intervenant est à 2 mètres en avant de la ligne, bras tendus à l'horizontale, une balle de tennis dans chaque main. Lorsque l'intervenant lâche les balles, les participants doivent attendre qu'elles aient touché le sol avant de commencer à courir pour essayer de rattraper les balles avant qu'elles ne touchent le sol une deuxième fois. Chaque apprenant doit faire 2 séries de 5 répétitions. Repos de 1 minute entre chaque répétition et 2 minutes entre chaque série.

B- Lancer du poids

Mise en place d'un élan simplifié et présentation de l'élan usuel (sursaut de dos)

EXERCICE 3 : Lancer avec pas chassé

Durée : 5 minutes

En position de départ, le participant est de profil par rapport à l'axe de déplacement et de lancer. Pour un droitier, le pied gauche est en avant. Bien insister sur la tenue du poids, coude décollé, on regarde sa montre avec la main libre. Faire un pas chassé, puis lancer (il faut toujours se grandir en fin de lancer).



SÉANCE 3 (Suite)

EXERCICE 4 : Pratique de l'élan sans poids

Durée : 5 minutes

En position de départ, le participant est de dos par rapport à l'axe de déplacement. Pour un droitier, le pied droit est en arrière, le poids du corps sur ce pied. Le participant fait un sursaut le plus ample et le plus rasant possible sur le pied droit, puis pose rapide du pied gauche et pivot sur pied droit pour mimer le mouvement de lancer. Il faut absolument rester grand en fin de mouvement.

Pour avoir un sursaut suffisamment ample, il est possible de matérialiser une zone interdite d'environ 40 à 50 cm (le pied du sursaut n'a pas le droit de se poser dans cette zone).

EXERCICE 5 : Lancer complet avec élan

Durée : 15 minutes

Même travail que l'exercice 4, mais avec le poids qui est lancé.



SÉANCE 4

Objectifs de la séance : Course (relais) et introduction au saut en longueur

A- Course à relais

REPÈRES DE RÉUSSITE (receveur de témoin)

- Tu dois être en mouvement lors de l'échange
- Tu dois lever vers l'arrière le bras qui prendra le témoin
- Ton bras doit être à la hauteur de ton épaule
- Tu ne dois pas regarder le passeur lors de l'échange

REPÈRES DE RÉUSSITE (passeur de témoin)

- Tu dois être en mouvement lors de l'échange
- Tu dois déposer le témoin dans la paume de ton coéquipier
- Tu dois faire un mouvement de haut en bas
- Tu dois donner un signal sonore (hop) au receveur pour qu'il lève son bras

Note : L'échange se fait de la main droite du passeur à la main gauche du receveur (ou vice versa). Les deux coureurs doivent donc être décalés (ce qui évite les risques de contact).

EXERCICE 1 : Passage de témoin immobile

Durée : 5 minutes

Les apprenants se placent 2 par 2 à vitesse égale ou presque et chaque équipe a un témoin. Les participants sont immobiles, décalés et suffisamment éloignés pour que le receveur puisse tendre le bras vers l'arrière. Au signal du passeur (hop), le receveur tend le bras et le passeur lui dépose.

EXERCICE 2 : Passage de témoin en mouvement

Durée : 5 minutes

Même exercice que précédemment, mais le receveur sprinte sur 10 ou 20 m lorsqu'il a reçu le bâton. Il faut alterner les positions (le passeur devient receveur et vice versa).

EXERCICE 3 : Passage de témoin au ralenti

Durée : 5 minutes

Les groupes de deux se déplacent en jogging (décalés et suffisamment éloignés). Au signal du passeur (hop), le receveur tend le bras et le passeur lui dépose le témoin. Le receveur redonne ensuite le bâton au passeur et les deux recommencent.



SÉANCE 4 (Suite)

EXERCICE 4 : Passage à haute vitesse

Durée : 10 minutes

Identifier une zone d'échange de 15 à 20 mètres. Le receveur se place dans la zone d'échange (à une quinzaine de pieds du début de la zone). Le passeur est à environ 15 à 20 mètres du début de la zone d'échange.

Le passeur court à pleine vitesse vers le receveur. Lorsque le passeur passe la marque du début de la zone d'échange, le receveur part à pleine vitesse. Le passage du bâton se fait au moment où le passeur est suffisamment proche du receveur. Après le passage, le passeur ralentit (en ligne droite) et le receveur court pendant une vingtaine de mètres.

Chaque apprenant doit passer le témoin à 5 reprises pour total de 10 échanges. Prendre 1 minute de repos entre chaque échange.

B. Saut en longueur

La course d'élan et l'impulsion représentent l'essentiel de l'efficacité du saut. Ce sont ces deux aspects qui sont pratiqués dans les exercices proposés.

Matériel requis: cerceaux, cônes, lattes, haies basses (une latte posée sur deux cônes fait également l'affaire), matelas (si intérieur, épaisseur maximum 30 cm) ou fosse de sable.

REPÈRES DE RÉUSSITE (impulsion)

- Tu dois avoir le buste droit
- Tu dois monter le genou de ta jambe libre de façon dynamique à la hauteur de ton bassin
- Tu dois regarder droit devant toi

EXERCICE 5 : L'impulsion et la détente

Durée : 5 minutes

Faire le moins de foulées bondissantes (impulsion sur un pied avec réception sur l'autre pied qui prend tout de suite une impulsion) en 10 mètres. L'exercice peut être proposé avec un départ sans élan, puis avec élan.

EXERCICE 6 : Haies et impulsion

Durée : 8 minutes

Installer 4 haies basses à 3 mètres de distance, plus un cône à 5 mètres de la dernière haie. Prendre 4 foulées d'élan avant la première haie, puis faire une foulée bondissante au-dessus de chaque haie et deux appuis entre chaque haie (l'impulsion sera toujours de la même jambe). Après la dernière haie, courir jusqu'au cône.

Reprendre l'exercice en alternant les jambes d'impulsion.



SÉANCE 4 (Suite)

EXERCICE 7 : Impulsion et cerceau

Durée : 8 minutes

Installer 6 lattes avec des intervalles grandissants (1.10m-1.15m-1.20m-1.25m-1.30m) puis le cerceau.

Faire courir les participants dans les lattes, puis prendre une impulsion dans le cerceau et recommencer à courir à la réception. Si les intervalles sont trop serrés, rajouter 5 ou 10 cm par intervalle.

Insister sur le départ arrêté et sur l'importance de partir avec le pied d'appel devant (rythme pair).

EXERCICE 8 : Réception sur matelas (ou sable)

Durée : 5 minutes

Même fonctionnement que l'exercice 3, mais l'arrivée a lieu sur le matelas ou dans la fosse de sable (il n'y a pas de reprise de course).



SÉANCE 5

Objectifs de la séance : Course (pratique du départ) et saut en longueur

REPÈRES DE RÉUSSITE

- Tu dois placer ton pied avant à deux pieds derrière la ligne de départ
- Tu dois placer ton pied arrière à trois pieds derrière la ligne de départ (un pied du pied avant)
- Tu dois déposer le genou de la jambe arrière au sol
- Tu dois placer tes mains au niveau de la ligne de départ (il est interdit de toucher à celle-ci)
- Tes épaules doivent être au-dessus de tes mains

Les commandements de départ sont les suivants: « À vos marques » (on se place comme présenté ci-dessus), « Prêt » (on lève son bassin), « Partez » (on commence à courir).

Avant le « à vos marques », les participants attendent à 2 mètres de la ligne de départ.

Il faut toujours faire courir un minimum de dix mètres au participant qui pratique son départ.

EXERCICE 1 : Position de départ

Durée : 5 minutes

Avant de débiter l'exercice, il faut disposer d'une ligne de départ tracée au sol.

Pratiquer la position de départ et l'enchaînement des mouvements sur une course de 10 mètres (sans donner les commandements de départ). L'intensité du départ est de 100%, toutefois, l'intensité de la course est de 70 %.

Chaque apprenant doit faire 5 répétitions. 1 minute de repos entre chaque répétition.

EXERCICE 2 : Départ au signal

Durée : 5 minutes

Donner un départ classique, mais le « partez » est remplacé par un autre signal sonore (« Hop », claquement de mains, de doigt, coup de sifflet, autre - l'entraîneur doit être en retrait pour ne pas être vu par les participants).

Chaque apprenant doit faire 5 répétitions. 1 minute de repos entre chaque répétition.

EXERCICE 3 : Départ au signal

Durée : 5 minutes

Donner un départ classique, mais le « partez » est remplacé par le nom d'un objet ou d'un animal. Si le nom est un animal qui peut courir, les participants partent, sinon, ils se remettent en position « à vos marques ». Les apprenants parcourent une distance de 10 mètres.

Chaque apprenant doit faire 5 répétitions. Repos de 1 minute entre chaque répétition.



SÉANCE 5 (Suite)

EXERCICE 4 : Départ en chaîne

Durée : 5 minutes

Placer les participants les uns derrière les autres. Ils se mettent en position « prêt ». Le 1er part quand il veut, le 2e dès que le premier a bougé, le 3e dès que le 2e a bougé, etc.

Les apprenants doivent faire cet exercice à 3 reprises sur une distance de 20 mètres. 1 minute de repos entre chaque répétition.

B- Saut en longueur

EXERCICE 5 : Foulée bondissante

Durée : 5 minutes

Faire un enchaînement de 5 foulées bondissantes.

Répéter cet exercice à 5 reprises

EXERCICE 6 : Foulée en équipe

Durée : 5 minutes

Faire un relais : former deux ou trois équipes égales selon le nombre de participants. Chaque jeune saute d'où le précédent s'était arrêté (utiliser un cerceau pour matérialiser l'endroit de chute qui servira d'endroit d'impulsion, possibilité de prendre un élan de maximum 6 foulées avant le saut).

Répéter le relais à 3 reprises.

EXERCICE 7 : Intervalle et saut

Durée : 8 minutes

Installer 6 lattes avec des intervalles grandissants (1.10m-1.15m-1.20m-1.25m-1.30m) puis le cerceau.

Faire courir les participants dans les lattes, puis prendre une impulsion dans le cerceau. La réception se fait sur un matelas ou dans une fosse de sable. Si les intervalles sont trop serrés, rajouter 5 ou 10 cm par intervalle.

Insister sur le départ arrêté et sur l'importance de partir avec le pied d'appel devant (rythme pair).

EXERCICE 8 : Saut complet

Durée : 8 minutes

Faire un saut complet : course d'élan de 10 ou 12 foulées maximum. Prendre son impulsion avant une ligne au sol. Essayer d'atterrir le plus loin possible de cette ligne.



SÉANCE 6

Objectifs de la séance : Course (endurance) et saut en longueur

Pour mieux faire passer cette partie de l'entraînement qui peut paraître difficile pour plusieurs, il est important de mentionner que l'amélioration de l'endurance est bénéfique pour tous les sports, car elle permet ensuite de s'entraîner et de récupérer de façon optimale.

Les capacités d'endurance des participants pouvant être très diverses, les séances proposées donnent seulement des durées de course au lieu de demander des distances à parcourir en un temps précis. Cela permet à chacun de travailler au mieux de ces possibilités.

Une manière empirique, mais fonctionnelle de savoir si un jeune court effectivement à un rythme de jogging, c'est qu'il doit être capable de parler avec les autres participants.

A-Endurance

L'objectif pour les 4 séances d'endurance sera d'augmenter la capacité de travail en aérobie.

Le fartleack est une pratique de course qui consiste à intercaler quelques passages à vitesse plus soutenue (mais pas de vitesse) dans un jogging. Lors d'un travail en groupe, c'est l'entraîneur qui indique le début et la fin du passage plus soutenu.

EXERCICE 1 : Fartleack

Durée : 12 minutes

Les apprenants doivent faire 12 minutes consécutives de jogging. L'intervenant doit placer cinq passages plus soutenus de 30 secondes chacun, et courir pendant 1 minute 30 secondes en jogging entre deux passages plus soutenus.

B- Saut en longueur

EXERCICE 2 : Foulée entre les haies

Durée : 10 minutes

Placer 6 à 8 haies basses à 2 mètres de distance. Faire des foulées bondissantes sur le côté de la haie. Insister sur la position du genou et la poussée complète de la jambe d'impulsion.

Chaque apprenant doit faire le parcours un minimum de 5 fois.



SÉANCE 6 (Suite)

EXERCICE 3 : Saut au-dessus de la haie

Durée : 10 minutes

Placer une marque au sol (ligne, latte, cône) puis une haie basse à 1 mètre de distance. Prendre une course d'élan de 6 foulées, faire un bond en prenant l'impulsion avant la marque et en passant au-dessus de la haie, puis recommencer à courir à la réception. Il est possible d'augmenter légèrement la hauteur de la haie.

Faire attention à ce que le participant ne regarde pas la marque au sol.

Chaque apprenant doit faire un minimum de 5 impulsions.

EXERCICE 4 : Saut et mesure

Durée : 10 minutes

Faire un saut complet : course d'élan de 10 ou 12 foulées, prendre son impulsion avant une marque au sol, essayer d'atterrir le plus loin possible de cette marque. Introduction à la mesure des sauts.



SÉANCE 7

Objectifs de la séance : Course (endurance) et introduction au saut en hauteur

Le travail par intervalles consiste à alterner des moments de course à allure moyenne (légèrement plus rapide que lors d'un fartleack) et des périodes de récupération marchée.

A- Endurance

EXERCICE 1 : Intervalles

Durée : 12 minutes

Faire deux ou trois groupes de travail selon l'aisance manifestée lors du fartleack de la semaine précédente.

- Groupe 1: 4 x 1 minute de course, avec 2 minutes de récupération marchée
- Groupe 2: 4 x 45 secondes de course avec 2 minutes 15 de récupération marchée
- Groupe 3: 4 x 30 secondes de course avec 2 minutes 30 de récupération marchée

B- Saut en hauteur

La technique employée actuellement par les spécialistes de la hauteur est celle du passage dorsal (sur le dos). Cependant, pour les jeunes, elle incite généralement ceux-ci à se coucher tout de suite au lieu de penser d'abord à s'élever. C'est pourquoi il est nécessaire de travailler également la technique du ciseau, qui sera privilégiée dans plusieurs exercices.

Matériel requis : cônes, haies basses (une latte posée sur deux plots fait également l'affaire), lattes, matelas de gymnastique (facultatif), matelas de hauteur, poteaux de hauteur, élastique ou barre de hauteur (l'élastique est préférable pour une initiation, car il évite la crainte de se faire mal sur la barre).

EXERCICE 2 : Ciseau en Z

Durée : 5 minutes

Préparer un parcours en « Z » avec 1 haie basse (hauteur des genoux) à la fin de chaque droite du « Z » à franchir en ciseau. Après avoir complété le parcours, demander au participant quelle haie a été la plus facile à franchir (cela détermine le pied d'appel).

Chaque participant doit faire le parcours un minimum de 2 fois.

EXERCICE 3 : Enchaînement de sauts ciseau

Durée : 10 minutes

Placer 3 haies basses rapprochées. Passer les haies de côté en ciseau en essayant d'enchaîner les mouvements le plus vite possible.

Si les participants sont à l'aise, il est possible de monter légèrement la hauteur des haies



SÉANCE 7 (Suite)

EXERCICE 4 : Saut à la barre

Durée : 20 minutes

Placer le matériel de hauteur (installer l'élastique ou la barre a une hauteur accessible à tous les participants). Demander aux participants de franchir l'élastique ou la barre en sautant en ciseau. Lorsque tout le monde est passé, monter progressivement la barre.

La course d'élan pour un passage en ciseau est une course en ligne droite, en biais par rapport au matelas.



SÉANCE 8

Objectifs de la séance : Course (endurance) + saut en hauteur

A- Endurance

EXERCICE 1 : Fartleck

Durée : 12 minutes

Les apprenants doivent faire 12 minutes consécutives de jogging. L'intervenant doit placer cinq passages plus soutenus dans l'ordre suivant: 30 secondes, 45 secondes, 30 secondes, 45 secondes et 30 secondes. Les apprenants doivent courir pendant 1 minute 30 secondes en jogging entre deux passages plus soutenus.

B- Saut en hauteur

EXERCICE 2 : Parcours en S

Durée : 5 minutes.

Préparer un parcours en plaçant des lattes en "S" espacées de 1.20 m environ.

Faire courir les participants dans les lattes en demandant de rester droit et grand et de regarder en avant (pas au sol). L'objectif de cet exercice est de travailler la course d'élan pour un passage en dorsal.

EXERCICE 3 : Introduction au saut dorsal

Durée : 10 minutes

Placer les lattes pour une course d'élan de saut dorsal (en "J") en prévoyant 10 foulées (10 lattes). Si nécessaire, placer un parcours pour une impulsion jambe droite et un parcours pour une impulsion jambe gauche. Installer un foulard ou une corde suspendue à l'endroit de l'impulsion (il doit être possible de toucher le foulard ou la corde avec une impulsion).

Les participants doivent courir dans les lattes, puis sauter pour essayer de toucher avec la tête le foulard ou la corde.

EXERCICE 4 : Saut dorsal

Durée : 20 minutes

Placer les lattes comme dans l'exercice 3 devant le matelas de hauteur. Les participants doivent prendre une course d'élan et sauter l'élastique ou la barre (soit en ciseau, soit en dorsal, au choix de l'entraîneur. Il est possible d'exiger le ciseau pour les premiers sauts, puis laisser le choix ensuite. Monter l'élastique ou la barre lorsque tous les participants ont réussi une hauteur).

À des fins de sécurité, il est indispensable de marquer la zone d'impulsion qui doit être dans la première moitié du tapis. Pour cela, placer quelques cônes en ligne au milieu du tapis et demander de prendre son impulsion avant ces cônes.



SÉANCE 9

Objectifs de la séance : Course (endurance) et saut en hauteur

A- Endurance

EXERCICE 1 :

Durée : 15 minutes

Conserver les deux ou trois groupes de travail selon l'aisance manifestée lors des séances précédentes.

- Groupe 1: 4 x 1 minute 30 de course, avec 3 minutes de récupération marchée.
- Groupe 2: 4 x 1 minute de course avec 2 minutes 30 de récupération marchée
- Groupe 3: 4 x 45 secondes de course avec 2 minutes de récupération marchée.

B- Saut en hauteur

EXERCICE 1 : Travail des épaules et des bras

Durée : 5 minutes

Placer des matelas de gymnastique au sol (peut aussi se faire sur le matelas de hauteur). En étant assis sur le tapis, essayer de décoller les fesses du tapis en utilisant seulement l'action des bras et des épaules vers le haut.

EXERCICE 2 : Saut à l'aveugle

Durée : 5 minutes

Debout sur le matelas de hauteur, se laisser tomber en arrière (sans décoller les pieds) sur les épaules seulement (les fesses ne doivent pas toucher le matelas).

EXERCICE 3 : Impulsion dans le matelas

Durée : 5 minutes

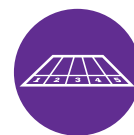
Debout sur le matelas de hauteur, prendre une impulsion et se laisser tomber en arrière sur les épaules d'abord.

EXERCICE 4 : Saut dorsal

Durée : 15 minutes

Les participants doivent prendre une course d'élan et sauter l'élastique ou la barre. Il est obligatoire de sauter en dorsal. Les participants sautent en dorsal en essayant de mettre en œuvre l'utilisation des bras (vers le haut) et le franchissement.

Il est possible bien sûr de monter l'élastique ou la barre lorsque tous les participants ont réussi une hauteur.



SÉANCE 10

Objectif : Vivre l'expérience des Olympiades

Cette séance permettra de démontrer toutes les compétences acquises au cours des 9 dernières semaines. Cette compétition doit se faire sous la forme amicale.