
L'ATHLÉTISME

un moyen d'éducation



Fédération québécoise
d'athlétisme

L'ATHLÉTISME, UN MOYEN D'ÉDUCATION

par Michel Portmann
(Photos-séquences et dessins de l'auteur)



Fédération québécoise
d'athlétisme

MARS 1982

Éditeur: Fédération d'Athlétisme du Québec
1415 Jarry est
Montréal (PQ) Canada
H2E 2Z7

L'AUTEUR TIENT À REMERCIER LES PERSONNES ET ORGANISMES SUIVANTS:

Messieurs Michel Baert et Michel Lamarche respectivement directeur général et président de la Fédération d'Athlétisme du Québec pour leur très précieux support.

Mademoiselle Christine Côté du YMCA à Montréal, pour la révision des textes.

Madame Lili Guay Robillard, secrétaire à la Fédération d'Athlétisme du Québec, pour avoir dactylographié les textes.

Messieurs Gilbert Gagnon et Pierre Mathieu du Ministère de l'Éducation, pour leurs précieux conseils.

La Compagnie "Yoplait" pour avoir permis par son aide financière, la réalisation du "Programme de la Relève Yoplait".

PRÉFACE

Je suis assez tenté d'écrire: ENFIN.

Car le manuel que vous avez maintenant entre les mains, s'imposait depuis longtemps. Je ne suis pas le premier à affirmer que nous sommes passablement démunis en documents pédagogiques traitant d'une manière éclairée de l'athlétisme, monument de base du mouvement humain. Il s'agissait d'une grave carence en vérité, tant il est vrai que cette discipline aux multiples facettes offre des possibilités immenses, pour ce qui regarde l'acquisition et développement des qualités psycho-motrices essentielles. Les éducateurs de tout crin se plaignaient depuis longtemps de ne pas posséder de telles pages écrites à leur intention. Ils vont trouver là, matière à réflexion, car cet ouvrage simple va les inciter plus encore à acquérir une personnalité, ce qui fait trop souvent défaut au milieu. Ils vont mieux mesurer qu'enseigner le mouvement par les gestes athlétiques, sans y mettre un grain de sel, peut s'avérer passablement rébarbatif pour le maître et les élèves. C'est l'ouverture que Michel Portmann fait dans cette direction qui est surtout révélatrice vis-à-vis de la démarche nouvelle que chaque pédagogue doit instituer dans son comportement, afin d'apporter sa contribution à ce souci d'évolution de l'espèce humaine.

Peut-on nier que c'est cette absence d'originalité, (j'irais jusqu'à dire de créativité), qui a contribué à rendre la pratique de l'athlétisme austère, hermétique pour la grande majorité des jeunes québécois, qui n'en avaient que plus de prétextes pour se tourner dès lors vers des disciplines plus attrayantes.

Ce livre n'en a que plus de mérite, car il nous fait découvrir un concept agréable de l'initiative sportive, faisant largement appel à des formes jouées, qui ont le mérite de nous sortir des sentiers battus et de la routine. Elles sauront plaire, j'en suis convaincu, aux jeunes épris de renouveau.

Michel Portmann en est l'auteur. À ma connaissance c'est un des sommets de l'athlétisme québécois en matière pédagogique et technique. Ce ne sont certes pas les remarquables résultats qu'il a obtenu avec Claude Ferragne et Robert Forget, avant et durant les Jeux Olympiques de 1976 qui pourront prouver le contraire. Michel, que j'ai bien connu en Europe, au moment de sa splendeur, (il comptait parmi les meilleurs bondisseurs du Vieux Continent) est un homme qui aime passionnément ce qu'il fait, doublé d'un travailleur infatigable. Doué d'un grand esprit d'observation, il a déjà sorti un ensemble de travaux qui ont fait leurs preuves.

Écrits pour les éducateurs, ces principes élémentaires ont de surcroît l'avantage de s'adresser à une masse de pratiquants qui dépassent largement en quantité le cadre de ceux qui sont intéressés par la pratique athlétique, base du reste qu'on le veuille ou non. Je pense que d'autres sauront s'en inspirer, afin de diversifier les méthodes pédagogiques. À ce titre je crois qu'on peut dire un grand merci à Michel Portmann.

Jo. Malléjac

TABLE DES MATIÈRES

• INTRODUCTION

• Courir	11
• Plan général	12
• Leçons A	13
• Leçons B	18
• Leçons C	23
• Leçons D	28
• Leçons E	33
• Les sprints	38
• La course avec haies	39
• Le demi-fond et le fond	41
• Les relais	42
• Sauter	45
• Plan général	46
• Leçons A	47
• Leçons B	51
• Leçons C	55
• Leçons D	59
• Leçons E	63
• Le saut en hauteur	67
• Le saut en longueur	69
• Le triple saut	71
• Le saut à la perche	72
• Lancer	75
• Plan général	76
• Leçons A	77
• Leçons B	81
• Leçons C	85
• Leçons D	89
• Leçons E	93
• Le lancer du poids	97
• Le lancer du javelot	98
• Le lancer du disque	99
• Évaluation	100

INTRODUCTION

“L'ATHLÉTISME UN MOYEN D'ÉDUCATION”, se propose d'aider les éducateurs physiques à aborder les activités de courses, sauts et lancers de la forme la plus élémentaire jusqu'à une forme plus structurée, balisée par des normes propres à l'athlétisme.

La progressivité des exercices a été établie avec le souci de respecter l'évolution du développement de l'enfant tout au long du processus de maturation biologique.

Il ne s'agit pas d'aborder les séances présentées comme des recettes de cuisine ou des menus tout cuits, mais au contraire, d'en tirer des idées et de les adapter au niveau de compréhension des élèves auxquels elles s'adressent.

Bien que chaque section regroupant les courses, sauts et lancers présentent 5 degrés identifiés par A, B, C, D et E, et qu'à chacun d'eux corresponde un âge moyen approximatif, rien n'empêche l'éducateur physique d'utiliser le degré qu'il juge le plus approprié à l'état de développement des enfants dont il a la responsabilité d'éducation. De plus, il a le loisir de puiser dans les situations pédagogiques de plusieurs degrés, tout comme il peut s'il le juge adéquat, organiser son cours en y incluant deux parties, l'une consacrée à un lancer et l'autre à un saut par exemple, ou encore, sous forme d'ateliers.

Les sections regroupant les courses, les sauts et les lancers, sont précédées d'un plan général résumant les intentions éducatives, les objectifs, les moyens pédagogiques ainsi que le contenu des apprentissages. Chaque séance individuellement présente ses propres intentions éducatives et ses propres objectifs, en plus d'une liste du matériel nécessaire. Partout où la compréhension du texte l'exige, des croquis viennent illustrer les situations pédagogiques proposées.

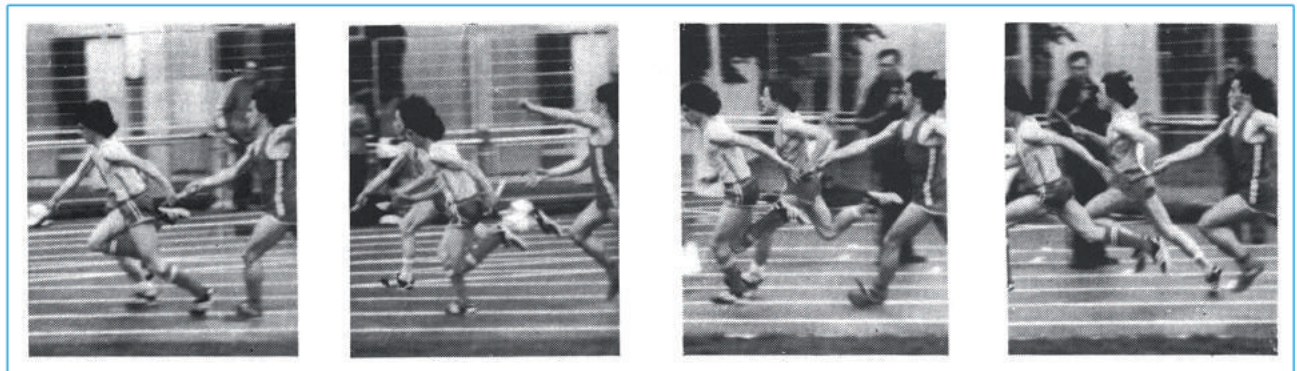
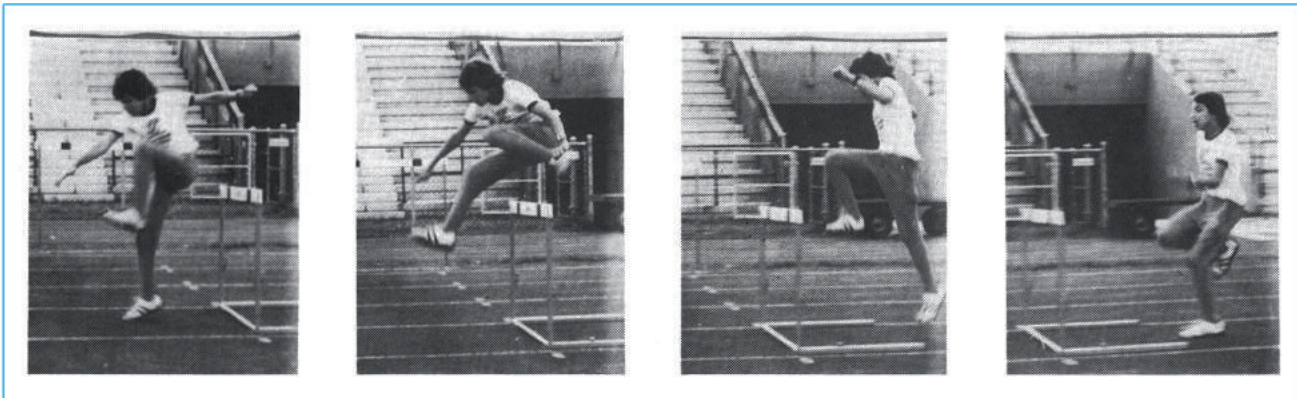
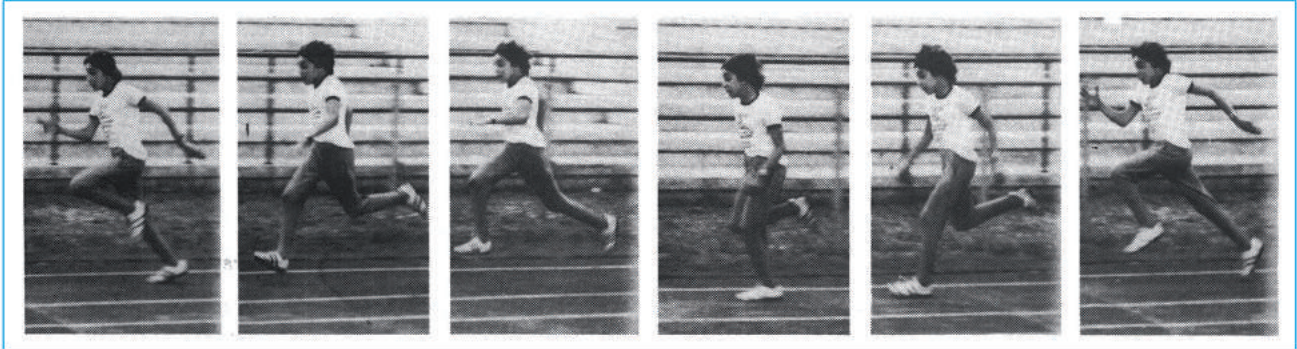
À la fin de chaque groupe de cours, une brève analyse de l'activité donne les points essentiels de la mécanique du geste tel qu'on l'observe chez les athlètes de haute performance, ainsi qu'un condensé des règlements principaux de chaque discipline de l'athlétisme.

Cependant, l'éducateur physique devra prendre garde de ne pas transposer sur ses élèves, le “modèle idéal” qu'est l'athlète d'élite. Tout en respectant les principes mécaniques de base, il devra au contraire s'en inspirer, afin de construire des situations favorables qui permettront à l'enfant de s'exprimer au maximum avec ses propres conduites motrices et en fonction de ses propres limites.

Finalement, chaque épreuve de course, de saut et de lancer, est cotée en fonction de la performance accomplie et reproduite dans un tableau devant permettre à l'éducateur d'évaluer la progression de ses élèves et d'en apprécier les résultats.

Michel Portmann

COURIR



DEGRÉS	INTENTIONS ÉDUCATIVES	OBJECTIFS	MOYENS D'ACTION	CONTENUS D'APPRENTISSAGE
A (6-8 ans)	Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements.	Être en mesure de se déplacer dans un environnement non structuré de différentes façons.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices de quadrupédie ventrale et dorsale - Exercices de marche et de courses variées - Exercices en fonction d'obstacles à distances variées. 	<p>Locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Course de vitesse et de durée - Quadrupédie <p>Mobilité</p> <p>Coopération-opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courses-relais
B (9-10 ans)	Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements.	Être en mesure de se déplacer dans un milieu structuré et non structuré de différentes façons.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices pour la maîtrise de l'équilibre en déplacement - Exercices de prise de conscience des effets de l'effort physique - Exercices en fonction d'obstacles à hauteurs et distances variées - Exercices de relais en course 	<p>Locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Course de vitesse et de durée - Quadrupédie <p>Mobilité</p> <p>Coopération-opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course-relais <p>Efforts physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différentiation des effets d'intensité d'efforts variés
C (11-12 ans)	Améliorer les possibilités d'action liées aux déplacements.	Être en mesure d'ajuster des actions motrices dans des situations de courses variées dans un milieu structuré et non structuré.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices pour la maîtrise de l'équilibre en situation de course de vitesse - Exercices de prise de conscience des effets d'effort d'intensités variées - Exercices en fonction d'obstacles à hauteurs et distances variées - Exercices de relais en course. 	<p>Locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Course de vitesse et de durée - Quadrupédie <p>Mobilité</p> <p>Coopération-opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courses-relais <p>Efforts physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moyens de doser et contrôler l'intensité des efforts
D (13-14 ans)	Affinement des possibilités d'action liées aux déplacements.	Être en mesure de courir le plus vite possible dans des situations de courses variées.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices de départ de courses - Exercices de relais - Exercices de dosage de l'effort physique en fonction de la distance à parcourir - Exercices en fonction d'obstacles à hauteurs et distances variées 	<p>Locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Courses de vitesse et d'endurance - Quadrupédie <p>Mobilité</p> <p>Coopération-opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relais par l'arrière <p>Efforts physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours d'endurance
E (15-16 ans)	Perfectionnement des coordinations motrices propres aux courses de vitesse, d'endurance et avec obstacles.	Être en mesure de courir le plus vite possible dans des situations de courses variées.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercices de perfectionnement des actions motrices dans la course de vitesse avec départ arrêté - Exercices d'efforts continus et fractionnés - Exercices en fonction d'obstacles variés - Exercices de relais avec zone d'élan 	<p>Locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche - Courses de vitesse et d'endurance <p>Mobilité</p> <p>Coopération-opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relais avec zone d'échange et d'élan <p>Efforts physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement continu et fractionné à la course d'endurance

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure de se déplacer de différentes façons, librement et avec un rythme

MATÉRIEL:

Tambourin
Cônes

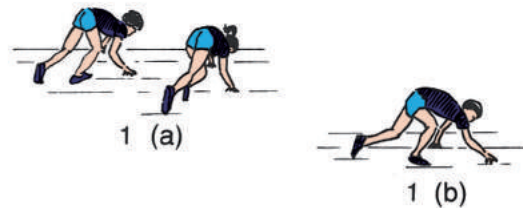
A - ÉCHAUFFEMENT

Rythmer les déplacements avec le tambourin.

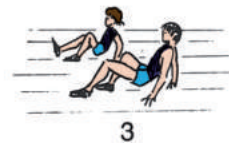
- Marcher librement sur toute la surface disponible
- Au signal, courir librement sans se toucher, au second signal, marcher
- Alternier de la marche normale avec de la marche à quatre pattes

B - QUADRUPÉDIE

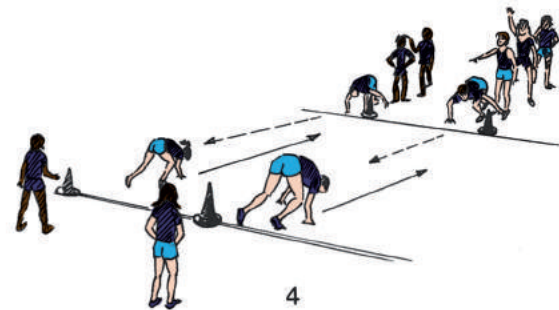
- 1- Marcher à quatre pattes:
 - a) en avançant les membres asymétriquement
 - b) en avançant bras et jambes du même côté en même temps
 Variante: bras et jambes tendus.



- 2- Même exercice, mais en reculant; de côté (gauche, droit)
- 3- Position quatre pattes dorsale, répéter les exercices ci-dessus.



- 4- Jeu: Course "Navette" à quatre pattes
La classe est séparée en 4 équipes. Chaque équipe envoie la moitié de ses coureurs en face, (environ 15 m) derrière les cônes. Au signal, les premiers coureurs s'élancent et doivent toucher la main de leur coéquipier d'en face, qui à leur tour font la même chose. Le premier à franchir la ligne d'arrivée fait gagner 4 points à son équipe, le second 3 points, le troisième 2 points et le dernier 1 point.

**C - RETOUR AU CALME**

- Couché sur le dos, jambes fléchies, respirer profondément.
- Exercices de relâchement musculaire.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure de maîtriser diverses façons de se déplacer en position debout

MATÉRIEL:

Tambourin
Sacs de fèves

A - ÉCHAUFFEMENT

Rythmer les déplacements avec le tambourin.

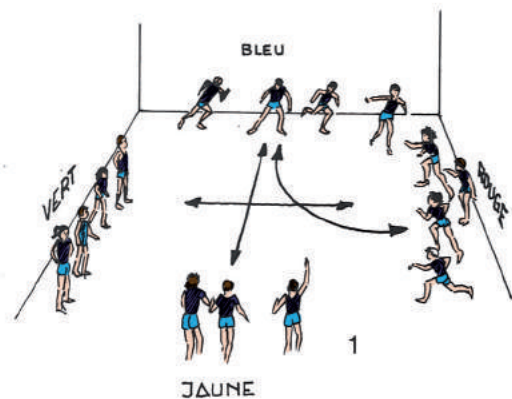
- Diviser la classe en 4 groupes. Chaque groupe rejoint un des coins de la salle. Ce coin devient une "base". Chaque élève se déplace bras écartés, simulant un avion. D'abord en marchant puis au signal, en courant, sans se toucher. Lors d'un signal spécial (2 coups forts sur le tambourin par ex.), les avions doivent rejoindre leur base le plus vite possible.
- Même exercice, avec vitesse variable et base de retour différente de celle du départ.

B - DÉPLACEMENTS DIVERS

- Les 4 groupes sont répartis le long des murs.

- 1- Au signal, les élèves d'un groupe doivent changer de position avec un autre groupe. (ex. rouge et bleu) le plus vite possible. (Varier la façon de se déplacer) Position de départ: debout, assis, couché...

- Consignes:**
- marche rapide bras et jambes tendus
 - sur la pointe des pieds
 - course bras et jambes tendus
 - course bras bléchis, jambes tendues
 - marche rapide, bras et jambes
 - inventer un moyen de se déplacer en étant debout ...



- 2- Jeu:

Les élèves sont disposés en cercle, debout, assis ou accroupis. Un élève se promène autour du cercle et doit déposer un sac de fèves dans le dos d'un des joueurs. Celui-ci doit essayer de rattraper son camarade en le poursuivant avant qu'il ne prenne sa place restée libre. Il devient ensuite celui qui lâchera le sac de fèves s'il parvient à le rattraper.



C - RETOUR AU CALME

Couché sur le dos, jambes fléchies.
Exercices de relâchement musculaire.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liée aux déplacements dans un milieu structuré

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des actions motrices en fonction d'un milieu structuré

MATÉRIEL:

Tambourin
Cerceaux
Cônes

A - ÉCHAUFFEMENT

Le rythme de la marche et de la course se fait au son du tambourin, en file indienne autour de la salle ou par vagues successives dans la longueur de la salle.

- Marcher en accélérant progressivement, puis en décélérant. Continuer en variant le rythme.
- Même exercice, mais en marchant à reculons.
- Alternier la marche avant et arrière avec changements de rythme.
- Même exercice, mais cette fois en courant lentement; plus vite; etc...

B - DÉPLACEMENTS CONTROLÉS

Diviser la classe en groupes (3 ou 4). Rythmer le déplacement avec le tambourin. (Veiller à la bonne coordination bras-jambes).

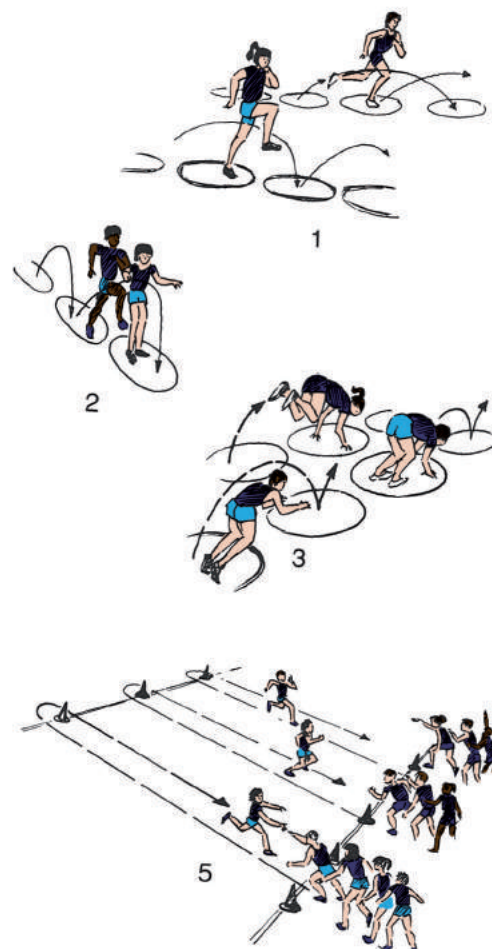
- 1- Mettre un pied dans chaque cerceau en levant les genoux haut.
 - a) en marchant
 - b) en accélérant la marche
 - c) en courant et accélérant
- 2- Mettre deux appuis dans un cerceau en levant les genoux haut.
 - a) en marchant
 - b) en courant lentement
 - c) accélérer le rythme progressivement
- 3- Même exercice que le précédent, mais en se déplaçant par sauts de lapin.
- 4- Demander aux élèves d'inventer d'autres façons de se déplacer.
- 5- Jeu: (La classe est divisée en 3 équipes)

Relais: chaque équipe est placée derrière un cône. Les coureurs doivent contourner un autre cône à 20-25 m, puis revenir frapper la main du coureur suivant, qui prend le relais et court à son tour. Le coureur attend d'être relayé en se plaçant derrière la ligne de départ, le bras droit tendu. Le relayeur, lorsque sa course est terminée, va se placer derrière la colonne de son équipe. 3 points à l'équipe première, 2 points à la seconde, 1 point à la dernière.

NOTE: Si une ou deux équipes ont un joueur en moins, le premier courra une seconde fois à la fin.

C - RETOUR AU CALME

- Couché sur le dos.
- Exercices de respiration et de relâchement.



INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements dans un milieu structuré

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des déplacements en fonction d'un milieu structuré

MATÉRIEL:

Tambourin
Matelas
Cerceaux
Cônes
Haies
Ballons
Cheval sautoir

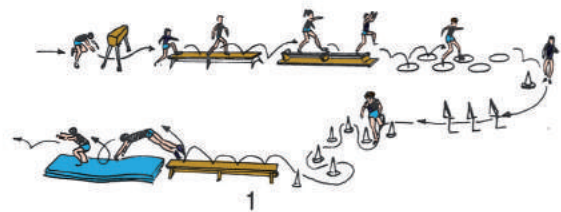
A - ÉCHAUFFEMENT

Le rythme des déplacements se fait au son du tambourin.

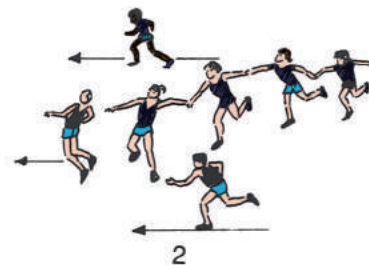
- Se déplacer librement dans la salle en "sauts de lapin". Au signal (2 coups de tambourin), compter jusqu'à 5, les élèves doivent se percher. Aucun pied n'a de contact avec le sol. Répéter plusieurs fois en diminuant le temps.
- Se déplacer librement à quatre pattes. Au signal tous les élèves doivent se réunir à un endroit désigné à haute voix (ligne, sous le panier de basket, cercle...) répéter.

B - DÉPLACEMENTS AVEC OBSTACLES

- 1- **Parcours à obstacles.** Peut se faire avec deux ou trois parcours parallèles. Les élèves se suivent de près, l'un derrière l'autre. Exécuter le parcours en marchant d'abord puis en augmentant la vitesse. **Ne pas faire de compétition!**



- 2- **Jeu:**
Au signal, les joueurs derrière la ligne doivent traverser le terrain jusqu'à l'autre ligne sans se faire intercepter par le ou les joueurs du champ qui forment une chaîne au fur et à mesure que des coureurs sont touchés.



C - RETOUR AU CALME

Exercices de respiration et de relâchement.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements dans un milieu structuré

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'adapter des déplacements en fonction de la hauteur et de la distance des obstacles

MATÉRIEL:

Tambourin
Bancs
Ballons
Cordelettes
Cônes
Caisses
Balles

A - ÉCHAUFFEMENT

Les déplacements sont rythmés au son du tambourin.

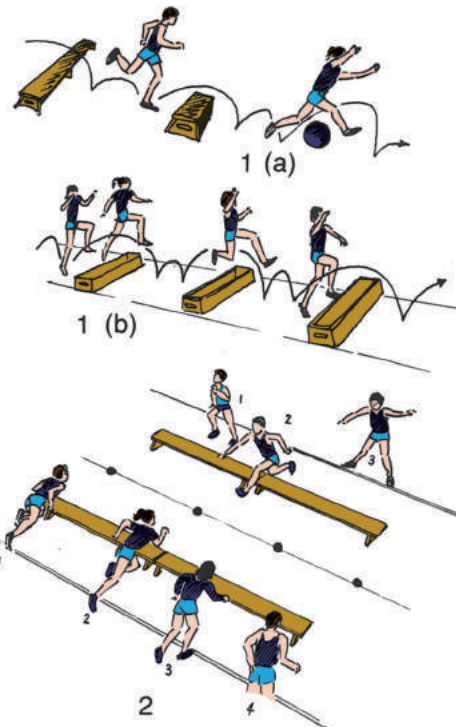
- Courir librement dans la salle en levant très haut les genoux.
- Même exercice, mais en frappant les fesses avec les talons.
- Courir normalement:
 - a) 2 coups de tambourin (forts): se mettre à plat ventre- -reprendre plusieurs fois.
 - b) 3 coups: se coucher sur le dos.
 - c) mélanger a et b.

B - DÉPLACEMENTS AVEC OBSTACLES

1- **Franchissement d'obstacles** (Course avec obstacles). Répartir les obstacles dans la salle de manière à ce que le parcours se fasse en ligne droite. Insister sur le rythme entre les obstacles. Au besoin, rythmer la course au moyen du tambourin. La distance entre les obstacles doit permettre des rythmes variés. ex.: 2 foulées, 4, 3, 5 etc... Ensuite passer à des foulées paires, puis impaires. Pour terminer, disposer les obstacles de manière à obtenir toujours le même nombre de foulées entre eux. (Exécuter d'abord en marchant puis en courant)

2- Jeu: "**Course aux balles**"

Les joueurs sont numérotés. À l'appel d'un numéro (ou plusieurs), le joueur concerné doit se rendre le plus vite possible chercher la balle qui se trouve sur la ligne du centre en passant par-dessus les bancs. 1 point pour l'équipe qui prend possession de la balle.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de respiration et de relâchement.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure de maîtriser l'équilibre lors de déplacements en courant

MATÉRIEL:

Tambourin
Bancs
Cerceaux
Barres de saut en hauteur
Poteaux, cordes
Caisses

A - ÉCHAUFFEMENT

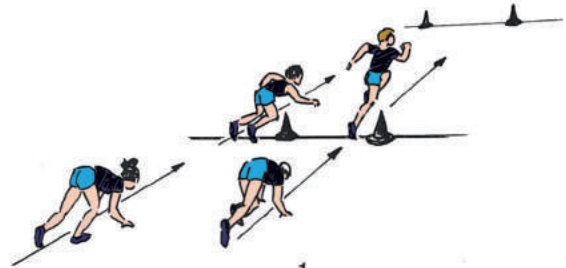
Rythmer les déplacements avec le tambourin.

- Alternier de la marche et de la course à des vitesses différentes
- Marcher sur la pointe des pieds, les bras en haut (se grandir).
- Même exercice, mais en courant lentement puis plus vite...
- Marcher avec les bras dans le dos.
- Même exercice en courant.
- Alternier marche et course en balançant exagérément les bras tendus ou fléchis.

B - QUADRUPÉDIE

Disposer la classe en rangées au fond de la salle, derrière des cônes.

- 1- Rang par rang, avancer à quatre pattes jusqu'au premier cône puis courir jusqu'au cône de l'autre côté de la salle.
- 2- Avancer à quatre pattes jusqu'au premier cône puis courir jusqu'au second cône en restant baissé, comme si on courait dans un tunnel dont le plafond serait très bas.
- 3- Même exercice, mais passer en courant sous des obstacles à différentes hauteurs sans toucher les mains au sol.
- 4- Même exercice, mais courir seulement au signal. (voix, tambourin, sifflet...)
- 5- Jeu: "**Course à obstacles bas**"
3-4 équipes. Chaque coureur doit passer sous les obstacles le plus vite possible, contourner le cône, passer à nouveau sous les obstacles et rentrer le plus vite possible dans son équipe. 1 point à l'équipe du premier à chaque course.



1



2

C - RETOUR AU CALME

- Exercices de relâchement et de respiration.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster ses actions motrices en fonction de déplacements variés

MATÉRIEL:

Tambourin
Cônes
Matelas

A - ÉCHAUFFEMENT

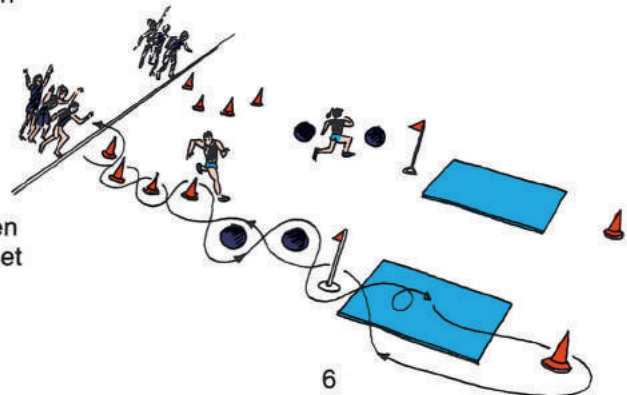
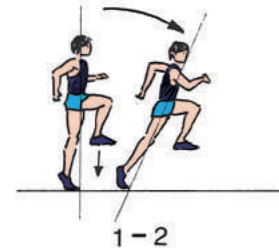
Rythmer les déplacements au son du tambourin.

- Alternier de la course libre avec de la marche à quatre pattes
- Exercices d'assouplissement général.

B - DÉPLACEMENTS DIVERS

Courir sur place en levant les genoux et en synchronisant les bras avec les jambes.

- 1- Accélérer le rythme et avancer en se laissant déséquilibrer vers l'avant.
- 2- Même exercice mais en reculant.
- 3- Mêmes exercices que 1 et 2: agrandir de plus en plus la foulée et augmenter la vitesse.
- 4- Avancer lentement par petites foulées hautes.
- 5- Avancer rapidement par de longues foulées.
- 6- Jeu: "**Relais Slalom**"
Les coureurs de chaque équipe doivent courir en slalom, faire une roulade avant sur un matelas, et au retour, courir en slalom puis frapper dans la main du coureur suivant.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de relâchement et de respiration

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Améliorer la prise de conscience des effets de l'activité physique sur l'organisme

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure de différencier les effets produits sur l'organisme par de la course et une période de récupération

MATÉRIEL:

Cônes
Chronomètre

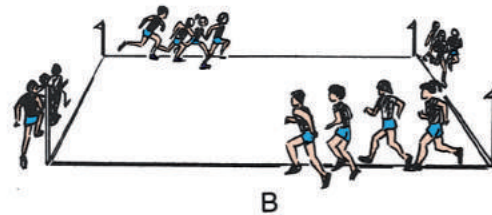
A - ÉCHAUFFEMENT

- Alternier de la marche lente et de la marche rapide dans le style de la marche sportive. Insister sur l'action des bras en coordination avec les jambes.

B - COURSE DE DURÉE

4 groupes sont répartis sur les côtés d'un grand quadrilatère. Après un repos de 3 minutes, couchés sur le dos, les élèves doivent prendre leur fréquence cardiaque (Fc.) individuellement, durant 15 secondes. Multiplier par 4 pour avoir la fréquence cardiaque par minute.

- 1- Autour d'un carré de 40 m x 40 m par exemple, faire alterner de la course très lente (récupération) et rapide durant 5 minutes. Ex: 2 tours rapides, 1 tour lent. Prendre la fréquence cardiaque à la fin de la course. Accorder 8 minutes de repos et relever la fréquence cardiaque toutes les minutes pour 15 secondes (x4) et inscrire la moyenne de la classe sur un tableau ou une feuille de papier puis, faire un graphique sur un tableau. Discuter des résultats obtenus avec les élèves.
- 2- Même exercice, mais autour d'un rectangle d'environ 60 m x 40 m. Course rapide sur les grands côtés et lente sur les petits côtés du rectangle. Les groupes ne doivent pas se rattraper. (Prendre les fréquences cardiaques avant et après).
- 3- "**Relais-endurance**": une équipe à chaque angle. Le coureur de chaque équipe fait 2 tours du quadrilatère puis vient frapper la main du coureur suivant de son équipe. La première équipe qui termine est déclarée vainqueur.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de relaxation, couché sur le dos.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements dans un milieu structuré

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des actions motrices en fonction d'obstacles variés

MATÉRIEL:

Bancs
Matelas divers
Cheval sautoir
Cerceaux
Cônes

A - ÉCHAUFFEMENT

- Alternier de la course et de la marche
- Quelques exercices d'assouplissement général

B - PARCOURS À OBSTACLES

Répartir divers obstacles en effectuant 2 ou 3 parcours parallèles de manière à faire travailler le plus possible d'élèves en même temps: **NE PAS FAIRE DE COMPÉTITION.**

- 1- Faire une ou deux fois le parcours en marchant, les élèves se suivent à 1 m de distance.
- 2- Faire le parcours en courant lentement (1 ou 2 fois) (garder une distance raisonnable entre chaque élève).
- 3- Faire le parcours assez rapidement lorsque les élèves ont adapté leur comportement moteur aux obstacles. Répéter (garder une distance raisonnable entre les élèves).
- 4- "**Relais**": utiliser la partie A à B du parcours pour faire une course relais entre équipes. Le coureur terminant son parcours vient frapper la main du suivant qui prend alors le relais.



1-4

C - RETOUR AU CALME

- Exercices de relâchement et de respiration.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Accroître les possibilités d'action liées aux déplacements dans un milieu structuré

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des actions motrices en fonction de la hauteur et de la distance des obstacles

MATÉRIEL:

Bancs
Boîtes
Caisses
Haies
Cônes

A - ÉCHAUFFEMENT

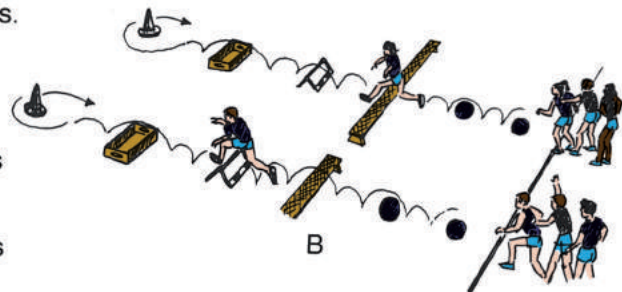
- Alternier de la marche rapide et de la course lente

B - COURSE À OBSTACLES

Répartir des obstacles bas de manière à ce qu'il y ait plusieurs parcours en parallèle. Insister sur le rythme entre les obstacles en utilisant le tambourin si nécessaire.

La distance entre les obstacles doit permettre des rythmes variés. Exécuter le parcours en marchant plusieurs fois si nécessaire, avec une course lente puis finalement, rapide.

- 1- Avec un rythme de 2 foulées entre les obstacles.
- 2- Avec un rythme de 3 puis 4 foulées entre les obstacles.
- 3- Alternier des rythmes de 4 et 2 foulées entre les obstacles.
- 4- Alternier des rythmes de 3 et 2 foulées entre les obstacles.
- 5- Effectuer une **course relais aller-retour** entre les équipes:
 - a) avec rythmes fixes entre les obstacles, pairs, impairs
 - b) avec alternance de rythmes pairs et impairs.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de relâchement et de respiration.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Améliorer les coordinations motrices et l'équilibre dans des déplacements rapides

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des actions motrices rééquilibratrices en situation de déséquilibre

MATÉRIEL:

Tambourin
Cônes

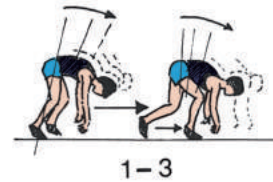
A - ÉCHAUFFEMENT

Rythmer les déplacements avec le tambourin.

- Courir en levant haut les genoux
- Courir en touchant les fesses avec les talons
- Alternier les deux
- Courir en levant les genoux, accélérer de plus en plus le rythme des genoux et la vitesse de course

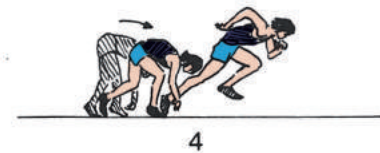
B - MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

1- Debout sur la pointe des pieds, penché en avant, les mains frôlent le sol. Se laisser déséquilibrer vers l'avant et au dernier moment avancer un pied. Se déséquilibrer à nouveau et au dernier moment, avancer l'autre pied. Répéter plusieurs fois dans la grande longueur de la salle.



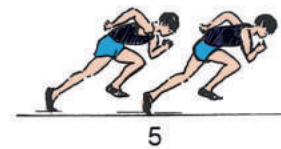
2- Même exercice, en accélérant la marche et en liant les déséquilibres successifs.

3- De la marche, passer à la course lente puis plus rapide.



4- Même chose, accélérer pour se redresser progressivement et courir normalement.

5- Même exercice que (3), au signal, sprinter en restant bas le plus longtemps possible.



6- **Course relais "navette":**

- a) 4 équipes: départ derrière la ligne et les cônes en position quatre pattes. Le coureur doit contourner le cône à l'autre bout de la salle pour revenir le plus rapidement possible dans son équipe. Pour faire le relais, il doit toucher la tête du coureur suivant qui s'est mis à quatre pattes pour son départ. La première équipe reçoit 4 points, la seconde 3 points, la troisième 2 points et la dernière 1 point.
- b) Même exercice pour la première partie (quadrupédie) mais le retour se fait au sprint debout.

C - RETOUR AU CALME

- Exercices de relaxation et de respiration.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Améliorer les coordinations motrices et l'équilibre dans des déplacements rapides

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure d'ajuster des actions motrices rééquilibratrices en situation de course de vitesse

MATÉRIEL:

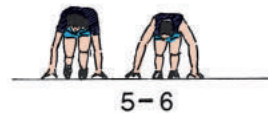
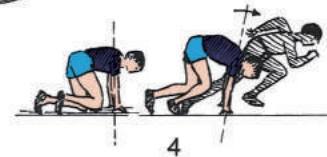
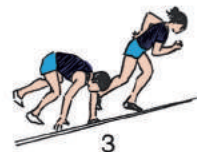
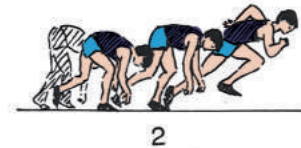
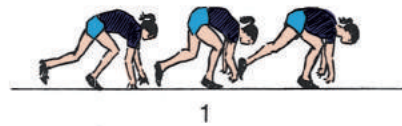
Cônes

A - ÉCHAUFFEMENT

- Alternier de la marche en levant les genoux avec de la marche jambes tendues
- Même exercice avec course lente
- Quelques exercices d'assouplissement général

B - MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE DANS LA COURSE DE VITESSE

- 1- De la position quadrupédique, avancer lentement. Après quelques mètres, enlever l'appui des mains qui ne font que frôler le sol, alors que le déplacement vers l'avant continue de se faire sur la pointe des pieds. Puis accélérer la vitesse de déplacement en allongeant les foulées et en gardant les mains près du sol. (Baliser les divers changements dans le trajet, par les cônes)
- 2- Avec les mains à 20 cm du sol et sur la pointe des pieds, se déplacer en se laissant tomber vers l'avant. Attendre la limite de l'équilibre avant d'avancer un pied. Accélérer en allongeant la foulée, puis terminer les derniers mètres en se redressant complètement et en sprintant.
- 3- Comparer des départs debout et des départs depuis la position quadrupédique. Discuter des avantages et désavantages de ces deux façons de prendre un départ.
- 4- Départ bas: expérimenter le départ de course bas et donner les informations de base pour l'effectuer.
- 5- Expérimenter différents écarts entre les mains, entre les pieds puis entre les mains et les pieds.
- 6- Expérimenter différentes hauteurs du bassin en position de départ.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de relâchement.

INTENTIONS ÉDUCATIVES:

Faciliter le développement de connaissances relatives aux effets de l'activité physique sur l'organisme

OBJECTIFS DE LA SÉANCE:

Être en mesure de différencier les effets produits sur l'organisme lors de périodes d'efforts intenses et de repos

MATÉRIEL:

Cônes

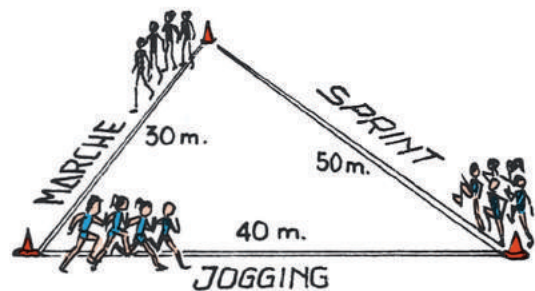
A - ÉCHAUFFEMENT

- Alternier de la marche et de la course lente
- Quelques exercices d'assouplissement général

C - COURSE DE DURÉE

Trois groupes sont répartis sur les côtés d'un grand triangle (30 m, 40 m, 50 m). La vitesse de déplacement varie d'un côté à l'autre. Tous les élèves doivent arriver en même temps à un des angles du triangle.

- 1- Faire le parcours pendant 15 minutes par exemple, ou 3 x 5 minutes avec 2-3 minutes de marche lente entre les 3 séries. Prendre les fréquences cardiaques pendant 15 secondes (x4) avant et après la course, chaque minute pendant la récupération, durant 8 minutes. Faire la moyenne de la classe, tracer un graphique et en discuter.
- 2- "**Relais-endurance**": 2 coureurs de chaque équipe courent ensemble 2 tours du circuit à vitesse constante avant de relayer les suivants en leur touchant la main. La première équipe qui termine est vainqueur.

**C - RETOUR AU CALME**

- Exercices de relâchement et de respiration.