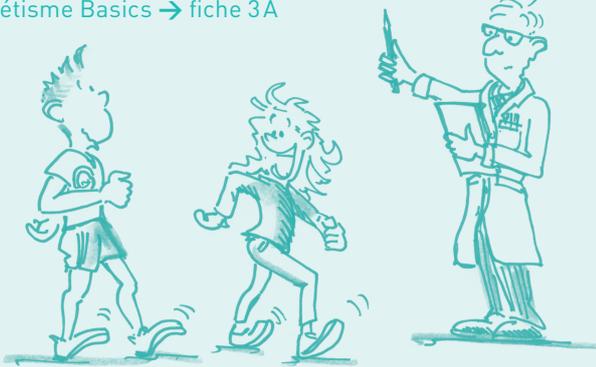
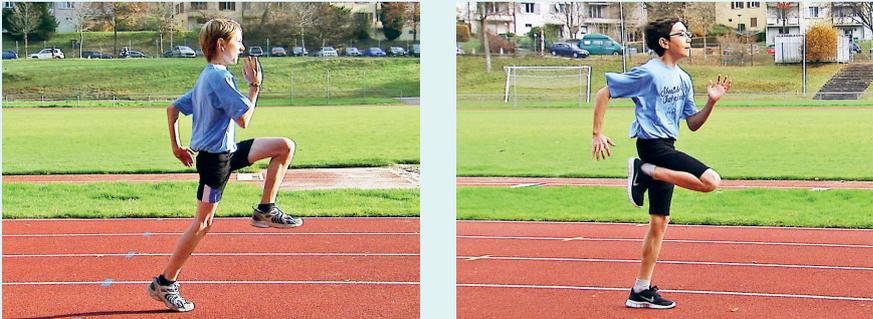


Introduction à l'athlétisme

Il est possible d'apprendre à courir plus vite !

Pour apprendre aux enfants à courir plus vite, il faut leur transmettre les bases correspondantes (en incluant aussi toujours l'expérience des contraires).

- Course sur la plante des pieds avec extension des hanches
- Élévation importante des genoux et bref contact des pieds avec le sol
- Bras pliés à 90° avec balancement énergétique vers l'arrière

N°	Exercice ou jeu	Objectif
1	<p>TRAVAIL DES PIEDS L'éventail Athlétisme Basics → fiche 3A</p>  <p>Par deux, les enfants marchent, puis courent sur une distance d'env. 40m en mettant leur attention sur les pieds. L'enseignant leur demande d'expérimenter différents types de surface (gazon, béton, piste synthétique, sable), différentes vitesses (lente, moyenne, rapide), directions (en avant, en arrière, de côté) ou inclinaisons du corps.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur l'avant des pieds / les talons - En posant les pieds sur l'extérieur / l'intérieur - Les pieds tournés vers l'intérieur / l'extérieur - Avec la tête rentrée dans les épaules, le menton contre la poitrine et / ou les yeux fermés - Sans / Avec chaussures 	Prendre conscience des façons de marcher et de courir et enrichir le répertoire de mouvements.
2	<p>TRAVAIL DES JAMBES L'éventail Athlétisme Basics → fiche 3B</p>  <p>Par deux ou par petits groupes, les enfants marchent ou courent en mettant leur attention sur les jambes. L'enseignant leur demande de faire les mêmes expériences que celles de la fiche 3A (types de surface, vitesses, directions, inclinaisons du corps) et indique le nombre de répétitions des exercices. Quelles sont les conditions qui permettent de courir le plus vite ?</p>	Prendre conscience des façons de marcher et de courir et enrichir le répertoire de mouvements.

N°	Exercice ou jeu	Objectif
2	<p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec une forte / faible élévation des genoux - En levant seulement un genou - En ramenant les talons aux cuisses - En ramenant les talons vers les cuisses d'une seule jambe - En montant des escaliers le plus vite possible - En skipping : lever haut les genoux et à une fréquence élevée tout en avançant légèrement - Même exercice sans / avec chaussures sur différentes surfaces 	
3	<p>TRAVAIL DES BRAS</p> <p>L'éventail Athlétisme Basics → fiche 4A</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Les diverses façons d'utiliser les bras et le haut du corps sont expérimentées dans des conditions identiques à celles des fiches précédentes. Bras pliés à env. 90° et synchronisés avec la jambe opposée, une main allant jusqu'à deux largeurs de main sous le menton et l'autre une largeur de main derrière le bassin</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans bouger les bras (bras ballants, tendus vers l'avant / le haut ou de côté / croisés, etc.) - Avec les épaules relevées / baissées - En faisant des cercles avec les bras - En tournant les épaules, bras ballants - Avec des mouvements de crawl - A l'amble - En serrant les poings / tendant les doigts - Avec un journal (plié) contre la poitrine - Assis, jambes allongées, avec des mouvements de bras toujours plus rapides 	<p>Prendre conscience du travail des pieds, des jambes et des bras et améliorer la qualité du mouvement.</p>

N°	Exercice ou jeu	Objectif
4	<p>TRAVAIL DU DÉPART L'éventail Athlétisme Basics → fiche 4B</p>  <p>Les enfants se positionnent sur le terrain et, au signal de départ préalablement défini, courent le plus rapidement possible et avec la technique la plus correcte jusqu'à la ligne d'arrivée. Les signaux de départ peuvent être visuels, tactiles ou, comme habituellement en athlétisme, acoustiques.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démarrer à partir de diverses positions (dorsale, ventrale, latérale, assise, debout) - Marcher / Courir, puis démarrer - Départ tombé - Faire l'expérience des contraires (p.ex. courir sur la plante des pieds / les talons) 	<p>Prendre conscience du travail des pieds, des jambes et des bras et améliorer la qualité du mouvement.</p>

Vous trouverez des exercices et des jeux supplémentaires dans nos éventails
 ATHLÉTISME BASICS, n° d'article 20.391, ISBN 978-3-03700-391-6
 ATHLÉTISME ELEMENTS, n° d'article 20.392, ISBN 978-3-03700-392-3

Nous vous souhaitons plaisir et succès pour la mise en œuvre dans vos leçons de sport.