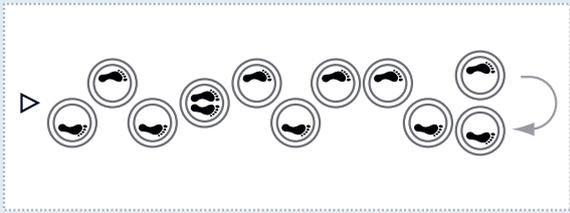


Introduction à l'athlétisme

Il est possible d'apprendre à sauter plus haut !

Quelques conseils judicieux peuvent permettre aux enfants et adolescents de sauter plus haut (entraîner toujours les deux côtés, gauche et droit).

- Engagement actif des pieds autant lors de l'élan que de l'appel
- Extension complète du corps lors de l'appel et pied d'appel formant un angle de 45° avec la latte (pas parallèle)
- Élévation active du genou de la jambe libre, la tête suivant le mouvement
- Cambrure du dos au-dessus de la latte et réception sur les épaules

N°	Exercice ou jeu	Objectif
1	<p>POURSUITE DES CIGOGNES L'éventail Athlétisme Basics → fiche 15A</p>  <p>3 enfants sont désignés pour jouer le rôle de cigognes (poursuivants). Les cigognes sautillent sur une jambe à travers l'étang et essaient d'attraper les grenouilles qui sautent sur leurs deux jambes. Lorsqu'une grenouille se fait attraper, les rôles sont inversés. Qui réussit à ne jamais être cigogne ?</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les grenouilles ne peuvent pas se faire attraper sur les feuilles de nénuphar (petits tapis, max. 1 grenouille par tapis) - Les cigognes sautillent en arrière - La grenouille attrapée doit effectuer une tâche (sauts à la corde, flexions du tronc, etc.) 	<p>Entraîner divers sauts sur une ou deux jambes.</p>
2	<p>DE CERCEAU EN CERCEAU L'éventail Athlétisme Basics → fiche 17B</p>  <p>Les enfants sautent sur une ou deux jambes dans une suite de cerceaux posés au sol. Ils sautent avec le pied gauche dans les cerceaux de gauche, le pied droit dans les cerceaux de droite et à pieds joints dans le cerceau du milieu. Après avoir sauté jambes écartées dans les deux derniers cerceaux, ils font un demi-tour et repartent dans l'autre sens.</p>	<p>Améliorer la force de saut en sautant de différentes manières.</p>

N°	Exercice ou jeu	Objectif
2	<p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec mouvements de bras (jambe gauche / droite = bras gauche / droit tendu de côté ; pieds joints = bras tendus en avant ; jambes écartées = bras tendus de côté) - Avec mouvements opposés des bras (jambe gauche = bras droit ; pieds joints = bras de côté ; jambes écartées = bras en haut) - Sauter les yeux fermés - Sauter en fonction de la couleur des cerceaux (cerceau jaune = jambe gauche, cerceau vert = jambe droite, etc.) - Sauter selon un rythme donné (tapes dans les mains) - Sauter au rythme d'une musique 	
3	<p>COLLAGE DE POST-IT</p> <p>L'éventail Athlétisme Elements → fiche 20 B</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Les jeunes athlètes sautent après trois pas d'élan (tam-ta-tam) et avec un appel sur une jambe pour coller un post-it le plus haut possible contre le mur. L'appel se fait toujours sur la jambe éloignée du mur et le post-it est collé avec la main du côté du mur. Exercer l'élan (légèrement en arc de cercle) et l'appel des deux côtés (expérience des contraires).</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à pieds joints sans élan - Forme de concours : par deux, A colle un post-it le plus haut possible et B essaie de le reprendre - Indiquer les pas d'élan avec des cerceaux (3) - Passer une balle de tennis de la main intérieure à la main extérieure par-dessus une corde tendue à une certaine hauteur 	Effectuer un appel actif avec une extension maximale du corps.

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

L'éventail ATHLÉTISME EXPERTS n'est disponible qu'en allemand, n° d'article 20.287, ISBN 978-3-03700-287-2

N°	Exercice ou jeu	Objectif
4	<p>FOSBURY FLOP : ÉLAN ET APPEL L'éventail Athlétisme Experts [en allemand] → fiche 19 A</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Courir de manière décontractée en droite ligne vers le tapis (position légèrement penchée) - Effectuer les 3 derniers pas d'élan en rythme (tam-ta-tam) et en arc de cercle (corps légèrement penché vers le centre) - Abaisser le centre de gravité pour préparer l'appel - Prendre l'appel de manière dynamique sur le pied le plus éloigné du tapis (extension : pied, genou, hanche) - Ramener les deux bras en même temps de l'arrière vers l'avant - Sauter le plus haut possible (métaphore : marionnette tirée vers le haut par la tête, le genou de la jambe libre et les poignets) - Après l'appel, déclencher la rotation avec le genou de la jambe libre (monté à hauteur du nombril) pour présenter le dos à la latte 	<p>Sauter en hauteur avec une extension maximale des articulations et en utilisant activement la jambe libre.</p>
5	<p>FOSBURY FLOP : PHASE DE VOL ET RÉCEPTION L'éventail Athlétisme Experts [en allemand] → fiche 19 B</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Après la rotation, tendre les pieds, les genoux et les hanches tout en arquant le corps (métaphore : tirer la marionnette vers le haut par le nombril) - Tirer la tête en arrière vers le tapis (pour accentuer la surextension) - Maintenir activement la position des jambes et des bras (alignée au corps) - Après le passage de la latte, rabattre les jambes et les bras (métaphore : fermer le canif) - Atterrir sur le haut du dos et rouler 	<p>Franchir la latte dos à la barre avec une technique correcte et une surextension maximale.</p>

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