

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

**6 et 7 septembre 2016**

---

## Atelier 1

### **Athlétisme : courir et sauter**

Formateurs : Stéphane Diriwaechter et Silvan Keller

#### **Bref descriptif**

Cet atelier vise à présenter des activités athlétiques traditionnelles telles que le sprint, le relais, la course de haies, le saut en hauteur et le saut en longueur par des approches ludiques et originales. La dimension de performance qui caractérise la discipline sera amenée au travers de concours par équipes et de mesures méthodologiques prenant en compte les différences morphologiques.

Les participants auront également l'occasion d'expérimenter différents exercices permettant de préparer les tests figurant dans les nouveaux moyens d'évaluation cantonaux du secondaire I. L'accent sera mis sur les éléments clés et la qualité technique des gestes à réaliser.

# Journée cantonale de formation continue en EPS

## SPRINT-VITESSE 60-80m

### 7<sup>ème</sup> année

Courir vite : CM21/7.8 Evaluation 60m

*Obj de performance, chronomètre*

R >12.5

BR G<10.5 F<10.8

TBR G<9.8 F<10.1

Man 4 broch 4 p 9-12

- Coordination et école de course
- Différentes manières de courir (dés)
- Jeux de réactions
- Sprint avec handicap (debout et couché)
- Courir 9.58 et passer la ligne

### **Coordination, éducatif de course, ABC sprint:**

*But: travailler la foulée de la course de manière analytique*

*Matériel: rien*

*Installation: 15-20m d'espace*

*Enseignant: travailler en ligne*

- talon fesse avec flexion de hanche (genou qui monte légèrement devant)
- skipping, montées de genou dynamique, (flexion hanche) rester haut en appui, buste bombé légèrement en avant
- travail du pied (flexion dorsale), jambes tendues, rebondir sur la plante du pied, alternativement droite et gauche
- handicapé: alternance une jambe tendue (pas de flexion) l'autre une flexion de hanche (piston)

Avec un camarade:

- donner une information sur son épaule pour un mouvement de réponse effectué avec les jambes

Descriptif:

- une tape sur l'épaule gauche => un talon fesse gauche,
- deux tapes sur l'épaule gauche => un skipping gauche.

Variante: donner l'information kinesthésique à droite pour une réaction à gauche.

**Travail avec petits chapeaux (cônes)**

*But: travail de pieds, innervation, réactions*

*Matériel: petits cônes, chapeaux...*

*Installation: Placer des paires de chapeaux sur le terrain (distance entre 2 de 50 cm)*

Enseignant: Donner 3 formes de passage différent pour effectuer un 8 entre les 2 chapeaux.

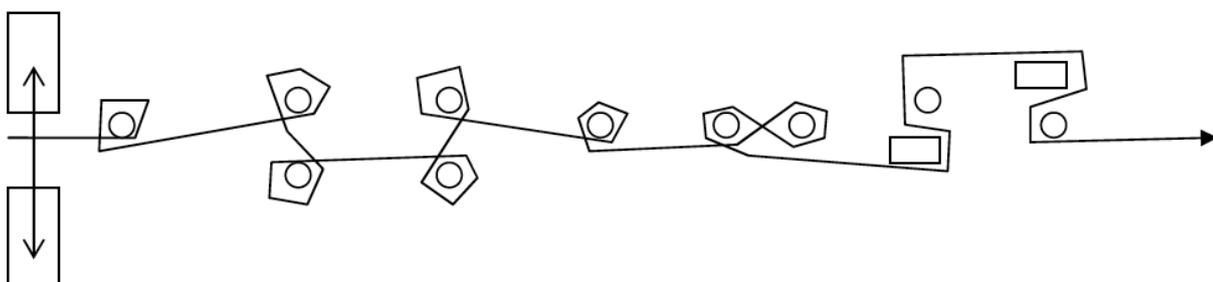
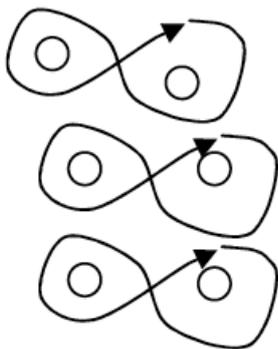
- A) en mouvement de pas alterné déplacement sport collectif latéral
- B) En slalomant avec tout le corps
- C) Sauts pieds joints

Exercice 1) courir librement dans le terrain, l'enseignant indique « A », « B » ou « C ».

Exercice 2) sur place entre 2 chapeaux, faire une suite de lettre que l'enseignant donne: ABC; BAC, BABA, CBA...

Exercice 3) en utilisant la couleur des cônes y faire correspondre une des formes de passage ...

Exercice 4) en formes parallèles (2 pistes identiques) ou libre... se suivre en colonne et effectuer un parcours en tenant compte de la forme de passage pour chaque cônes (le suivant démarre quand son prédécesseur est arrivé au cône suivant)



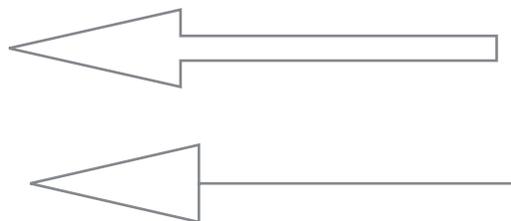
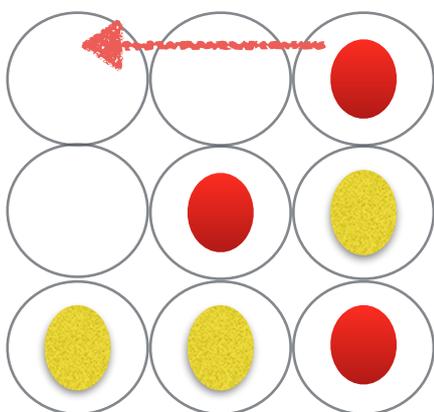
**Le morpion:**

*But: arriver à faire une colonne, ligne, ou diagonale de 3 cônes de même couleur dans un ensemble de 9 cerceaux (3x3)*

*Installation: placer un réseau de 9 cerceaux 3 colonne de 3*

*Enseignant: donner le départ, veiller à ce que les coureurs respectent les règles, encourager*

- varier les distance en fonction, mettre une tâche supplémentaire...



**Lattes en bois:**

*But: travailler le rythme, la détente ou la réactivité (selon la consigne donnée).*

*Des appuis à pieds joints entre les lattes (jambes tendues, travail uniquement les muscles du mollet et péronés).*

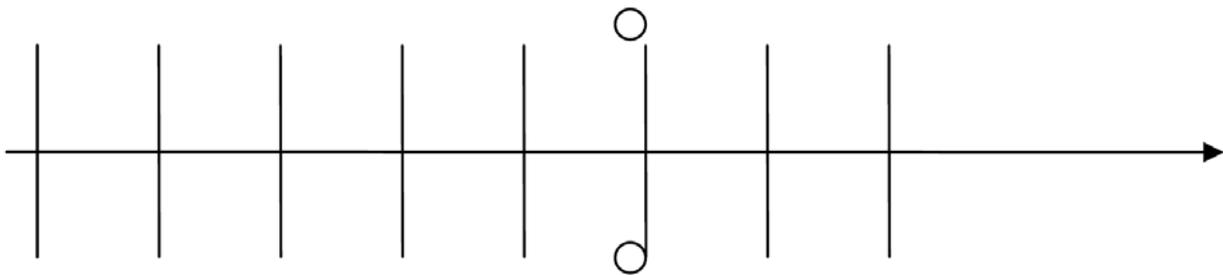
*Installation: une série de 10-12 lattes en bois (petite plinthe fine de 1m ) espacée de 30 à 40 cm*

Placer la dernière latte plus espacée entre 60-1m

Le travail de rebond et de déplacement se fait jusqu'aux dernière lattes, (cônes) effectuer un saut latéral retour, puis une orientation de course en avant (rotation du tronc, du bassin) pour un démarrage en sprint sur 5-10-15m .

*Enseignant: donner les consignes et les buts, puis les départs lors des défis à 2*

- 1) travail de pliométrie en recherchant la hauteur (détente) travail du pied actif (flexion dorsale, armer le coup de pied)
- 2) travail de rapidité (compétition par paire) déplacement rapide latéral (sport collectif)
- 3) alterner les côtés pour exercer les déplacement latéraux



**Sprint:**

*But: motiver pour le test de 60m (7ème année)*

*Installation: une piste de 80m (pour tester 60m)*

*Enseignant: donner les consignes, départs et arrivée*

Evoquer des records (école, clubs, région, pays, monde).

Demander au coureur de se placer sur la distance que lui pense arriver à parcourir dans le même temps que le(la) champion(ne) présenté(e).

ex:

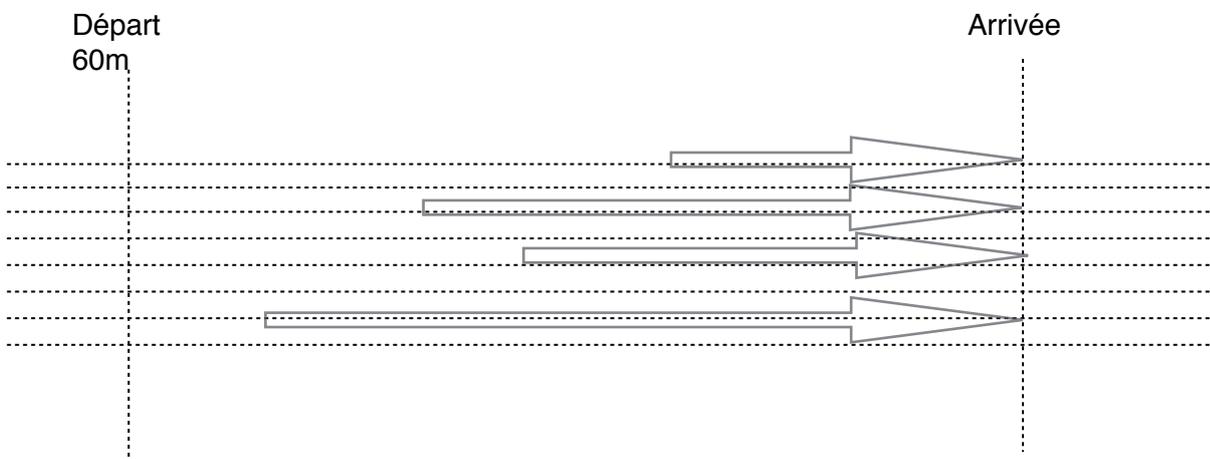
sur 60m chez les hommes : Maurice Green 6.39 (1998)

sur 60m chez les femmes: Irina Privalova 6.92 (1993)

Les coureurs se placent sur la piste où ils veulent face à la ligne d'arrivée (se souviennent où mettent une marque ou retiennent la distance).

Au coup de sifflet les coureurs partent en sprint, et tentent de passer la ligne d'arrivée dans le temps indiqué (record) au coup de sifflet.

Faire 2-3 courses avec des pauses afin de corriger les « autoévaluation » de distance.



**RELAIS :****8<sup>ème</sup> année**

Courir par équipe / relais: CM21/8.12. Evaluation

*Obj: Donner et recevoir le relais lors d'une estafette. Evaluation est la forme de passage*

R : estafette de face

BR : relais par l'arrière relayeur immobile

TBR : en pleine course

Man 4 Broch 4 p 16-17

- Différentes manière de courir (avec un dé)
- Touché coulé en navette relais
- Jeux de carte en navette

Man 4 broch 4 p 12-13

- Estafettes (toutes les variantes) avec des handicaps pour les gagnants et des tâches supplémentaires (ballons...)
- Estafettes avec dé (chaque équipe son dé)
- Transporter (préparer du matériel et imposer la forme de déplacement)
- Course au risque (tous les membres doivent contourner des cônes (1-2-3 points) et revenir avant le temps écoulé (5-7''))

*Objectif: travailler à deux pour se passer le témoin, se coordonner sur le choix de passage*

*Matériel: témoins de relais (2 par paires)*

*Enseignant: donner les explications, aller crescendo du plus facile au plus complexe*

Consignes et règles de base:

« A » tient le témoin dans la main droite , « B » reçoit le témoin dans sa main gauche, il se tient devant lui décalé à droite (bras droite de A doit être aligné sur l'épaule gauche de B).

Le receveur ne regarde JAMAIS derrière lors de la transmission, il attend le cri « main » pour mettre son bras derrière . Le donneur après avoir crié main attend que la main du receveur soit stabilisée en arrière pour transmettre le témoin (il continue ses mouvements de bras en course).

2 méthodes de transmission du témoin:

Par en bas, paumes ouverte le bras vers l'arrière à 45-60%



Par en haut, paumes ouverte, le bras à hauteur d'épaule (horizontal)

La paume de la main doit être visible par le donneur, ouverte, et dans l'alignement du poignet, les doigts serrés et pouce écarté

### Travail avec le témoin pour tous les degrés

- exercice sur place à 2 (mains droite dans la main gauche) 7-8è
- en colonne sans déplacement (se mettre en décalage au début bras D Epaule G)
- en colonne en courant (changeant de main... se décaler ) (7-9è)
- en colonne sans déplacement sans changement de main (10-11è)
- en course à 2 et à 3 avec passage (avec ou sans changement de main) 10-11è

#### Ex 1) Sur place à 2:

Les 2 travaillent leur mouvement de bras comme en course

A donne un signal « main », « top ».... B met sa main gauche en arrière

A attend que la main soit stabilisée pour donner son témoin

- travail de drill (5-6 répétitions) : A crie « main », B met sa main en arrière . A vient toucher la paume de la main sans prise de témoin par B
- travail de prise de témoin (avec 1 puis 2 témoins)
  - sur deux appels « main » ou que sur un seul appel « main » A transmet le(s) témoin(s) à B

#### Ex 2) En course à 2

Partir à 2 en synchro (avant arrière et démarrage)

se donner 10-15m pour une vitesse de croisière

A crie « main » et donne 1 ou davantage de témoin à B

- varier les vitesses de course
- placer des zones de passage (du max 20m à moins pour travailler la rapidité de la transmission

#### En forme finale:

*Obj: évaluer la vitesse du coureur qui arrive et anticiper son démarrage en adaptant sa vitesse.*

Avec le coureur A qui part 20-30m avant,

A part en courant à un % de vitesse qu'il garde.

B attend à 10m de l'entrée de la zone de transmission,

B anticipe l'arrivée de A, part au « feeling »

A sans devoir accélérer ou décélérer arrive à appeler « main » et transmettre le témoin

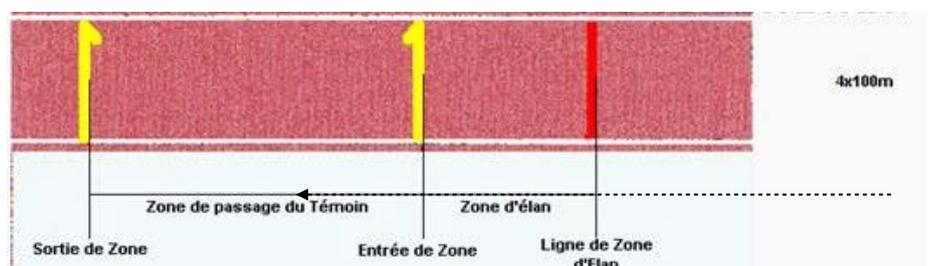
#### Avec une marque de départ :

*Obj: optimiser le départ pour un passage en pleine vitesse*

Préalablement B place une marque de réaction (cône, ruban adhésif...) mis environ 15-10 pieds sur le bord de la ligne interne de son couloir derrière lui

A part 90-100%, B est prêt à démarrer au moment où A passe la marque au sol.

10m sans le droit de passer puis dès l'entrée en zone la transmission est permise dans la zone



## HAIES

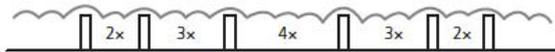
### 9<sup>ème</sup> année

Course de haies: Test swiss athletics « mobile.sport » CM33 / 9.1 évaluation cantonale  
le site [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). 4 tests de niveau 4 (U12/U14) pages 10 sur le site

## Tests d'athlétisme: Niveau 4 (U12/U14)

### 4.1 Course de haies

Le sujet testé franchit six haies ou éléments de caisson (60-70 cm de hauteur) avec 2/3/4/3/2 appuis au sol entre les obstacles (rythme 1/2/3/2/1). Attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.



#### Critères:

- Suite correcte des pas
- Course sur la plante des pieds
- Commencer une fois à gauche, une fois à droite

#### Remarques:

- Adapter l'écart entre les haies aux capacités des sportifs (recommandation: env. 2,50 m/4 m/6 m/4 m/2,50 m)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie

Critères de choix par l'enseignant (volonté de liberté)

- E : entraîné                               => course et oser franchir  
 R : Réussi                                   => course, suite correcte de pas, sans heurt de haies  
 BR : Bien réussi                           => course, suite correcte de pas, à droite et à gauche  
 TBR : Très bien réussi                   => course plante de pied, vitesse de franchissement, 2 côtés

*Objectif: Travailler le rythme, travail de pas, course plante du pied...*

*Installation: Placer des lattes, cônes, des petites haies (haut 20-30cm)  
 espace pour le rythme de 3-4 pieds*

Mettre une haie tout les 8-9 pieds pour travailler 2-3 appuis

- accent mis sur le rythme
- accent mis sur le retour griffé du pied qui passe la haies
- accent mis sur la course (pas de saut) pas d'appui talon, la course se fait sur la plante du pied

Travailler ainsi progressivement en direction du test cantonal, en veillant à différencier (espaces, hauteurs adaptés...)

Travail préparatoire:

- sur des petits tapis (2 appuis par tapis et saut sur tapis suivant **ou** saut transversal et 2-3 pas sur le sol entre les tapis...)

Test préparatoire:[lien](#)

## Tests d'athlétisme

**3.1 Course d'obstacles – Niveau 3 (U10/U12)**

Une suite correcte des pas et une course en rythme sur la plante des pieds sont les critères à remplir pour réussir ce test. Les écarts entre les obstacles sont à adapter selon la taille des coureurs.



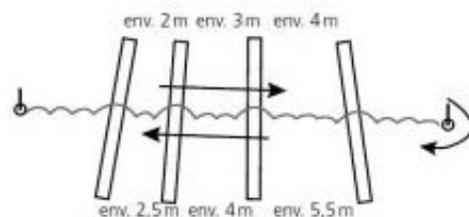
Le sujet testé franchit quatre bancs retournés en aller-retour, en respectant le nombre d'appuis demandés entre les obstacles: 2/3/4 contacts au sol entre les obstacles, respectivement 4/3/2 au retour; ce qui correspond à 1/2/3, resp. 3/2/1 foulée(s).

**Critères:**

- Suite correcte des pas
- Course en rythme sur la plante des pieds

**Remarques:**

- Adapter les écarts selon la taille des coureurs en disposant les bancs en biais (voir illustration); les coureurs choisissent le trajet qui correspond le mieux à leurs capacités
- Dégagement devant et derrière: env. 5 m (ligne)



## Tests d'athlétisme

**2.3 Sauts de cerceaux – Niveau 2 (U8/U10)**

Le sujet testé saute d'un cerceau à l'autre en respectant les consignes définies à l'avance. Les déplacements doivent être rythmés et combinés avec des mouvements des bras.



Test Swiss Athletics  
test 2.3 cerceaux [Lien](#)

Vingt cerceaux sont répartis sur le sol de la salle (voir exemple ci-dessous). Le sujet testé effectue un aller-retour en respectant les consignes suivantes:

- Cerceau à gauche: sautiller sur la jambe gauche et tendre le bras gauche latéralement
- Cerceau à droite: sautiller sur la jambe droite et tendre le bras droit latéralement
- Deux cerceaux: sauter à pieds joints et tendre les deux bras latéralement

**Critères:**

- Pas d'erreur dans l'enchaînement
- Pas d'arrêt dans les cerceaux
- Ne pas sautiller deux fois de suite dans le même cerceau, sauf lors du demi-tour à la fin de la rangée

**Remarques:**

- Cerceaux alignés
- Si possible utiliser des cerceaux de diamètre égal
- Afin d'éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller

Travail préalable en corde à sauter,  
rythme de 1-2-3  
[Lien](#)

**3.2 Course sautée – Niveau 3 (U10/U12)**

Dans ce test, les enfants doivent être capables de sauter à la corde en se déplaçant vers l'avant. Au moins dix sauts sans erreur sont exigés.



Le sujet testé enchaîne dix sauts de corde en courant, un tour de corde pour chaque foulée.

**Critères:**

- 10 x sans erreur
- Buste redressé
- Déplacement marqué vers l'avant

## Formation continue HEP – 6-7 septembre 2016

### Mise en train / PF

- balle aux caissons, 2 équipes (1 passe au coéquipier assis sur le caisson = 1 point / 1 personne à la fois sur un caisson = on doit laisser sa place si qqn arrive / 3 passes minimum dans l'équipe avant de faire un point / les 2 personnes ayant fait le point font 1 tour de salle en courant)
- quelques exercices de renforcement/étirement (mollets, fessiers, équilibre)
- balle aux caissons, avec sauts sur 1 jambe pour monter sur le caisson (=> permet d'incorporer la technique d'appel du saut dorsal)



### Approche du saut en hauteur dorsal

- sauts « en fusée » avec tremplin placé devant le centre du tapis et atterrissage sur le dos, élan rectiligne (=> l'élan de face permet d'accentuer l'effort de rotation du genou à l'appel et favorise le passage du centre de gravité au-dessus de l'appui final)
- sauts en fusée avec tremplin placé devant le centre du tapis, élan en arc-de-cercle (=> permet d'incorporer la course en courbe précédant l'appel)



- sauts dorsaux avec tremplin placé à la hauteur du 1<sup>er</sup> poteau, élan normal (en J)
- concours par équipes, 2 essais max. par hauteur, 6 sauts max. au total -> dans chaque équipe, 1 saute avec reuther, 1 avec tremplin et 1 sans rien -> les hauteurs cumulées comptent pour résultat final de l'équipe



*Note : pour un atterrissage tout en sécurité, joindre les 2 mains entre les jambes au moment d'atterrir sur le tapis*



## Progression méthodologique pour l'évaluation cantonale CM33/9.1

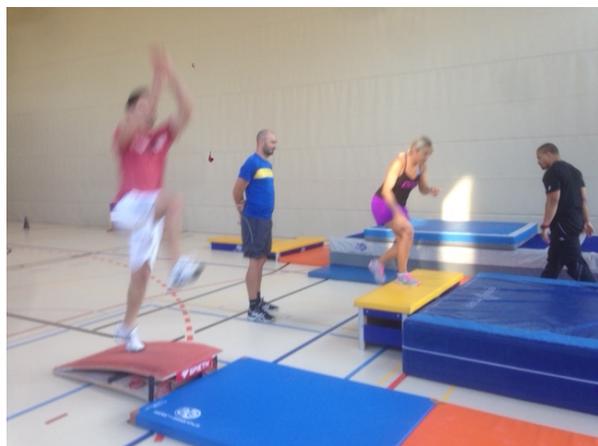
### Saut d'obstacles

- se déplacer en sautillant / idem, en sautant par-dessus des cordes posées au sol (distance 2-3m) / test final avec briques à sauter en cloche-pied avec toujours le même pied d'appel (distance 3-4m)



## Saut en longueur avec caisson

- sauter avec élan 4 pas et appel sur plinth (distance d'élan 3-4m) / sauter sans élan avec atterrissage assis sur gros tapis / test final avec double appui sur caisson en T et atterrissage assis (distance d'élan 7-8m)



## Evaluations de 9<sup>ème</sup> année – Athlétisme – Tests de Swiss Athletics

### Saut d'obstacles

#### *Propositions de critères de réussite*

- Ne pas toucher les obstacles
- Buste redressé pendant la course
- Engagement actif du pied au sol au moment de l'appel
- **Extension complète du corps à l'appel**
- Engagement actif de la jambe libre et des bras

#### 4.2 Saut d'obstacles – Niveau 4 (U12/U14)

Durant ce test, l'appui et la réception de chaque saut se font sur la même jambe. Cette exécution exige notamment un engagement actif du pied au sol et une extension complète du corps.



Le sujet testé franchit quatre éléments en mousse (hauteur env. 25 cm) en rythme, en levant le genou à l'horizontale. La réception s'effectue sur le pied d'appel. Une traversée avec le pied d'appel gauche, une autre avec le pied d'appel droit.

#### **Critères:**

- Franchir quatre obstacles sans les toucher
- Engagement actif du pied au sol, jambe d'appui gauche puis droite
- Buste redressé, extension complète du corps
- Retour actif de la jambe libre, action coordonnée des bras

#### **Remarques:**

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse

## Saut en longueur avec caisson

### Propositions de critères de réussite

- Rythme correct des 3 derniers appuis (g – dr/g ou dr – g/dr)
- Engagement actif des pieds (sur la plante)
- Extension complète du corps à l'appel
- Engagement actif de la jambe libre et des bras
- Réception assise avec le buste redressé

### 4.3 Saut en longueur surélevé – Niveau 4 (U12/U14)

La réussite de ce test passe par une suite correcte des pas, un engagement actif des chevilles et une réception assise avec le buste redressé.



Le sujet testé prend appui sur le couvercle du caisson, saute sur un gros tapis en se réceptionnant en position assise. Alternier la suite de pas lors de chaque saut: g-dr-g puis dr-g-dr. Installation: un couvercle de caisson en longueur et un en largeur (hauteur 20-30 cm), un tapis en largeur, un gros tapis.

#### Critères:

- Suite correcte des pas (dr-g-dr, g-dr-g)
- Engagement actif de la cheville
- Réception assise avec le buste redressé

#### Remarques:

- Marquer le départ (à env. 7 m)
- Placer les couvercles de caisson en «T» pour permettre aux grands gabarits de poser deux appuis sur le caisson
- Placer les tapis en long ou en large selon les distances

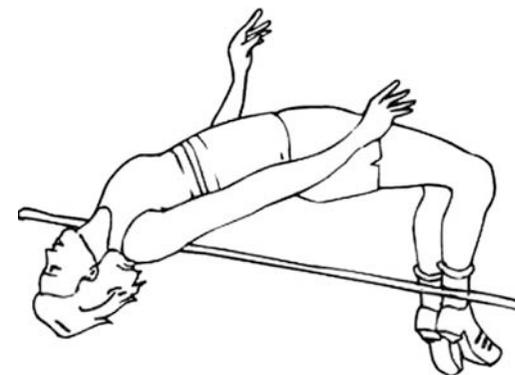
<https://www.mobilesport.ch/athletisme/athletisme-tests-4-3-saut-en-longueur-sureleve-niveau-4-u12u14/>

*Informations complémentaires sur les tests d'athlétisme:*

<https://www.mobilesport.ch/athletisme/athletisme-tests-privilegier-la-qualite-a-la-performance/?lang=fr>

## Concours de saut en hauteur par équipes

- 1 personne saute avec reuther / 1 personne avec plinth / 1 personne sans rien
- 6 sauts maximum par personne
- 2 sauts maximum à chaque hauteur de barre (= le 2<sup>ème</sup> échec est éliminatoire)



Nom, prénom	Résultats individuels
Exemple	1m20 O / 1m25 XO / 1m30 XO / 1m35 X => hauteur valable : <b>1m30</b>
<b>Rang final =</b>	<b>Hauteur totale de l'équipe =</b>

1

# Atteso Atletisme

## 2 Equipes

1) Balle au caisson : (4 caissons)

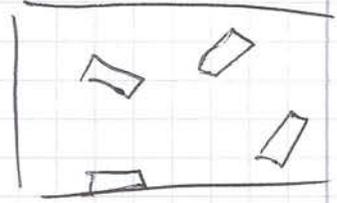
3 passes <sup>min</sup> + passe à qqm sur caisson

1 personne à la fois sur le caisson

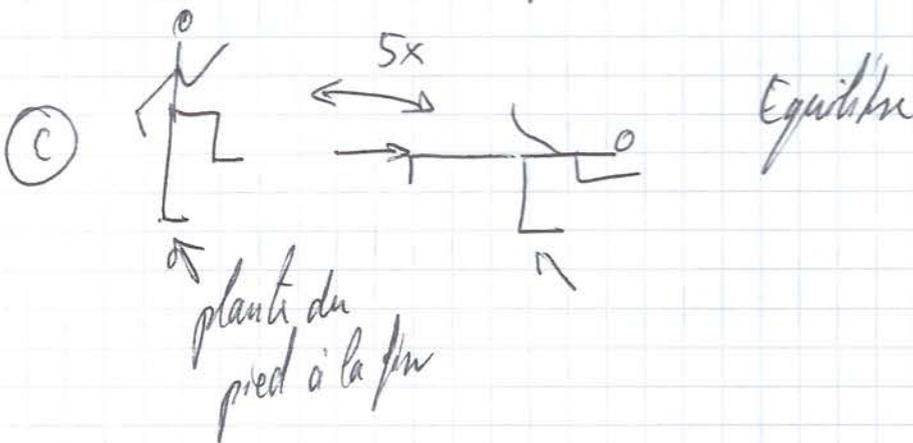
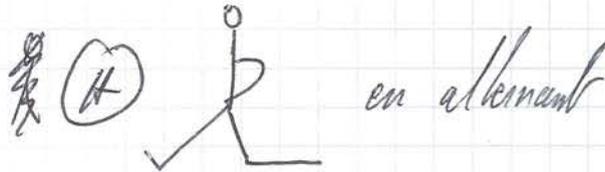
Règle pare à 10

1 pt = personne passe + <sup>passage</sup> réception = 10m charpement

Pon défendu : un défenseur peut s'avancer sur le caisson



## Exercice



2) M que 1) mais appel sur une jambe sans utiliser

les mains. Stabiliser avec les mains une fois les fesses sur le caisson

Si appel pas correct (l'autre équipe contrôle)

⇒ le point n'est pas valable

2

Sauter sur carrou = rotation

JEU + mise en place technique

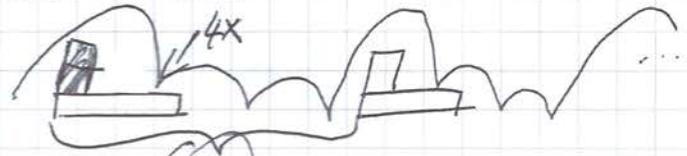


Saut dorsal (enseigne normalement)

Saut d'obstacles

Suivi athlètes TEST

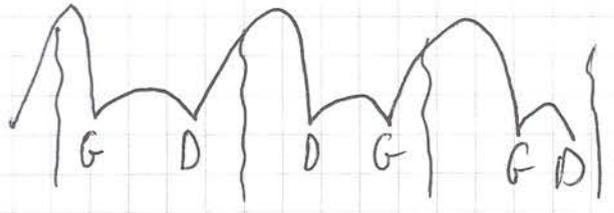
1) Hauteur



4m

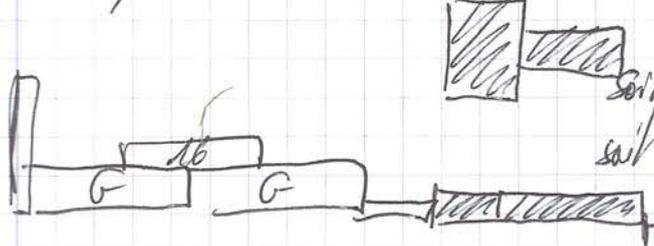
modulable avec les élèves

2) avec cordes



Saut en longueur avec carrou

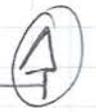
1)



soit petits tapis durs  
soit tapis de 16cm

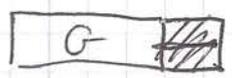
2m

7m



9m

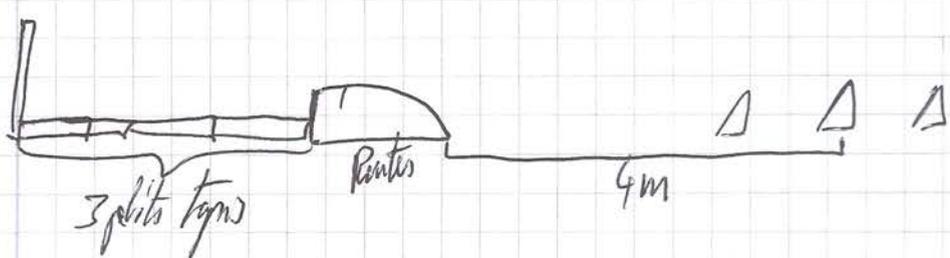
2)



appel pieds joints  
" un pied

atterissage sur les fesses  
(axis ≠ sol)

3)



4 pieds en 1<sup>er</sup>  
et atterissage ensuite

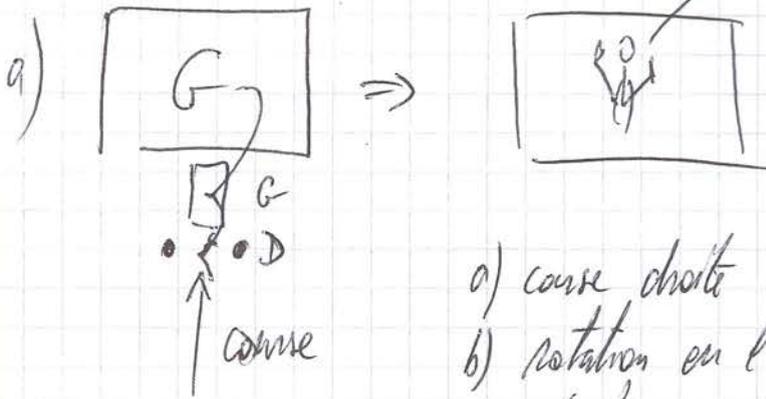
appel : bras dans le mit de la course

3

Saut dorsal

[FUSEE]

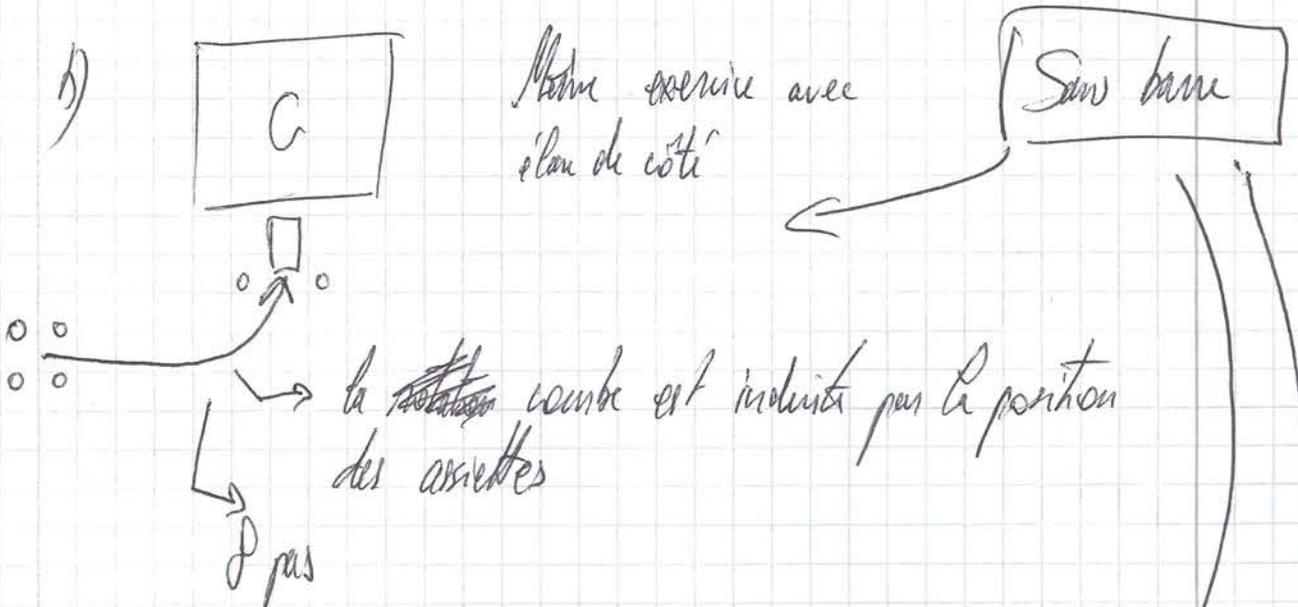
réception bras entre jambes



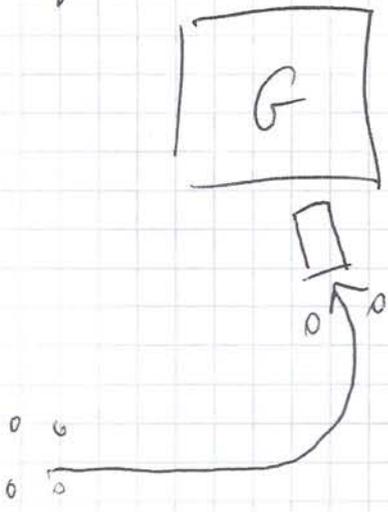
Exercice qui oblige la rotation

- a) course droite
- b) rotation en l'air
- c) réception sur le dos // perpendiculaire à la barre

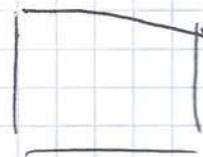
Passez sur l'appui → l'él. ne peut pas se laisser tomber ⇒ il doit sauter



c) Déplace le trampoline en se rapprochant de la forme finale



d) forme finale



Avec barre pour finale!

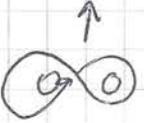
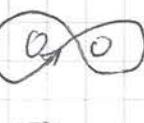
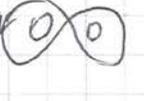
# Consignes

(4)

Dans chaque équipe • 1 hamelin / 1 plinthe / sans rien

Équipe de 3 : (neuter)  
• 6 sauts max / personne • 2 sauts max à chaque hauteur de barre

## Cours entièrement

- a)  de face      Ordre : a - b - c  
b)  en ayant une orientation dans la course      b - a - ba - a  
c)  à pieds joints de face également (comme d)

- a) talon - ferre avec progressivement l'avancé du genou  
b) shipping en donnant le tempo : hôte droit  
c) mixer les genoux : gros orteil relevé en avançant  
d) début talon - ferre → avancer les genoux → finir en shipping  
e) comme c) mais avec une jambe qui reste tendue

## Part 2

Une personne trottière : l'autre tape sur son épaule

1x = shipping | épaule gauche = jambe gauche  
2x = talon ferre | " droite = " droite

↓ 2<sup>e</sup> étape

Inversion épaule droite = jambe gauche

⑤ HAIES :

a) 

a) shipping (monta' de genes)  
suplisse

b)   
E contacts

c) 3 appuis

---

Envis Athletes

TEST

2 3 4 3 2



⑥

JEU DU MORPION 2 x 3 amettes à déposer

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

3 amettes blanches  
3 " bleues

départ à 2

( 

○	x	x
	○	
x		○

 )

Bataille navale

1	2	3	4	5
A				
B	[ship]			
C				
D				
E				

Représentation d'affilié de l'école niveau Usain Bolt

FEMME

-125 E

BR 10,8 F 10,3 G

TBR 8

Partir d'où les élèves veulent pour réaliser le record du monde des 60m  
~ 7 secondes pour 60m

Relai Eval. 1<sup>ère</sup>

Remain à passer par en bas

Par 2 : en l'arrêt : les 2 font un motif de bras



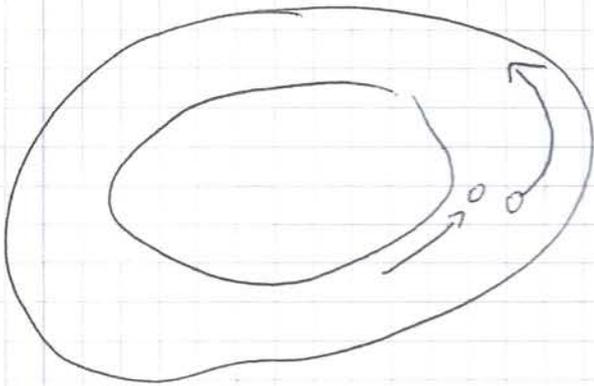
Simple contact à l'appel "main" a) bras tendu en bas à l'appel de "main"  
b) pas en avant : position mains : emprise du monde

(7)

Pre 2 temoins

- 1) Le premier à mettre ensuite dans l'autre main
- 2) Accélérer le tempo
- 3) En enchaînant les 2 à la suite

Relai 5x 10m



1) L'un derrière l'autre

2 temoins à transmettre dans la zone :

a) on appelle 2x "main"

b) " " 1x main et l'enchaînement se fait le + vite possible

2) Relai forme finale :

assiette mise 15 pieds avant le marque de départ.  
ajuster ensuite

EVALUATION SEME