

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive
1^{er} et 2 septembre 2015

Atelier 6

**Sauter, courir et lancer en salle : concours
mixte par équipe**

Formateur : Nicolas Strahm et Silvan Keller

Bref descriptif

Cet atelier vise à présenter des activités athlétiques de manière ludique, à réaliser en équipe, tout en gardant la notion de performance qui caractérise notre branche. En lieu et place des centièmes et centimètres, ce sont des points qui seront attribués aux performances réalisées par les participants, dans des disciplines proches de celles de l'athlétisme, mais mises en scène de manière à ce que chacun puisse apporter sa contribution à son équipe. Parmi les postes que nous aborderons, seront notamment présentés le saut à la perche en longueur, le biathlon (courir et lancer), ainsi qu'une course d'obstacles sous forme de relais.

Sauter, courir et lancer en salle : concours mixte par équipe

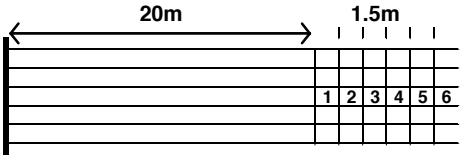
La Kids Cup Team (en salle)

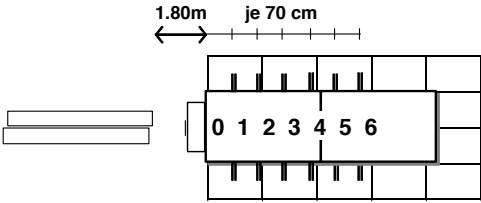
Cette compétition d'athlétisme en salle est née du travail de diplôme de Stephan Bichsel, maître de sport à Berne. Elle a lieu depuis l'hiver 2001/2002 et est ouverte aux jeunes de huit à quinze ans. Ses spécificités concernent le fait qu'il s'agit d'une compétition d'équipe, avec aussi une catégorie mixte, et que les disciplines proposées reprennent des gestes de l'athlétisme de façon ludique. Le but est d'intérioriser des formes de mouvement qui constituent la base de l'entraînement technique, sans trop s'axer sur les secondes et les centimètres. L'épreuve se compose de quatre chantiers, où toute l'équipe participe en même temps. Certains clubs axent une partie de l'entraînement hivernal des jeunes sur la préparation de cette compétition, ce qui amène un côté plus ludique aux séances.

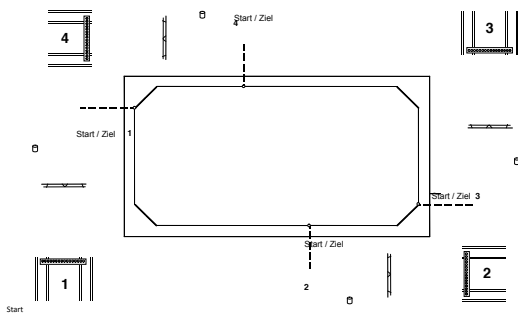
Jusqu'à maintenant, les pratiquants sont avant tout issus des clubs d'athlétisme, mais ce genre de concours est cependant très intéressant pour une pratique ludique de l'athlétisme en milieu scolaire. La configuration est idéale pour des joutes scolaires ou une journée où différentes classes se succèdent dans une salle omnisport aménagée. C'est une alternative aux traditionnels tournois de sports d'équipe particulièrement attractive pour les élèves.

Postes proposés

Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur quelques ateliers repris de cette compétition. Il existe cependant d'autres postes que vous pouvez découvrir via le site internet de la manifestation: <http://www.ubs-kidscup.ch/team/fr/organisateurs/organisateurs.html>

„Sprint à risque“	Évaluation	Matériel	Aides
<p>Un parcours de sprint avec départ accroupi doit être effectué en 4 secondes. Les sprinters ont le choix entre différentes lignes de départ. Chacun dispose de deux essais et chacun décide depuis où il/elle veut partir.</p> <p>Recommandation : Le starter informe les athlètes de la forme du commandement du départ</p> <p>Règle pour les faux départs Un faux départ doit être rappelé. Suite à un faux-départ, le prochain faux-départ (de n'importe quel coureur) entraîne la disqualification de l'essai correspondant!</p>	<p>Le total de points le plus élevé de chacun compte pour le résultat du team.</p> <p>Les lignes de départ sont dotées de 1 à 6 points.</p> <p>Le juge d'arrivée indique à l'aide-starter les coureurs qui ont passé la ligne d'arrivée dans les temps.</p> 	<p>5 couloirs</p> <p>Ruban adhésif</p> <p>Appareil acoustique pour annoncer les temps avec 2 haut-parleurs (1x départ, 1x arrivée)</p> <p>Panneaux ☺/☹</p>	<p>1 aide-starter [= secrétaire]</p> <p>1 starter/ starter de retour</p> <p>3 juges d'arrivée*</p> <p>* doivent être experts</p>

„Saut à la perche en longueur“	Évaluation	Matériel	Aides
<p>Chaque sauteur/euse dispose de deux essais pour sauter le plus loin possible sur le tapis à l'aide d'une perche. (Extension des hanches à la perche!). La première pose de pied compte, même si l'atterrissage se fait tout d'abord sur le postérieur! Au début, la perche est conduite dans l'étroite rainure du banc (env. 2cm) et doit ensuite être placée contre la partie supérieure du caisson suédois (non dessus). Il faut veiller à rembourrer suffisamment les bords de l'installation! Il faut marquer les zones sur les tapis au moyen de ruban adhésif !</p>	<p>Le meilleur essai (pieds dans la zone correspondante) de chacun compte pour le résultat du team. Les zones sont dotées de 1 à 6 points.</p> 	<p>1 perche 2 bancs suédois Tapis de sol mous (2) Tapis de gymnastique Partir supérieure de caisson suédois Planche d'appui Ruban adhésif</p>	<p>1 juge de zone [= secrétaire] 1 aide supplémentaire (retour de la perche)</p>

Biathlon (toutes catégories)	Évaluation	Matériel	Aides
<p>Chaque athlète tente d'effectuer le plus de tours (d'env. 80m) possible en 3 minutes. Entre les tours de course, il est possible d'obtenir des points supplémentaires sur un stand de tir: A 4 mètres (U12/U10) / A 7 mètres (U16/U14) de distance, on dispose un banc suédois sur deux barres ou autres (par ex. caissons suédois), la hauteur minimum est de 1.80m. Après chaque tour, il faut essayer de viser les quilles de marquage posées dessus (8 en haut, 7 dans l'espace intermédiaire) avec une balle de tennis. Les quilles touchées restent par terre et ne sont pas replacées sur le banc. Si les 15 quilles sont tombées, le team peut continuer de courir sans tirer. Il y a 4 stands de tir sur lesquels s'alignent deux teams.</p>	<p>1 point par tour effectué (passage de la ligne de départ/arrivée) 1 point supplémentaire par quille de marquage qui tombe du banc. Les athlètes commencent le biathlon par un tour de course.</p>  <p>Chaque team a son propre „champ de tir“ (différentes couleurs de quilles de marquage)</p>	<p>Quilles de marquage (4 x 30) 8 barres, 4 bancs suédois Balles de tennis (env. 4 x 100) 4 conteneurs de balles 4 bancs suédois comme ligne de lancement 16 compteurs de tours 8x6 gilets de couleur Chronomètre (chronométrage par speaker)</p>	<p>Par team: 2 compteurs de tours [autonomes] 1 secrétaire 1 compteur de tir Divers „ramasseurs de balles“</p>

Team-Cross (toutes catégories)	Évaluation	Matériel	Aides
<p>Le Team-Cross constitue pour toutes les catégories le point final de ce concours. Tous les teams alignés dans la même catégorie prennent le départ de cette course d'obstacles spéciale ensemble (départ en masse). La ligne de départ doit être tracée à travers toute la longueur de la salle. La ligne de départ et de passage de témoin ne doivent pas être identiques. Chaque coureur/euse effectue le parcours complet avec un témoin ; il s'agit de maîtriser les différents obstacles (montagne de tapis, bancs suédois et autres obstacles stables) et les changements de direction.</p> <p>Le parcours du Team-Cross est installé de sorte à utiliser toute la surface de la halle triple (y compris les entrées, etc.). Il faut assurer une sécurité suffisante (rembourrage après la montagne de tapis, etc.) et veiller à une ligne droite de départ suffisamment longue.</p> <p>Après chaque tour le témoin est transmis au prochain athlète du team. Chaque membre du team effectue deux passages.</p>	<p>Le classement correspond à l'ordre d'arrivée des teams. (Marquer les derniers coureurs)</p> <p>Pour les derniers coureurs, il faut installer un canal d'arrivée séparé et bien identifiable.</p> <p>Au maximum 16 teams peuvent concourir en même temps. Si les catégories sont plus importantes, il est judicieux d'effectuer le Teamcross en séries (selon le classement intermédiaire après le biathlon)</p>	<p>Divers obstacles et matériel de marquage</p> <p>Claquette</p> <p>Bancs suédois (au moins 6) dans la zone d'attente</p> <p>Sautoirs (pour le dernier coureur)</p> <p>Témoins</p> <p>Zone d'attente fermée</p> <p>Dictaphone</p>	<p>Répartis sur les parcours</p> <p>Organisation de la zone de transmission: Dans la zone de transmission se trouve seulement l'athlète suivant, les autres membres du team attendent sur leur banc.</p> <p>2 teams autonomes pour contrôler l'arrivée</p>

Mode d'évaluation

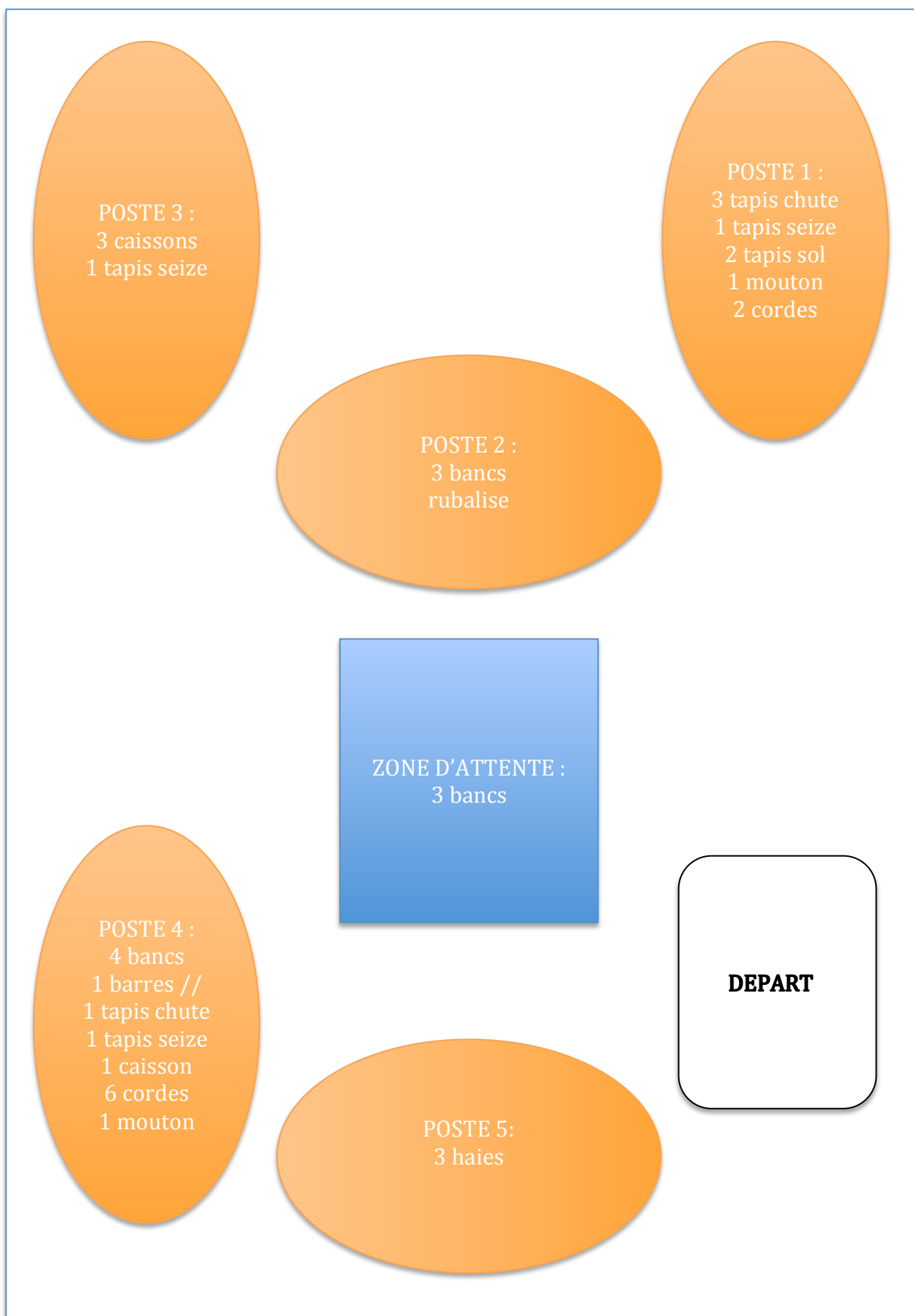
1. Dans les épreuves techniques, Les résultats obtenus par les participants d'une équipe dans une épreuve sont additionnés pour arriver à un total qui sera comparé à celui des autres équipes.
2. L'équipe qui gagne une épreuve obtient 1pt, la deuxième équipe obtient 2pts et ainsi de suite.
3. L'équipe déclarée vainqueur est celle ayant obtenu le moins de points au total des quatre disciplines de la compétition.

Kids Cup (en extérieur)

Il s'agit d'un concours multiple comprenant un sprint, du saut en longueur et du lancer de la balle. C'est le plus vieux concours jeunesse d'athlétisme organisé en Suisse, entamant sa 83^{ème} année d'existence en 2015. Son mode de fonctionnement est intéressant dans le sens où la participation est ouverte à tous et qu'il est possible d'envoyer les résultats de nos meilleurs élèves pour qu'ils puissent participer aux finales cantonales, voire nationales. Des détails sont disponibles sur le document de présentation ci-joint.

S'il est possible pour un enseignant d'organiser cette compétition lui-même sur une matinée, voire même sur une double période d'éducation physique, certains clubs offrent la possibilité aux classes intéressées de venir au stade et d'être encadrées durant une double période par des membres du club. En 2015, le Lausanne-Sports Athlétisme a organisé une telle journée et ce sont 130 élèves qui sont venus participer, accompagnés de leurs enseignants d'éducation physique. Pour 2016, ce projet sera reconduit sur deux jours dans le courant du mois de juin.

Exemple de parcours team cross dans une salle simple







Exemples d'exercices d'échauffement pour la perche

Points importants : les droitiers prennent la perche avec la main droite en-haut, sautent (idéalement) sur le pied d'appel gauche et passent du côté droite de leur perche

1. Exercice en équipe en passant alternativement d'une position avec la perche à hauteur d'épaules à une position bras tendus vers le haut (tous les 4 pas, tous les 2 pas, tous les pas, etc.)



2. Prise de confiance avec la perche, utilisation de la perche comme soutien (avec aide pour stabiliser la perche)



3. Exercice "du gondolier" avec propulsion du corps en équilibre vers l'avant à l'aide de la perche

Exemples d'exercices d'échauffement pour le sprint

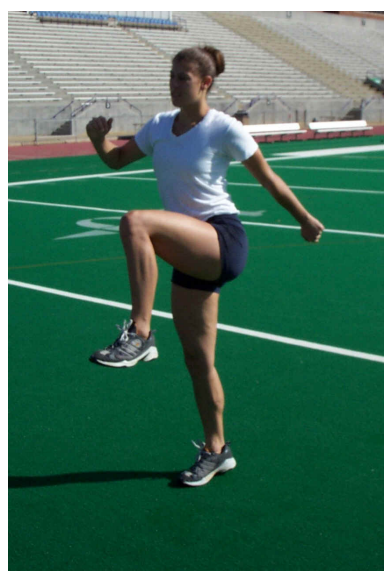
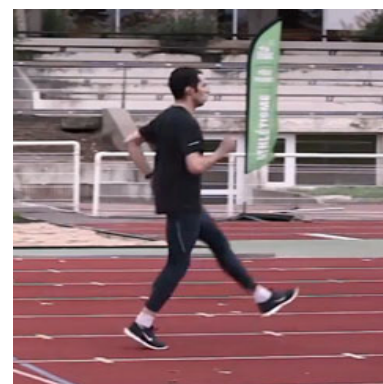
A. Allers retours sur 20m: courir 20m à l'aller et revenir en réalisant un exercice

- Pas chassés
- Talons fesses
- Levers de genoux, skipping (de face, côté, en arrière)
- Course latérale en passant la jambe alternativement devant et derrière le corps
- En marchant, lever sa jambe et aller chercher son pied devant tous les trois pas

B. Éducatifs

Insister sur le fait qu'il faut courir sur la plante du pied, et tirer la pointe de pied libre vers le haut pour mettre le mollet en tension pour raccourcir le temps de contact au sol.

1. Sur place, jambes tendues, faire deux rebonds sur chaque plante de pied en tirant la pointe de pied de la jambe libre vers le haut.
2. Idem avec un seul rebond par plante de pied
3. Sur 20m, effectuer 10m jambes tendues avec deux rebonds, puis faire les 10m suivants avec un rebond



4. Courir en levant un genou tous les trois pas (flexion de hanche et genou qui monte vite sans "shooter" devant)

5. Effectuer des sauts sur place en atterrissant chaque fois sur les deux plantes de pied et en pliant alternativement un genou après l'autre en l'air

6. Sur une ligne, effectuer des rebonds successifs sur une plante de pied en faisant monter la jambe libre tendue sur le côté

Sprint de 60 m

Matériel: support et matériel pour écrire, pochette plastique, chronomètre, starter, pistolet, év. parasol ou parapluie, si démarcations absentes: ruban de mesure pour la mesure des 60 m et de la zone d'arrivée, 15 cônes de démarcation (disposés tous les 10 m)

L'aire de la course



Démarquer la ligne de départ et la ligne d'arrivée si elles ne sont pas déjà indiquées, par exemple au moyen de cônes de démarcation.

Longueur piste: 60m + zone de ralentissement (min. 10m)

Largeur piste: min. 75cm (normale: 122 cm)

Tous supports sont autorisés (gazon, asphalte etc.)!

Départ

- Le starter veille à ce que tous les coureurs se préparent derrière la ligne de départ
- Le départ peut se faire debout ou accroupi
- Le signal de départ est :
- «à vos marques» – «prêts» – **coup de départ** avec le claquoir de départ (ou coup de pistolet)

Assistants

3 assistants – répartition des tâches

- **Starter:** coordination des groupes arrivants
+ faire l'appel des coureurs
+ veiller aux dépassements de ligne et aux faux-départs
+ donner le signal de départ lorsque le chronométrateur et les coureurs sont prêts
- **Chronométrateur:** assurer la disponibilité de la piste
+ veiller au signal de départ
+ démarrer le chronomètre
+ contrôler l'arrivée
+ arrêter la mesure du temps
- **Scribe:** assurer la disponibilité de la piste
+ noter le temps

Mesure du temps

- Les chronométrateurs démarrent la mesure du temps avec le signal de départ (lorsque les deux moitiés du claquoir de départ se touchent ou que la fumée sort du pistolet).
- Les chronomètres doivent être arrêtés lorsque le coureur franchit la ligne d'arrivée avec son corps (et non avec les extrémités telles que la tête, les bras ou les pieds).



Règle des faux-départs

- Si un coureur démarre avant le coup de départ, il s'agit d'un faux-départ et les coureurs sont rappelés (coup de sifflet ou coup double)
- Si un coureur est responsable de deux faux-départs, son sprint de 60 m compte «0» point.

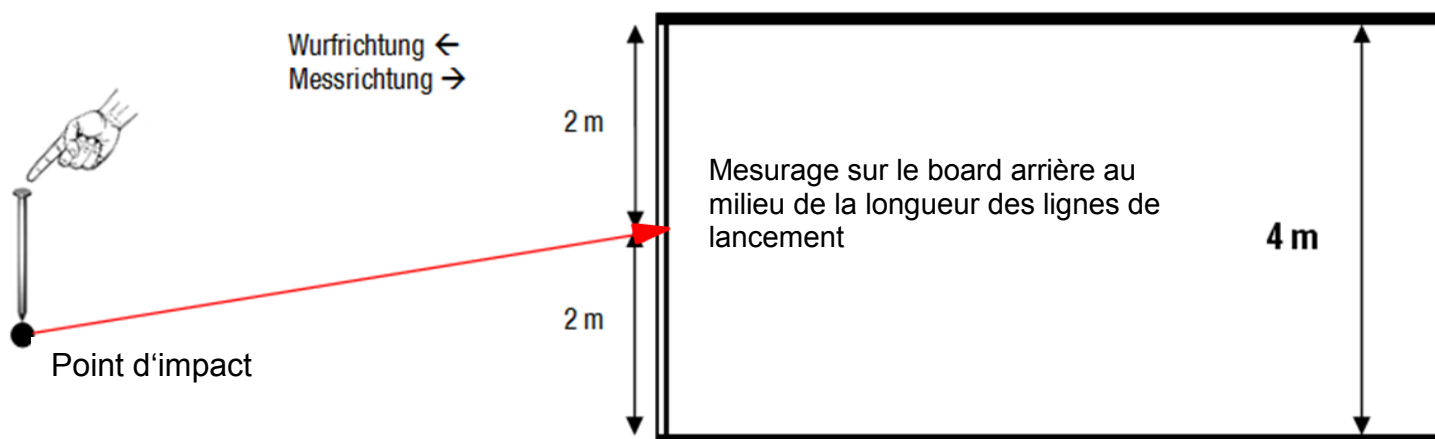
Conseil pour le déroulement de la compétition

- Pour le bien du scribe et des athlètes, il vaut mieux établir un ordre de départ précis (selon l'ordre des dossards).

Lancer de balle (200g)

Matériel: balles (si possible entre 6 et 9 par aire de jeu), ruban de mesure (min. 50 m), 3 clous de démarcation, support et matériel pour écrire, pochette plastique, év. parasol ou parapluie, balai, dés de mesure pour la démarcation du secteur (par ex. aux niveaux 10m/20m/30m/40m/50m)

L'aire de jeu



Mesure

- Au niveau du point médian du côté de l'élan / planche de délimitation (point de mesure)
- Le ruban de mesure est à placer de manière à pouvoir prendre note de la performance au niveau de la ligne de lancement. Le point zéro du ruban se trouve au niveau de l'impact de la balle.
- La performance est indiquée en mètres et centimètres.
- Le point de mesure est à placer au milieu de la ligne de lancer.

Assistants

2 à 3 assistants – répartition des tâches

- **Scribe:** coordination des groupes arrivants + faire l'appel des participants + prendre note du lancer
- **Mesureur 1:** contrôle d'éventuels dépassements de la ligne + mesure la longueur du lancer (= év. scribe)
- **Mesureur 2:** détermine le point d'impact + tend le ruban de mesure vers l'arrière + ne mesure que le meilleur essai

Les balles lancées sont rapportées par les participants de la compétition ou les assistants.

Poids

Balle de 200 g

L'essai est manqué si...

- ...la ligne de lancement est touchée
- ...le sol derrière la ligne de lancement est touché par n'importe quelle partie du corps (= dépassement)

Conseils pour le déroulement de la compétition

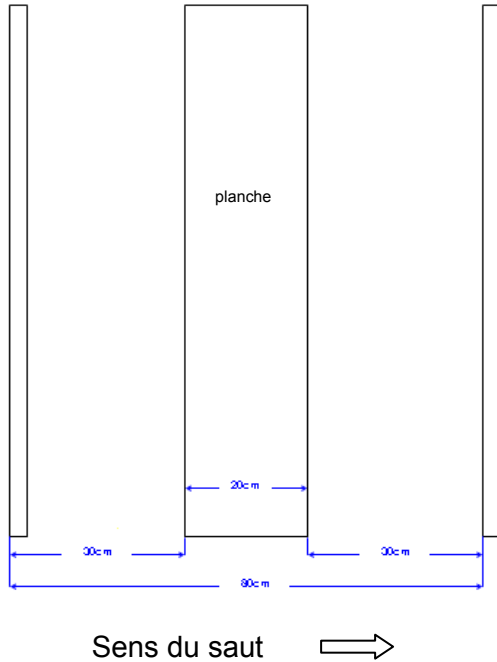
- Lancer les trois essais de manière successive
- Echauffement: pour des raisons de sécurité, il doit être effectué sous surveillance. Tous doivent pouvoir estimer leur longueur d'élan et lancer 1 à 2 balles (en cas de manque de temps, cette partie peut être raccourcie ou omise).
- Le point d'impact est marqué au moyen d'un clou. Seul le meilleur lancer est pris en compte. En cas de doute, lorsque la longueur n'est pas claire à partir de l'optique angulaire, mesurer également essai 2+3

Saut en longueur (de la zone)

Matériel: pelle, râteau, balai, ruban de mesure, clou de démarcation, support et matériel pour écrire, pochette plastique, év. parasol ou parapluie (+ si zone d'appel non marquée: ruban blanc)

L'aire de saut

Zone d'appel:



Marquage de la zone:

- Mesure et marquage corrects si l'aire n'en est pas équipée (par ex. au moyen de ruban blanc)
- Nettoyer les zones d'élan et d'appel au moyen d'un balai (risque de dérapage)

Bac à sable:

- Remuer et redistribuer le sable au moyen de la pelle
- Etaler avec le râteau
- Veiller à ce que la zone d'arrivée soit plate et à la même hauteur que la zone d'élan

N.B.: Aller loin derrière en préparant le sable. Prévoir au moins 5,50 m, même pour les plus jeunes! Si un enfant tombe vers l'avant, il ne doit pas se faire mal.

Assistants

3 assistants – répartition des tâches

- **Scribe:** coordination des groupes arrivants + faire l'appel + noter la longueur du saut
- **Mesureur:** contrôler le point d'appel + mesurer + si nécessaire, nettoyer la zone d'élan
- **Ratureur:** prendre note du point d'arrivée + passer le râteau

Mesure

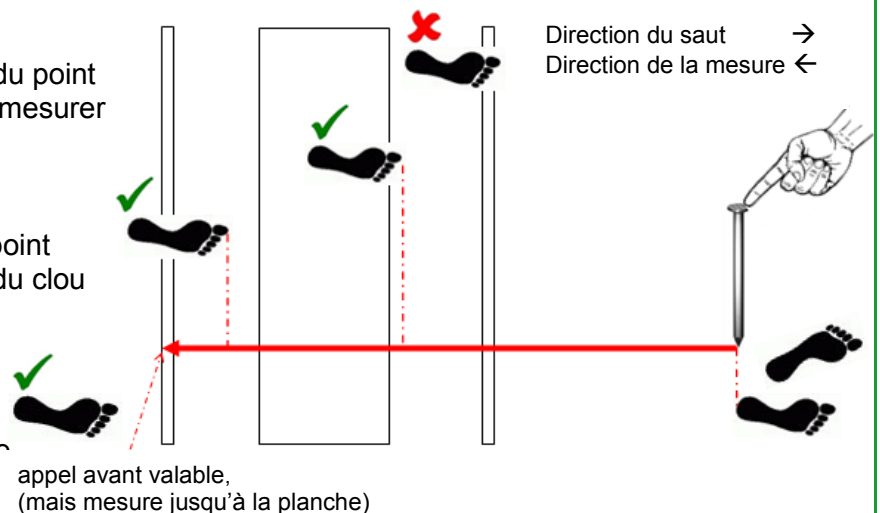
Placer le point zéro dans le sable, du côté du point d'arrivée le plus proche du point d'appel et mesurer en angle droit par rapport à la piste d'élan.

Ruban de mesure – sens

Prendre note de la longueur au niveau du point d'appel! Le point zéro se trouve au niveau du clou dans le sable.

Prendre note de la longueur

Le mesureur place son pied exactement au niveau du point d'appel de l'élève et mesure la longueur à partir de la pointe du pied.



appel avant valable,
(mais mesure jusqu'à la planche)

L'essai est manqué si...

- ...la planche est dépassée (voir croquis)
- ...la course continue dans le bac
- ...le retour se fait en marchant dans le bac à sable

Conseils pour le déroulement de la compétition

- **Echauffement:** prévoir un peu de temps pour l'échauffement (par ex. 5 minutes). S'échauffer sous l'œil d'un assistant ou en suivant l'ordre de la fiche, afin que tout le monde puisse en profiter. Objectif: faire le plus d'essais possible en un temps limité! (si les horaires ne le permettent pas, cette partie peut être omise).
- **Appel:** Toujours appeler l'athlète qui saute et celui d'après: par ex. «Meyer, préparation Mallet!»
- **Marquage au sol zone d'élan:** ruban adhésif et craie autorisés sur la piste. Les objets servant au marquage (ex. baskets) ne sont autorisés qu'à côté de la piste!

Courir, sauter, lancer – et une super expérience !!

Participez avec vos élèves à l'UBS Kids Cup et profitez de super avantages !

Les mouvements de base courir, sauter et lancer font partie de l'enseignement à tout âge. Le projet de la relève de Weltklasse Zürich et Swiss Athletics comprend exactement ces trois mouvements. Ce concept amènera activement le mouvement et la motivation à faire du sport aux élèves. L'UBS Kids Cup consiste en effet à courir sur 60 mètres, à faire un saut en longueur et à effectuer un lancer de balle, le tout sous la forme d'une compétition.

Organisez l'UBS Kids Cup en tant que journée sportive ou introduisez-la lors des cours d'éducation physique ! Les enfants en tant que participants ne seront pas les seuls à profiter de l'UBS Kids Cup, les organisateurs aussi en profiteront.

Organisez lors des cours ou en tant que journée sportive

L'investissement quant à [l'organisation d'une UBS Kids Cup à l'école](#) est minime.

En cours, la compétition peut se dérouler en seulement deux périodes. En plus de différents programmes de leçons qui sont à votre disposition, vous obtiendrez des dossards qui réveilleront l'esprit de compétition chez les enfants.

Intégrez l'UBS Kids Cup dans votre journée sportive car celle-ci est organisable sur une demi-journée. Avec l'aide de l'office du sport de la ville de Zürich nous avons élaboré ce concept de journée sportive qui a déjà fait ses preuves à de nombreuses reprises, qui est flexible et qui est facilement réalisable. En plus de la variante classique de l'UBS Kids Cup, il y a aussi la possibilité d'enrichir la journée avec une « [UBS Kids Cup avec estafettes](#) » ou une « [UBS Kids Cup avec activity space](#) ». De ce fait, l'objectif est d'offrir aux écoles une expérience taillée sur mesure pour tous les participants. C'est pour cette raison que la journée sportive se déroule dans la bonne humeur et est enrichie d'une super expérience de groupe. Vous trouverez plus de documentation à ce sujet sur notre [site internet](#).

Pour les résultats, vous pourrez les insérer dans un document Excel que l'on vous mettra à disposition. Le programme comprend un barème et vous offrira une suggestion de note. Lorsque vous nous remettrez les résultats, vous donnerez alors la possibilité à vos meilleurs élèves de se qualifier pour la finale cantonale puis, peut-être, pour la finale suisse.

L'organisation d'une UBS Kids Cup en vaut la peine

L'UBS vous remercie pour votre engagement en faveur du projet pour la relève en vous indemnisant à hauteur de CHF 2.- par participants. Vous obtiendrez aussi, en fonction du nombre de participants et de vos souhaits, en plus des éléments cités ci-dessus, du matériel divers pour l'organisation tels que des feuilles de résultat, des diplômes, des cadeaux pour les participants, des parasols, des tentes, etc.

Avons-nous pu éveiller votre intérêt ?

Enregistrez votre UBS Kids Cup en seulement quelques minutes [ici](#) et vivez avec vos élèves une passionnante et énergique compétition !