Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Courir, sauter, lancer : jeux d'enfants? (I)

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998150

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Courir, sauter, lancer: jeux d'enfants? (I)

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme à l'EFSM
Traduction : Yves Jeannotat

L'athlétisme exprime les trois formes d'expression physique les plus naturelles de l'être humain: courir, sauter et lancer! Codifiées, réglementées, elles ont abouti à un sport spécifique, tout en restant à la base d'une multitude d'autres spécialités sportives. Mais on se pose assez rarement la question de savoir comment «agir» et «réagir» vis-à-vis des enfants qui, a priori, courent, sautent et lancent d'instinct, donc naturellement et par jeu beaucoup plus que par souci de performance. Ce dernier point devant malgré tout être pris en considération dès qu'il a été décidé d'entrer dans le circuit de la compétition, il faut bien accepter de passer progressivement à des applications moins ludiques, plus systématiques et qui tiennent compte des différentes phases de son développement et des moments les plus propices pour porter l'accent sur les aspects qui conviennent le mieux à son degré de réceptivité et à ses facultés d'assimilation. C'est de cela dont il est question dans le texte ci-après et dans ceux qui vont suivre (numéros 11 et 12). Ces indications devraient être utiles aux monitrices et moniteurs J+S qui espèrent voir venir à eux les «petits» de 10 à 14 ans. (Y.J.)

Particularités propres aux classes d'âge

De 7 à 9 ans

C'est généralement l'âge durant lequel se nouent les premiers contacts avec le sport de club. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une séance d'«entraînement» par semaine. Cela peut paraître insignifiant. De fait, il s'agit d'un excellent complément aux heures obligatoires d'éducation physique. Toutefois, même si ce rendez-vous hebdomadaire permet l'acquisition de certains mouvements élémentaires spécifiques de l'athlétisme, il n'offre pas suffisamment de temps pour qu'il soit possible d'établir des bases pédagogiques solides et d'envisager une activité progressive efficace à long terme. Il faut donc tendre, et ceci en pleine connaissance de cause, en direction de deux séances de 60 minutes par semaine.

A cet âge, les rapports de force et de leviers sont déjà favorables, de même que la faculté d'assimilation de l'information. Il en résulte un apprentissage aux effets positifs rapides. Il faut donc en profiter pour varier le plus possible la matière proposée, pour assigner des tâches exigeantes et pour choisir avec perspicacité les exercices à exécuter. A côté des mouvements de base à apprendre et à exercer par le biais de formes de jeux (jeux de course, jeux de sauts, jeux de lancers, etc.), une place de choix doit également être réservée au développement des qualités de coordination.

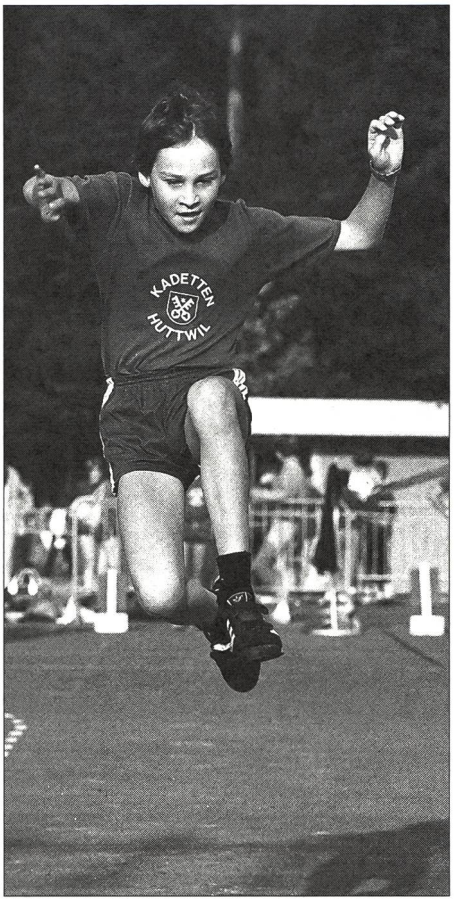
De 10 à 12 ans

On dit qu'il s'agit de l'«âge d'or» de l'apprentissage. De nouvelles motivations font leur apparition, qui incitent les jeunes à vouloir en savoir plus. La relation force-effort est positive, de même que la capacité générale de coordination. En d'autres termes, le terrain est propice à l'approche d'un mouvement de plus en plus varié et complexe. Il faut donc profiter de cette tranche d'âge pour aborder les premiers éléments des techniques, même les plus difficiles. Elles seront enseignées sous une forme globale «correcte», permettant donc d'ores et déjà l'acquisition d'automatismes précis. Pour parvenir à un tel résultat, il est important de créer des conditions d'enseignement adaptées à l'âge des enfants, conditions qui englobent à la fois le jeu, l'effort et l'intérêt, la précision des gestes techniques les plus importants aussi, mais en aucun cas la

spécification de détail réservée aux adultes. A cet âge déjà (voir aussi la tranche d'âge de 13 à 15 ans), une attention particulière doit être accordée au développement de la vitesse. Quant au nombre des séances, si l'on tient à pouvoir «construire» à long terme, il serait bon de la porter de 2 à 3 par semaine.

De 13 à 15 ans

Cette période est celle durant laquelle les jeunes présentent les meilleures dispositions dans les domaines neurophysiologique et neuromusculaire, si importants pour le développement de la vitesse de réaction et de la vitesse d'exécution (mouvements acycliques liés aux sauts et aux lancers par exemple) de même que pour celui de la vitesse motrice (mouvements cycliques liés à la course par exemple). A la fin de cette tranche d'âge, on a souvent l'impression que les jeunes sont dans une impasse «motrice» et qu'ils ne maîtrisent plus l'apprentissage du mouvement. Cela est dû pour une bonne part au brusque allongement de la taille, qui entraîne une perturbation des proportions physiques et, par voie de conséquence, du bon fonctionnement des qualités de coordination. Cette évolution est accompagnée d'un certain nombre d'autres modifications, d'ordre psychique notamment. Le jeune a besoin de se sentir en sécurité au sein d'un groupe uniforme, d'être sans cesse motivé dans le domaine du sport également, en variant l'entraînement et en l'orientant délibérément en direction de la condition physique. Dans ce contexte, il s'agit de proposer des exercices de renforcement musculaire faisant appel au poids et à la résistance de son propre corps, des exercices favorisant l'équilibre musculaire, des exercices d'endurance, aussi, en insistant sur leurs effets bénéfiques pour la santé. Le fait de porter le nombre des séances hebdomadaires de 3 à 4 est lié à des considérations d'ordre personnel. L'intégration au sein d'un groupe agréable et bien équilibré est susceptible de favoriser un choix positif dans ce sens.



Les enfants et la course

Pour les enfants, la course équivaut à un large éventail de mouvements: les enfants «jouent» à courir, ils accélèrent, ralentissent, sautillent, persévèrent, franchissent des obstacles. Il faut essayer de ne pas mettre un frein à ces modes de déplacement instinctifs. Tout au plus recherchera-t-on à les canaliser quelque peu par un choix approprié d'exercices, tels que ceux que propose le tableau.

Forme	Tranche d'âge: de 7 à 9 ans	Tranche d'âge: de 10 à 12 ans	Tranche d'âge: de 13 à 15 ans
Courir vite	Exercices de réaction Relais libres Jeux de vitesse	Exercices de réaction Relais libres/réglementés Jeux de vitesse	Départs accroupis Relais réglementés Entraînement de vitesse
– Intensité (I)	Submaximale/maximale	Maximale	Maximale/submaximale
– Volume (V)	3-6 secondes (10-30 m) 3-6 répétitions	5-8 secondes (20-50 m) 5-8 répétitions	6-10 secondes (40-80 m) 6-10 répétitions
– Pause (P)	3-6 minutes (I = maximale)	5-8 minutes (I = maximale)	6-10 minutes (I = maximale)
Courir en franchissant des haies	Courir en franchissant de façon rythmée de petites haies (des deux côtés)	Courir en franchissant de petites haies de hauteur décroissante (des deux côtés)	Franchir des haies (des deux côtés) Technique de passage des haies Rythme de passage des haies
– Intensité (I)	Submaximale/maximale	Maximale	Maximale/submaximale
– Volume (V)	3-6 haies (20-40 m) 3-6 répétitions	5-8 haies (40-60 m) 5-8 répétitions	6-10 haies (50-90 m) 6-10 répétitions
– Pause (P)	3-6 minutes (I = maximale)	5-8 minutes (I = maximale)	6-10 minutes (I = maximale)
Courir longtemps (endurance)	Jeux de course Courir le temps de son âge	Formes de jeux de course Courir le temps de son âge Course d'endurance (aérobie)	Entraînement d'endurance (aérobie) Jeux de course (aérobie/anaérobie)
– Intensité (I)	Minimale (lentement)	Minimale (lentement)	Minimale/moyenne
– Volume (V)	7-10 minutes (1-3 km)	10-13 minutes (2-4 km)	13-16 minutes (et plus)

Tableau : Vue d'ensemble d'exemples d'exercices en classe d'âge.

Importants principes d'entraînement

Vitesse

«On ne peut améliorer que ce que l'on sollicite» ou, en d'autres termes: il n'y a qu'en courant *vite* qu'on peut améliorer sa vitesse! Au début de l'entraînement de base, il faut accorder une place centrale au développement de la vitesse, d'abord en s'appuyant sur les qualités de coordination et, dans un deuxième temps seulement, sur la condition physique.

En ce qui concerne le déroulement des mouvements, il faut s'efforcer, dès le début, de courir en marquant l'élévation du genou et en prenant appui sur la plante du pied et en gardant les bras fortement fléchis près du corps.

On tiendra également compte des aspects suivants:

- La vitesse doit être entraînée tout au long de l'année;
- La vitesse doit être entraînée dans les meilleures conditions (préparation/mise en train et disposition d'esprit/motivation);
- La vitesse doit être entraînée avec méthode : en passant progressivement de la cadence submaximale à maximale, de parcours courts à des parcours longs, avec des temps de récupération (pauses) bien choisis (règle d'or = temps d'effort × 50).

Passage des haies

«Franchir des haies très basses le plus vite possible et de façon bien rythmée!»

Au début, on négligera les exercices techniques au profit du mouvement global. Reprendre rapidement contact avec le sol après le passage de l'obstacle et ramener tout aussi vite l'autre jambe vers l'avant. Ce mouvement s'exerce d'autant mieux que les haies sont basses.

On tiendra également compte des aspects méthodologiques suivants:

- Avant de penser à «monter» l'obstacle, il faut d'abord augmenter la distance, donc la cadence;
- La bilatéralité (changer régulièrement de jambe à l'entraînement) rend une approche technique de meilleure qualité et plus stable et permet d'aborder plus rapidement la compétition;
- La course de haies implique que l'on court vite, d'où la nécessité de travailler simultanément la vitesse ici aussi.

KOVO

Agences générales
D - I - FL - CH
Gnädinger et Cie:
CH-6803 Camignolo
Tél. (0041 91) 95 12 88
Fax (0041 91) 59 54 36

EPINGLES
PIN'S
Super qualité (hand made)
prix avantageux
à partir de 300 pièces déjà
Demandez nos prospectus

Endurance

«Il vaut mieux courir lentement et longtemps que vite et peu de temps» ou, si l'on veut, il y a plus de plaisir à courir lentement et c'est, en plus, plus efficace.

L'entraînement d'endurance n'a pas seulement pour but d'améliorer la «performance de longue durée» mais, surtout s'il s'agit d'enfants, d'élargir la capacité générale de supporter un effort. Le jeu de course, courir sur des sols de différentes natures, sur la plante des pieds ou sur les talons: toutes ces formes permettent d'apprendre à mieux se «sentir», à trouver le style «économique» par excellence et, finalement, à courir avec plaisir.

On tiendra également compte des aspects méthodologiques suivants:

- L'entraînement d'endurance doit se faire, au début surtout, avec le moins d'intensité possible (règle d'or: «être toujours capable de dialoguer en courant») et sur la distance qui convient le mieux à chacun (dose minimale: le temps de son âge!);
- Dans l'entraînement d'endurance, on cherche à augmenter la distance avant d'augmenter la cadence (pas d'entraînement en condition anaérobie avant l'âge de 15/16 ans);
- Il est aussi possible d'améliorer sa capacité d'endurance par la pratique de la natation, du vélo et du ski de fond.

Conclusion

Si l'on demande à des enfants de courir de façon systématique, il faut trouver des formes qui conviennent à leur âge et qui permettront de procéder à des évaluations individuelles ponctuelles. Il faut laisser une place suffisante à l'instinct et aux penchants naturels des jeunes. Cet aspect doit même être encouragé et favorisé. C'est par lui qu'ils prendront finalement du plaisir à cette forme de mouvement et auront envie de courir seul et de façon *indépendante* (ne pas oublier de rappeler les bienfaits de l'exercice d'endurance pour la santé).

On ne peut pas dire que ce sera un... «jeu d'enfant», pour les monitrices et les moniteurs, d'atteindre les objectifs dont nous venons de parler. Mais ce défi, relevé avec enthousiasme, compétence et toute la volonté nécessaire, est également à la source d'importantes satisfactions. ■