Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: Rapide comme l'éclair
Autor: Hunziker, Ralph / Knutti, Bruno
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998925

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: 05.12.2025

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

mobile Cahier pratique

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@ baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Rapide comme l'éclair

La footballeuse marque un léger temps d'arrêt puis démarre, au grand dam de son adversaire qui ne peut que regarder... Le gardien de hockey, d'un mouvement vif, dévie le puck qu'on voyait déjà dedans. Rapidité et précision: deux mots clés pour gagner.

Ralph Hunziker, Bruno Knutti, dessins: Leo Kühne, photos: Keystone, Daniel Käsermann

La vitesse n'intéresse pas ou peu le sportif amateur. On se dit sans doute qu'elle concerne plutôt le sport de compétition, voire l'élite. La vitesse est un acquis, pense-t-on, une donnée génétique. Vrai et faux. Certains sont mieux prédisposés au départ, mais la vitesse s'entraîne, à tous les niveaux. Chez les enfants, ce domaine recèle des trésors pour l'enseignant ou le moniteur.

Quatre dimensions

L'entraînement de la vitesse vise l'amélioration de la condition comprise dans le sens d'«énergie par unité de temps». Pour une application optimale de cette énergie, l'entraîneur, ou l'enseignant, doit savoir qu'une bonne coordination est indispensable. Dans les sports collectifs ou duels, la tactique joue aussi un rôle déterminant. La vitesse, enfin, est aussi une question de force mentale. Ces quatre dimensions offrent un champ d'application presque infini à l'enseignant désireux de rendre ses élèves plus rapides!

Pour petits et grands

La répartition des fibres rapides et lentes est en grande partie donnée génétiquement. Mais durant l'enfance, certaines fibres «intermédiaires» sont encore malléables. D'où l'importance d'appliquer chez les enfants les bons stimulus. Après un petit rappel théorique, place aux plus jeunes (jusqu'à la page 7) pour une série de petits jeux. La deuxième moitié du cahier propose des formes de jeu générales applicables à plusieurs disciplines et des exercices plus spécifiques. Pour terminer, trois tests simples permettent d'évaluer différents aspects de la vitesse.

Sommaire

Complexe et fascinante vitesse 2
Les bonnes impulsions au moment propice 3
Estafettes – Succès garanti! 4
Poursuites – File ou je t'attrape 6
Jeux d'agilité – Réagis vite! 8
Formes globales – Agir juste 10
Athlétisme – Aux sources de la vitesse 12
Tests – Mesure-toi aux autres 14

Complexe et fascinante vitesse

La vitesse ne se résume pas à courir vite. Elle joue un rôle déterminant dans les mouvements cycliques et acycliques. Dans les jeux, la complexité du spectre de ses manifestations est immense.

Essayer de résumer en une phrase les différentes facettes de la vitesse relève du défi. Un exemple valant mieux qu'une explication, on pourrait tenter de l'illustrer ainsi: la vitesse du footballeur implique la capacité d'action et de réaction, la rapidité de démarrage et de course, celle du maniement du ballon, du sprint et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment. (Tiré de Weineck). Ce qui s'applique au football vaut aussi pour la plupart des autres jeux d'équipe ou sports duels. La vitesse relève donc de capacités de condition physique (force et endurance) et de coordination. Elle repose sur des mécanismes sensori-moteurs et neuromusculaires complexes et est influencée dans le même temps par des facteurs cognitifs (vitesse de perception, d'analyse, anticipation) et tactiques.

Manifestations multiples

La vitesse, on l'a vu, n'existe pas à l'état pur. L'épreuve-reine de l'athlétisme, le 100 mètres, donne un aperçu des différents aspects de la vitesse: rapidité de réaction au départ, capacité d'accélération (jusqu'à 30 mètres) qui demande une grande force explosive, vitesse d'action ensuite qui consiste à optimaliser la longueur des foulées et leur fréquence et enfin la vitesse-endurance qui permet de maintenir l'effort jusqu'à l'arrivée. Cette vitesse cyclique que l'on retrouve dans le cyclisme, la natation ou l'aviron, consiste en une répétition du même mouvement. Mais la plupart des disciplines sportives, cependant, font appel à la vitesse acyclique et à des aspects tactiques complexes.

Ainsi dans les jeux, on peut énumérer dans l'ordre la vitesse de perception, d'anticipation, de décision, de réaction, de mouvement – avec et sans balle – et leur couronnement: la vitesse d'action, celle qui consiste à agir juste et vite au bon moment.

Spécifique selon les sports

Weineck (p.297) tente de saisir, dans une définition, toutes les dimensions de la vitesse: «La vitesse motrice est donc une capacité psychocognitive, une capacité de coordination et une capacité de condition physique qui dépend de facteurs génétiques, d'apprentissage et de développement, de facteurs sensoriels, cognitifs et psychiques, ainsi que de facteurs nerveux, tendineux et musculaires.»

Selon la discipline, les diverses composantes de la vitesse revêtent une importance différente. Mais une chose est sûre: l'entraînement de cette capacité sous toutes ses formes doit commencer tôt et veiller à donner les bons stimulus.

Littérature

- *Weineck, J.:* Manuel d'entraînement. Paris, Vigot, 2001 (4ème édition).
- *Grelon, Bruno:* L'entraînement en athlétisme. Paris, De Vecchi, 1996.
- *Locussol, Nicolas:* La vitesse en football, Vidéo-CD, 2003. Commande: locusport.com

Les bonnes impulsions au moment propice

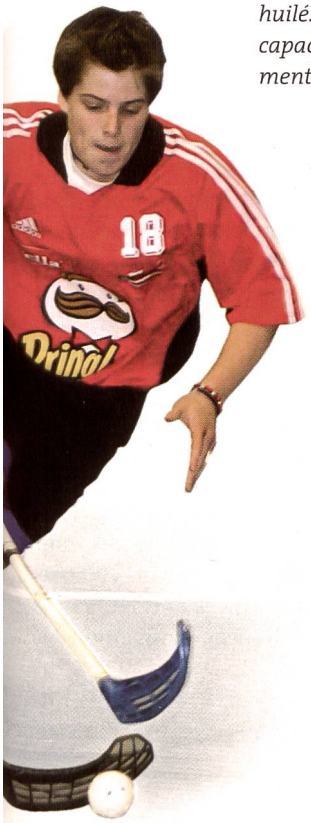
Les enfants apprennent vite... à courir vite. A condition de leur offrir le bon tremplin. Les petits jeux de duels ou courses chronométrées conviennent très bien aux plus jeunes. Petit essai méthodologique...

Les phases les plus favorables pour l'amélioration de la vitesse sont les deux premiers âges scolaires (6–8 ans et 12–15 ans), avec de légères différences entre les garçons et les filles à la puberté. Entre six et huit ans, les enfants ont une vitesse de fréquence qui approche celle des grands sprinters. A partir de douze ans, ils sont très réceptifs et disposent d'une grande facilité d'assimilation pour les gestes techniques.

Si, durant le premier âge scolaire, garçons et filles se différencient peu au niveau de la performance, à la puberté apparaissent des différences notoires dues au développement de la musculature. La vitesse de démarrage et la phase d'accélération profitent aux garçons, car elles demandent une mise en œuvre importante de la force. Les filles, cependant, sont tout aussi performantes en ce qui concerne la vitesse de réaction et compensent leur manque de force par une meilleure coordination gestuelle.

«Etre rapide n'est pas seulement une question d'entraînement musculaire (...) ou le résultat d'un mouvement parfaitement huilé. La vitesse se développe aussi grâce à la capacité de prévoir et d'anticiper les mouvements de l'adversaire.»

Source: *www.argedon.de*



Il est donc vital de profiter des phases sensibles de développement pour travailler, sous forme de jeu, la vitesse. La diversité est de mise pour éviter de fixer des stéréotypes moteurs difficilement corrigibles plus tard.

Développer le potentiel

Les exercices à caractère ludique correspondent bien aux besoins et goûts des élèves. Mais jeu ne signifie pas chaos. L'application des bons stimulus garantit seule les chances d'amélioration. L'enseignant doit toujours garder en vue la qualité du mouvement. Les exercices à forte intensité seront donc suivis par des stations de coordination, d'équilibre ou d'agilité par exemple.

La vitesse s'entraîne en état de repos et de fraîcheur. Prévoyez donc vos exercices au début de la leçon, exercices qui ne devraient pas dépasser dix secondes. Les estafettes plus longues prendront place de préférence à la fin d'une unité vitesse. Chez les jeunes, l'entraînement de la vitesse est plutôt global, diversifié, adaptable à chaque discipline.

L'entraînement atteint son objectif seulement si les jeunes exécutent les mouvements à vitesse maximale. Mais le risque de blessure musculaire dans ce cas est bien réel. Concentration et échauffement complet appartiennent donc au rituel de la leçon de vitesse.

Stations intensives

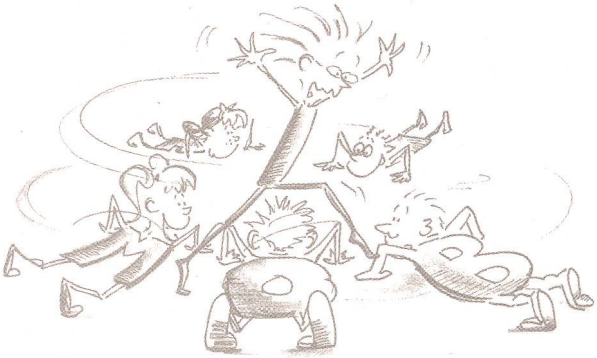
Le circuit-training convient bien pour travailler la vitesse sous forme de petits exercices. La durée des sollicitations est courte pour éviter toute accumulation d'acide lactique. Une bonne solution consiste à introduire des stations intermédiaires de «récupération active»: exercices d'équilibre, de coordination, d'agilité par exemple.

Bruno Knutti est maître de sport et entraîneur Swiss Olympic. Il conseille et suit des sportifs d'élite et professionnels, contrôle et planifie leur entraînement. Il organise aussi des entraînements ou des plans pour des sportifs amateurs, des groupes d'entraînement santé ou sport des aînés.
Contact: bknutti@dplanet.ch

Ralph Hunziker est maître d'éducation physique et collaborateur de la revue «mobile».
Contact: ralph.hunziker@gmx.ch

Estafettes – Succès garanti!

Sprinter et s'encourager. Gagner et perdre. S'opposer ou s'engager ensemble pour l'équipe. Les différents relais représentent la forme de concours idéale.



La vague

Quoi? Estafette avec obstacles vivants (camarades).
Comment? Former des groupes de six coéquipiers au minimum. Les élèves se couchent sur le ventre et forment un cercle, avec une distance d'un mètre entre chacun. Au signal, le premier coureur se lève et enjambe ses camarades pour effectuer un tour et retrouver sa place. A ce moment, le second démarre et ainsi de suite. Quel groupe termine en premier deux tours complets?
Variantes: Modifier les obstacles (caissons ou saut de mouton par-dessus les coéquipiers) ou changer la forme de déplacement (sautiller sur une jambe, pieds joints).

La chaîne

Quoi? Relais main dans la main.
Comment? Tous les coureurs se trouvent au même endroit pour le départ. Au signal, le premier relayeur effectue son trajet aller-retour (contourner un piquet et retour). Lorqu'il arrive vers ses camarades, il «embarque» le suivant avec lui par la main. Arrivés au piquet d'en face, le premier s'arrête et le deuxième continue pour chercher le troisième, ainsi de suite. Quelle équipe sera la première au complet alignée derrière le piquet de contournement?
Variante: Les deux coureurs ont les pieds liés par un sautoir (former un huit pour qu'il tienne).

Bob à deux

Quoi? L'élément de caisson comme moyen de transport.
Comment? Former des paires de coureurs. Une équipe est formée de plusieurs duos. La première paire prend place dans l'élément de caisson sur un tapis. Au signal, ils soulèvent leur «bob», contournent le piquet et reviennent sur le tapis pour laisser leur engin aux suivants. Quelle équipe possède les meilleurs bobeurs?

Ben Hur

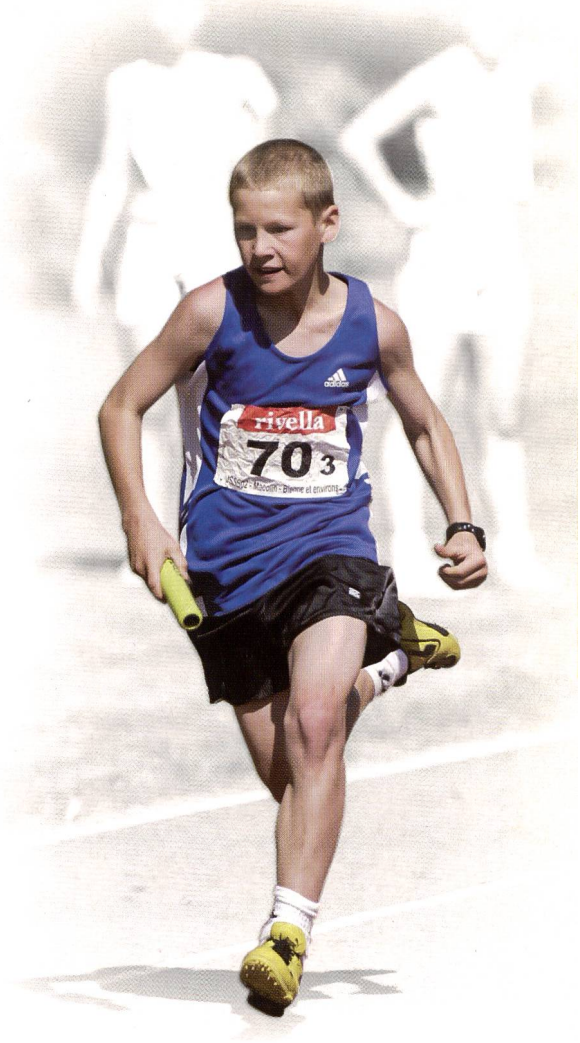
Quoi? Course tractée sur morceaux de tissu (ou sabots de feutre).
Comment? Deux élèves forment un attelage: le cheval devant, avec une chambre à air à la taille, et le gladiateur derrière, sur un morceau de tissu. Deux tours à parcourir, avec changement de rôle pour le second.

Petits trucs pour éviter les couacs

Les enfants et les jeunes aiment se mesurer et se défier. Certains ont tellement envie de gagner qu'ils anticipent le départ. D'où l'importance de fixer des règles très précises pour le «passage du témoin». Plusieurs solutions existent. Avec le piquet par exemple: le coureur en attente se place à gauche du piquet et tend son bras droit. Le coéquipier le libère au moment où il frappe sa main. Autres possibilités: les zones de transmission sont matérialisées par des tapis, ou encore le coureur doit contourner toute sa colonne avant de transmettre le témoin par derrière.

Mieux vaut de petites distances et plus de passages que le contraire! Veiller donc à former des groupes assez restreints pour éviter les attentes.
Changer souvent la composition des équipes pour relancer la motivation des équipes qui ont perdu leurs premières courses par exemple. Après chaque épreuve, on peut échanger les premiers relayeurs ou les seconds, etc.

Tiré de: *Manuel Education physique, volume 4, brochure 4, page 12.*



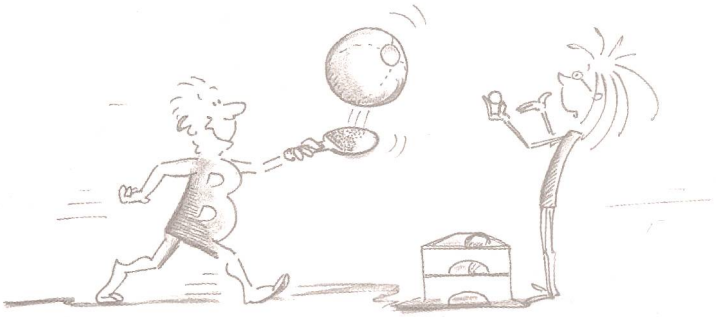
Estafette volante

Quoi? Lancer vite et loin par groupes.
Comment? Former des groupes de trois à six élèves. De la ligne de départ, le premier de chaque groupe lance le volant (ou l'indiaca) le plus loin possible. Dès que l'engin touche le sol, le second joueur démarre, ramasse le volant et le lance à son tour le plus loin possible, etc. Quand l'objet atteint la ligne opposée, on repart de même dans l'autre sens jusqu'à la ligne de départ.

Cargo

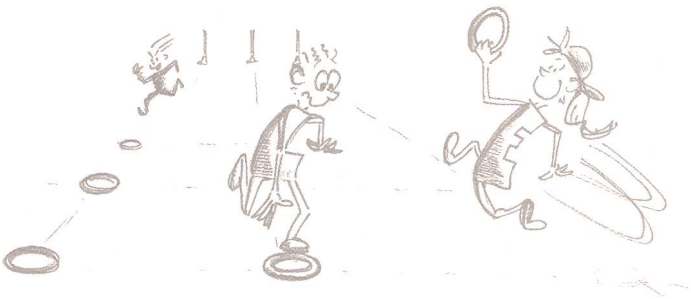
Quoi? Trois ballons lourds à transporter en une fois.
Comment? La technique de transport est libre. Seule condition: les ballons ne doivent pas toucher le sol. Après le virage, le «colis» est confié au deuxième coureur.
Variante: Les concurrents peuvent déstabiliser leurs adversaires en les poussant par les épaules pour leur faire perdre un ou des ballons. Celui qui perd une balle la ramasse et continue son parcours.

Déménageurs



Quoi? Les déménageurs déplacent des balles d'une caisse à l'autre.
Comment? Former des petits groupes (2 ou 3). Différentes balles se trouvent dans une caisse. Le premier coureur transporte un ballon à la fois dans la caisse suivante (distance 5–15 mètres). Le coureur n°2 les prend à son tour pour les amener à leur destination suivante. Quelle équipe transporte en premier tous les ballons à l'arrivée?
Variante: Déterminer la manière de faire avancer la balle selon la discipline choisie (dribble, passes hautes volley, etc.).

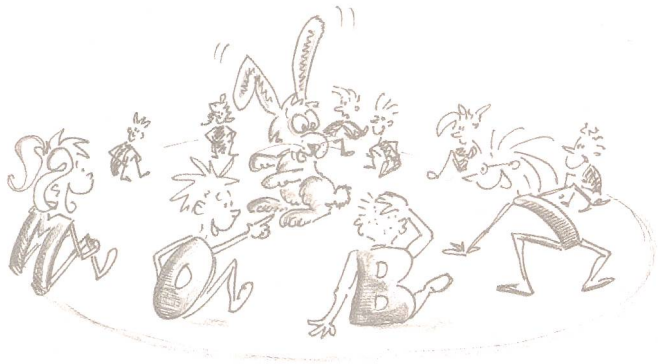
Estafette-anneaux



Quoi? Ramener des objets disposés à différentes distances.
Comment? Chaque équipe doit ramener le même nombre d'objets (sautoirs, anneaux, etc.) à la case départ. Les objets sont alignés, le premier à une distance de dix mètres environ. Au signal, les premiers relayeurs ramènent le premier objet, le deuxième coureur le suivant et ainsi de suite. L'équipe qui a ramené tous ses objets en premier a gagné.
Variante: Chaque équipe choisit librement l'ordre dans lequel elle veut ramener les objets. L'élément tactique entre ainsi en jeu.

Poursuites – File ou je t'attrape

Les duels sont toujours une grande source de motivation. Qui est le plus rapide des deux? Une question qui ne laisse personne indifférent.



Changer de place

Quoi? Deux élèves échangent aussi vite que possible leur place.
Comment? La classe forme un cercle (assis ou debout). Au milieu du cercle se trouve le loup. Chaque joueur est numéroté. Le maître crie deux numéros. Les deux élèves concernés doivent alors échanger leur place sans que le loup ne les touche.
Variantes: Appeler plusieurs numéros en même temps.
Le loup est remplacé par un lièvre qui doit être touché. Celui qui n'a pas réussi à le toucher devient lièvre à son tour.

Qui a le plus grand appétit?

Quoi? Concours du loup le plus rapide.
Comment? Selon l'effectif de la classe, déterminer deux à quatre loups qui chassent les mêmes lièvres. Qui est le premier à toucher 20 proies? Chaque touche est comptée à haute voix. Les lièvres touchés continuent à jouer et ne peuvent pas être touchés deux fois de suite par le même loup.
Variante: Concours au temps: qui a touché le plus de lièvres en 30 secondes?

Carrousel

Quoi? Courir en cercle et rattraper le coéquipier.
Comment? Former un ou deux cercles, avec les mêmes distances entre les élèves. Attribuer des numéros aux coureurs (trois élèves au moins ont le même numéro). A l'appel de leur numéro, chacun essaie de rattraper le camarade de devant avant qu'il ne retrouve sa place. Un point par touche.
Variante: Pour entraîner la vitesse de réaction, le maître peut siffler pour faire inverser le sens de la course.

Poursuite-cascade

Quoi? Poursuite à quatre.
Comment? Les joueurs A, B, C et D trottinent librement dans un espace déterminé. Au signal, A part à la chasse de B qui, lui essaie, d'attraper C qui court après D lui-même à la poursuite de A! Chacun doit donc veiller à chasser et à ne pas être attrapé. Le vainqueur de chaque groupe retrouve les vainqueurs des autres groupes.
Remarque: A cause du risque de collision, pas plus de quatre coureurs par groupe.

Variété et organisation!

Pour garantir l'intérêt et l'efficacité du travail de la vitesse, quelques petits éléments sont à considérer.
Organisation: Les petits groupes (de trois à cinq élèves) permettent une grande intensité mais limitent la récupération. Cette option convient bien à l'enseignement scolaire, car elle occupe beaucoup d'élèves en même temps. Pensez à varier les formes d'organisation (en cercle, en étoile, en colonne, en ligne, etc.) pour stimuler les facultés d'adaptation.
Concours: Les formes ludiques avec petits concours favorisent au mieux la vitesse, car l'engagement est total.
Pauses: Les périodes de récupération sont indispensables pour permettre la reconstitution des réserves énergétiques et nerveuses (concentration, attention). Plus les séries sont intensives et longues, plus les pauses augmenteront. En principe, on compte une minute de pause au moins pour dix mètres de sprint.
Départs: La variété des signaux de départs (acoustiques, optiques, tactiles, etc.) et des positions (debout, couché, assis, sur une jambe, après saut, départ arrière, etc.) est indispensable pour entraîner de manière efficace la vitesse de réaction. La forme de déplacement ne se limite pas à la course avant. Là aussi la variété est de mise: sauts sur une jambe, course arrière, par-dessus des obstacles, avec balle, etc. Les élèves apprennent ainsi à démarrer avec de plus petits pas et une meilleure fréquence.

Deux c'est assez...

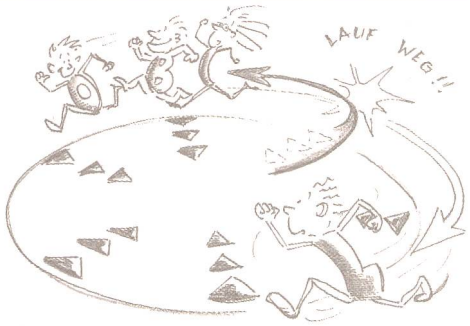
Quoi? Forme de poursuite avec zones de repos.
Comment? Désigner un loup et un lièvre. Les autres sont répartis par groupes de deux dans la salle (assis, couchés sur le ventre, dos à dos, etc.). Le lièvre peut se sauver en prenant place à côté d'un groupe. A ce moment, le joueur situé à l'opposé doit s'en aller et il devient lièvre à son tour. Le lièvre qui est pris prend la place du loup.
Variante: Le joueur chassé de son groupe devient le loup. Varier le nombre de loups et de lièvres.

Aires de repos

Quoi? Jeu de poursuite avec zones protégées.
Comment? Disposer plusieurs tapis dans le terrain. Les joueurs qui s'y trouvent sont à l'abri. Un seul joueur par tapis. Si un deuxième arrive, l'occupant doit laisser sa place.
Variantes: Jeu avec ballon: les lièvres se font des passes pour se protéger. Celui qui est en possession de la balle (dans les mains ou aux pieds) ne peut pas être touché.
Changement de place: chaque coureur est posté près d'un piquet. Au signal, les lièvres doivent quitter leur place et sont alors susceptibles d'être attrapés.

Viens ou pars

Quoi? Course pour retrouver sa place.
Comment? Plusieurs colonnes se placent pour former une étoile (les visages regardent vers le milieu). Un élève court autour du cercle ainsi formé. Lorsqu'il crie «suivez-moi», le groupe désigné part à sa poursuite; s'il dit «partez!», les élèves courent dans le sens opposé. Le dernier qui rejoint sa place devient alors le coureur solitaire.
Variante: Les élèves dribblent avec les pieds, les mains ou avec une canne d'unihockey.



Les astronautes

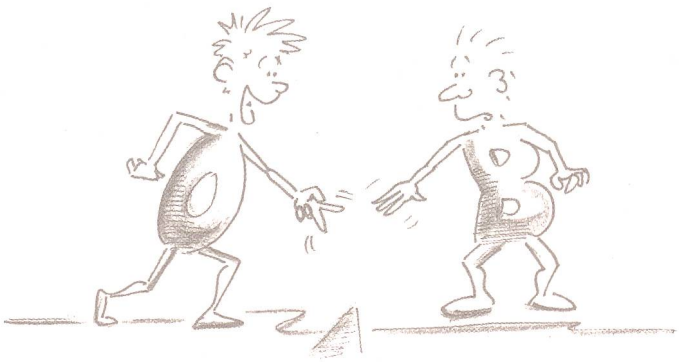
Quoi? Au signal, tourner autour de l'orbite et revenir.
Comment? Deux cercles. Le plus petit à l'intérieur (la terre) regroupe les terriens accompagnés chacun d'un astronaute. Le cercle extérieur, l'orbite, est matérialisé par des piquets et a un diamètre de 10–15 mètres. Les terriens et les astronautes se déplacent ensemble sur la terre (petit cercle). Au signal, les astronautes partent sur orbite (grand cercle) et en font le tour le plus rapidement possible pour retrouver leur place. Pendant ce temps, la terre continue de tourner lentement. Le premier astronaute qui touche la main de son ami terrien gagne un point. Changements de rôle.
Variante: L'orbite est remplacée par des planètes éloignées de 15 mètres environ de la terre.

Jeux d'agilité – Réagis vite!

Rester «scotché» sur place au moment fatidique signifie dans la plupart des cas l'échec. Le temps perdu ne se rattrape pas sur une petite distance. Encore une fois, c'est par le jeu que la vitesse de réaction peut être améliorée.

Poursuite à deux

Quoi? Lièvre et chasseur.
Comment? Par deux. Les joueurs sont placés l'un derrière l'autre, avec un écart d'un mètre entre eux. Le coureur de devant démarre, suivi par son chasseur. Le but: ne pas se faire rattraper jusqu'à la ligne déterminée.
Variante: Imposer des positions de départ ou des tâches motrices (dribbles unihockey, foot, basket, handball).



Chasseur chassé

Quoi? Observer et réagir.
Comment? Par groupes de deux. Les adversaires se tiennent au milieu de la salle face à face. Ils jouent à «feuille, caillou, ciseaux». Celui qui gagne part à la poursuite du perdant jusqu'à la ligne d'arrivée (10–12 mètres). Si les deux ont montré le même symbole, ils courent chacun jusqu'à leur ligne et reviennent au milieu. Les vainqueurs montent d'une ligue, les perdants descendent.
Variante 1: «Jour/nuit», «blanc/noir»: le maître raconte une histoire. Lorsqu'il prononce le mot «blanc», les élèves ainsi désignés partent, poursuivis par leurs camarades.
Variante 2: Trésor: sur la ligne du milieu se trouve un trésor (sautoir, anneau, etc.) Au signal, les élèves situés à l'opposé l'un de l'autre, essaient de s'en emparer et de le rapporter derrière leur ligne.

Vitesse de réaction –
réagir vite et juste à un signal

L'exemple typique est le départ des épreuves de sprint en athlétisme ou en natation. Au signal, l'athlète réagit et exécute une action simple et standardisée. Mais d'autres réponses motrices sont plus complexes et répondent à des signaux moins prévisibles. Le temps de réaction peut dans ces cas être raccourci grâce à la faculté d'anticipation chère aux gardiens de buts.
Mesures didactiques et méthodologiques: Durant la phase de préparation générale, la vitesse de réaction est entraînée de manière très variée. A l'approche de la compétition, l'entraînement se rapproche des sollicitations de la discipline et devient beaucoup plus spécifique. *(Jost Hegner)*

Courses croisées

Quoi? Deux sprinters issus d'un groupe s'affrontent.
Comment? Deux groupes encolonnés se font face (ligne du terrain de volleyball par exemple), légèrement décalés. Au signal, les deux premiers de chaque groupe partent. Lorsqu'ils se croisent, le maître siffle, ce qui donne le signal pour les suivants. Si le croisement a lieu dans sa propre moitié de terrain, l'équipe reçoit un malus (–1) et l'autre un bonus (+1). Un point de pénalité est attribué à l'équipe si l'un de ses coureurs part avant le coup de sifflet. Varier la formation des équipes et l'ordre de passage.

Attrape-balle

Quoi? Regarder, écouter et réagir.
Comment? Former des paires. B se place à une longueur de bras du dos de A et tient une balle dans ses mains. Il la lâche. Quand A entend l'impact au sol, il se tourne et essaie de rattraper le ballon avant qu'il ne touche une seconde fois le sol. En cas de succès, changements de rôle.
Variante: B lance la balle par-dessus A. Parvient-il à la rattraper avant le premier impact, ou le second?

Les raquettes ivres

Quoi? Rattraper la raquette d'un camarade avant qu'elle tombe.
Comment? Répartir les élèves sur un petit terrain. Chaque joueur est en possession d'une raquette (badminton, tennis ou batte de baseball, etc.) qu'il pose au sol en équilibre sur la poignée. Au signal, les élèves quittent leur objet pour en attraper un nouveau avant qu'il tombe.
Variante: Numéroter les joueurs et se déplacer d'un numéro à l'autre (le n°1 récupère le n°2, etc.)

Percevoir – agir

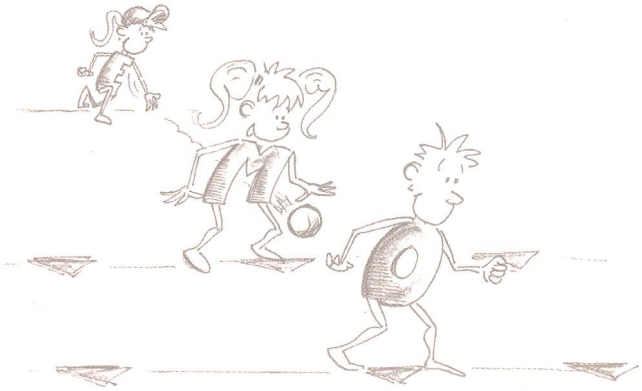
Quoi? Exercer la vitesse de réaction de manière variée.
Comment? B tourne le dos à A. Ce dernier lance un volant par dessus son camarade qui essaie de le rattraper avant qu'il touche le sol. A peut aussi expédier le volant en l'air et appeler B pour qu'il se retourne et le rattrape (ou le renvoie avec la raquette). Possible aussi avec un ballon ou une balle de tennis).
Remarque: A dose ses lancers pour que B soit sollicité efficacement (ni trop facile, ni trop dur).
Variante: Avec ballon de volleyball. A et B se trouvent de chaque côté du filet. A smashe «gentiment». Lorsque B entend l'impact de la main sur le ballon, il se retourne et essaie de reprendre la balle en manchette ou en passe haute.

Roi du rebond

Quoi? Prendre le rebond après un shoot de l'adversaire.
Comment? Par groupes de deux, sous un panneau de basketball. Les deux joueurs se placent l'un derrière l'autre, à une distance située entre deux et quatre mètres du panier. Le joueur de derrière shoote et son adversaire essaie de rattraper la balle avant qu'elle ne tombe au sol. S'il réussit, il devient shooteur, de même que si le ballon ne touche pas le panneau ou le cercle.
Variante: Varier les distances et les angles de shoot.

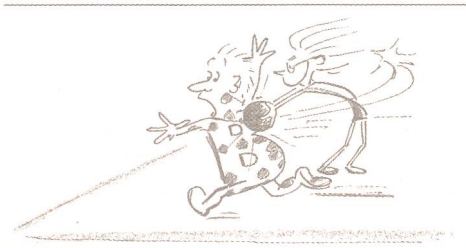
Duel à vue

Quoi? Au signal rattraper le coureur de devant.
Comment? Deux colonnes de quatre joueurs distants de un à deux mètres. Le maître est posté cinq mètres derrière, de manière à ce que les élèves ne le voient pas. Il lance une balle entre les deux colonnes. Lors du contact visuel, les joueurs font un demi-tour et essaient de rattraper le coureur de devant.
Variante 1: Tous les élèves manient une balle (avec canne d'unihockey, ballon de foot, dribble basket, etc.).
Variante 2: Le maître lance des balles de couleurs différentes qui signifient des tâches spécifiques (tour complet, s'asseoir, etc.).



Formes globales – Agir juste

Percevoir vite, juger correctement et agir juste. Ces trois facteurs sont particulièrement déterminants dans le jeu. Les exercices suivants sont conçus pour s'adapter à différents sports collectifs.



Touche

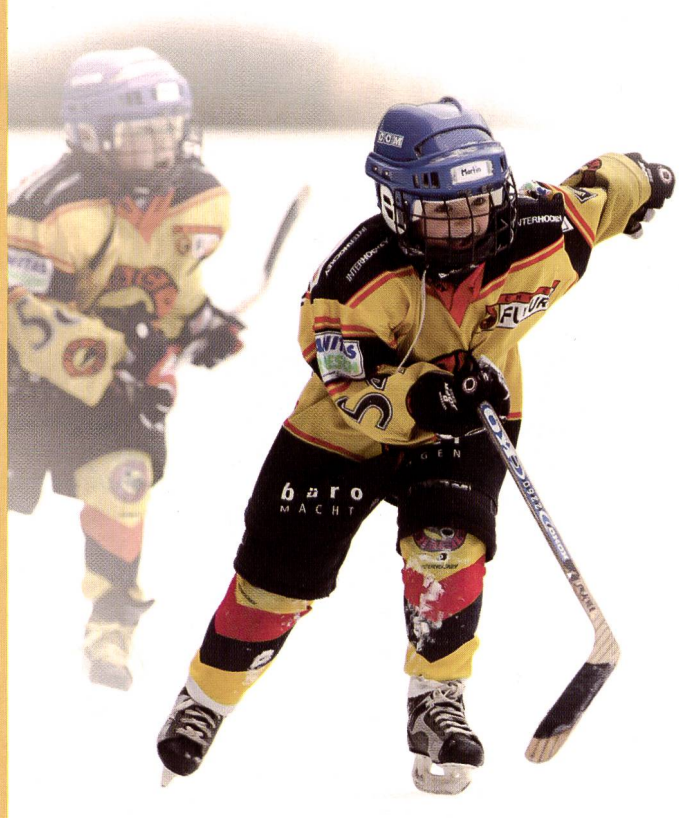
Quoi? Jeu de touches au temps.
Comment? Deux équipes de trois réparties sur un petit terrain (environ 6x6 mètres). Le groupe A essaie de réaliser le maximum de touches (toucher et non pas lancer la balle) en deux minutes. Changements de rôle. Interdiction de toucher deux fois de suite le même joueur.

Chasseur de buts

Quoi? Lutte pour le ballon en 1 contre1.
Comment? Le maître, balle au pied, se tient derrière deux élèves. Il dégage le ballon et les deux joueurs essaient de se l'approprier. Celui qui réussit devient attaquant, l'autre défenseur. Un point par but marqué.
Variante: Modifier en permanence la position de départ (assis, de dos, couché, en appui facial, etc.).

Contre-pied

Quoi? Observer et décider vite.
Comment? Un gardien (élève ou enseignant) défend sa cage. Les autres joueurs forment une colonne, chacun avec une balle. Ils shootent à leur tour. Dès qu'ils ont franchi une certaine ligne, juste avant qu'ils n'arment leur tir, le gardien se déplace dans un angle du but. L'attaquant doit alors viser le côté vide (sans avoir stoppé sa course d'élan). Prévoir plusieurs buts pour éviter les attentes.
Variante: L'élève qui vise dans le faux angle remplace le gardien.



Change de place!

Quoi? Changer rapidement de terrain au signal.
Comment? Prévoir autant de terrains (tous de même grandeur) que d'équipes. A chaque équipe est attribué un terrain. Les joueurs se déplacent balle au pied librement dans leur camp. Au signal, chaque équipe rejoint le plus vite possible le terrain désigné en menant la balle au pied (ou en dribblant pour le basket ou le handball). Quelle équipe rejoint au complet son terrain?
Variante 1: Il est permis de gêner l'adversaire en respectant les règles du jeu choisi.
Variante 2: Le maître crie: «Equipe A dans terrain 1». Ainsi seule une équipe se déplace. Le dernier reçoit un gage.

Capacité d'accélération – Modification de la vitesse dans le temps

La capacité d'accélération de notre corps est influencée par la force explosive et la technique. En course athlétique, la vitesse maximale est atteinte après 30 mètres environ, tandis que pour les lancers, les sauts et les disciplines duelles, la phase d'accélération est très courte.
Mesures didactiques et méthodologiques: La capacité d'accélération est améliorée grâce au travail de la force explosive et de l'entraînement technique et coordinatif. L'intensité doit être très grande (engagement total dans un temps donné) et la qualité (précision) optimale pour espérer faire des progrès. La qualité est plus importante que la quantité! *(Jost Hegner)*

Faux amis

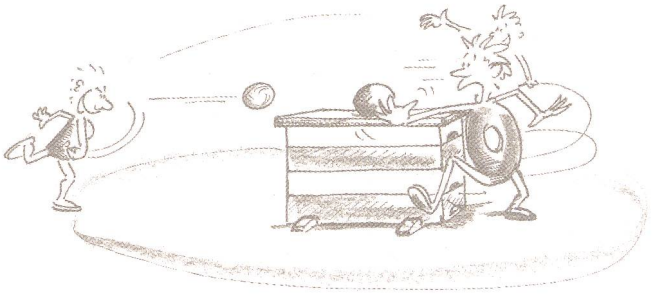
Quoi? Au signal, des coéquipiers se transforment en adversaires.
Comment? Deux élèves se déplacent librement dans la salle en se passant la balle. Au signal, le joueur en possession de la balle essaie de la protéger contre les attaques de son partenaire devenu adversaire. Quel joueur parvient à garder sa balle 20 secondes?
Variante: Disposer différents buts dans la salle (tapis, éléments de caisson, piquets, etc.). Qui marque le plus de goals durant les 20 secondes?

Nettoyage de printemps

Quoi? Débarrasser son terrain des objets encombrants.
Comment? Deux équipes face à face de chaque côté du terrain de badminton. Dans chaque demi-terrain se trouvent deux volants (ou un autre objet léger) de plus que de joueurs. Les équipes essaient de débarrasser leur terrain de ces objets en les lançant (un à la fois) de l'autre côté. Mais après chaque lancer, ils se retournent et vont toucher le mur derrière eux avant de pouvoir expédier le suivant. Quelle équipe vide son terrain en premier?

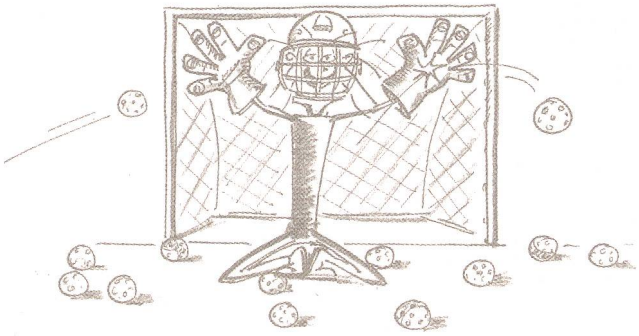
Balle au caisson

Quoi? Toucher la balle sur le caisson.
Comment? Un caisson est placé au centre d'un cercle. Au-dessus est posé un ballon protégé par un gardien. Les joueurs périphériques (avec une seule balle) essaient, par des passes et des feintes, de faire bouger le gardien pour avoir le champ libre ensuite. Celui qui touche le ballon devient gardien.
Variante: Le gardien devient la cible. Doser les passes ou jouer avec un ballon-mousse. Le gardien se protège derrière le caisson.



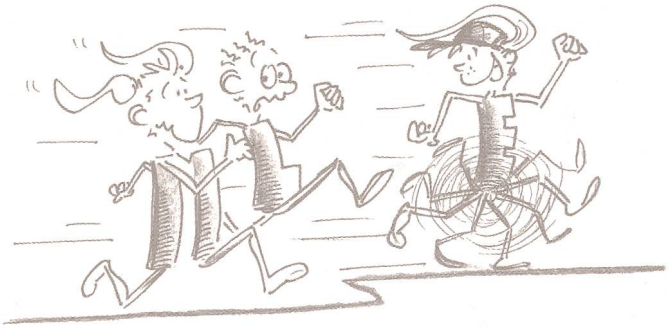
David Aebischer

Quoi? Défendre comme un pro de la NHL.
Comment? Un gardien agenouillé devant des buts d'unihockey. Les attaquants forment une colonne à trois mètres du but et shootent tour à tour. Ils essaient de viser l'angle supérieur droit ou gauche. Prévoir différents buts et groupes pour garantir l'intensité. Changer le gardien après dix buts encaissés.
Variante: Les attaquants ont une raquette de badminton et visent le goal avec un volant. Le gardien défend avec les mains.



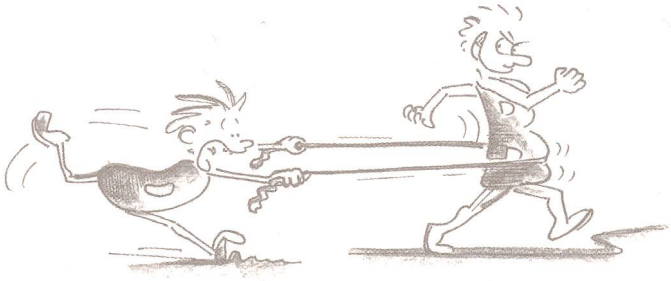
Athlétisme – Aux sources de la vitesse

Le 100 mètres est l'épreuve-reine de l'athlétisme, celle qui soulève l'enthousiasme des foules. L'entraînement athlétique revêt une importance capitale dans un grand nombre d'autres disciplines.



Sprint-surprise

Quoi? Se défier en petits groupes.
Comment? Les athlètes courent tranquillement en plein air (prairie, piste) sur une même ligne. Sans signal préalable, un membre du groupe sprinte sur dix ou vingt mètres. Les autres réagissent et essaient de rattraper le fuyard. Celui-ci freine progressivement sa course pour former une «ligne d'arrivée». Le premier qui dépasse cette «ligne d'arrivée» récolte un point. Le groupe reprend ensuite son rythme de croisière jusqu'au prochain démarrage.
Variante: L'équipe court en colonne. Le dernier remonte en slalom autour de ses camarades et prend place devant. A ce moment, le dernier fait de même, etc.



Le char

Quoi? Deux coureurs sont reliés par une corde élastique.
Comment? Le premier passe la corde autour de ses hanches et le second la tient par l'extrémité. Celui de devant démarre. Lorsque la tension dans la corde est optimale, le second commence à courir aussi.

Américaine

Quoi? Tenter le record du monde sur 800/1500 mètres par groupe.
Comment? Piste d'athlétisme. Neuf athlètes forment une équipe pour un relais «à l'américaine». Chacun court 50 mètres jusqu'à ce que la distance soit couverte. Quel relais parvient à battre le record du monde du 800 ou 1500 mètres?
Remarque: Deux coureurs au départ. Les autres placés chaque 50 mètres.

Double croix

Quoi? Duel orienté vers une discipline sportive (foot, basket, handball, unihockey).
Comment? Former deux parcours en croix identiques avec cinq cônes: un placé au centre, les autres aux quatre points cardinaux. Deux joueurs s'affrontent. Au signal, ils dribblent ou mènent la balle en 8 ou en o autour des cônes en revenant à chaque fois au milieu. Une fois le tour terminé, ils changent d'installation (attention aux collisions) et font de même. Qui terminera en premier ses deux parcours?

Vitesse d'action – Enchaîner des mouvements avec une grande vitesse

La vitesse d'action est la capacité d'exécuter avec rapidité des mouvements cycliques (vitesse de fréquence) ou acycliques. Plus la résistance à surmonter est grande, plus la vitesse dépendra de la force.
Mesures didactiques et méthodologiques: Privilégier au départ les mouvements simples, sans trop de sollicitations techniques. La vitesse d'action s'entraîne favorablement dans des conditions «allégées»: départs volants, sprints avec engins d'accélération (speedy), course en légère descente par exemple. *(Jost Hegner)*

Le métronome

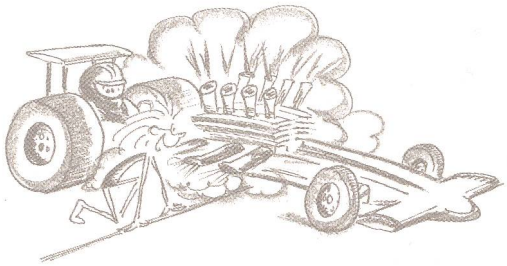
Quoi? Courir à haute fréquence de pas.
Comment? Disposer en colonne des cerceaux ou autres marques au sol avec de petits espaces intermédiaires. Les coureurs doivent traverser le parcours le plus vite possible en posant à chaque fois un pied entre les marques. Varier les espaces pour obliger le coureur à adapter sa foulée.
Variante: Courir en levant les genoux, latéralement ou en arrière.

Passe ou cours!

Quoi? Duel entre un ballon et un coureur.
Comment? Former une colonne avec un groupe d'élèves. Le premier a une balle. Parallèlement à la colonne va s'élancer un coureur qui essaiera d'aller plus vite que la balle jouée d'un élève à l'autre. Le joueur fait la première passe dès que le sprinter passe devant lui. Qui sera le plus rapide, la balle ou le coureur?
Variante: Les élèves reçoivent une consigne pour la transmission de la balle (au pied, passe de volley, manchette, etc.)

Sprints courts

Quoi? Entraînement de la capacité d'accélération.
Comment? Au signal, démarrer et accélérer six fois sur 10–30 mètres (selon la discipline sportive). Une minute de pause pour dix mètres de course.
Variante: Exécuter avec les balles et selon la technique spécifique de la discipline. Pour améliorer la vitesse d'action, préférer des départs «volants» pour atteindre des vitesses élevées.



Avancer latéralement

Quoi? Améliorer les déplacements latéraux spécifiques.
Comment? Placer des cônes en zig zag. Se déplacer en pas latéraux vers l'avant le plus vite possible et toucher au passage les cônes avec les mains ou les pieds. Variante: Compléter avec des mouvements spécifiques à la discipline. Exemple: à chaque cône, sauter verticalement pour un bloc (volley) ou un rebond (basket).

Tests – Mesure-toi aux autres

Les tests pour mesurer la vitesse sont nombreux. Le chronomètre est le maître absolu pour l'évaluation. Les propositions qui suivent peuvent également servir d'entraînement.

Course en croix

Mise en place

Ce test convient bien pour l'évaluation de la vitesse de démarrage (accélération), déterminante dans beaucoup de sports de balle. Disposer cinq cônes pour former une croix: un cône au centre, les autres à une distance de 2,1 mètres et placés aux quatre points cardinaux. Départ au milieu.

Déroulement

Départ main sur le cône central. Au signal, le coureur s'élance pour toucher les cônes périphériques dans le sens des aiguilles d'une montre. Il revient à chaque fois au centre et doit toujours garder les épaules dans le même axe. Ainsi, lorsqu'il touche le cône de devant, il revient en course arrière, pour les cônes latéraux, il se déplace en course latérale, pour celui de derrière, il part en course arrière mais revient en avant.

Evaluation

Le chronomètre est stoppé lorsque l'élève touche le cône du milieu après avoir touché les quatre cônes périphériques. Si le coureur ne touche pas le cône ou qu'il le déplace, il reçoit une pénalité d'une seconde. Prévoir deux installations l'une à côté de l'autre pour favoriser la stimulation.

Matériel

5 cônes
1 chronomètre

Recommandations pour l'évaluation (en secondes)

modifié selon Knutti

Age	12 ans		14 ans	
Evaluation	garçons	filles	garçons	filles
très bien	jusqu'à 8.0	jusqu'à 8.0	jusqu'à 7.5	jusqu'à 7.8
bien	8.1–8.5	8.1–8.5	7.6–8.0	7.9–8.3
suffisant	8.6–9.0	8.6–9.0	8.1–8.5	8.4–8.8
insuffisant	9.1–9.5	9.1–9.5	8.6–9.0	8.9–9.3
faible	plus de 9.5	plus de 9.5	plus de 9.0	plus de 9.3

Age	16 ans	
Evaluation	garçons	filles
très bien	jusqu'à 7.0	jusqu'à 7.7
bien	7.1–7.5	7.8–8.2
suffisant	7.6–8.0	8.3–8.7
insuffisant	8.1–8.5	8.8–9.2
faible	plus de 8.5	plus de 9.2

Course japonaise

Mise en place

Variante de la course en croix. Terrain de référence: le terrain de volleyball. Départ derrière la ligne d'engagement. Les lignes des trois mètres, du milieu et la ligne de fond en face représentent les stations intermédiaires.

Déroulement

Au signal, l'élève part toucher la ligne des trois mètres et revient ligne de fond (distance six mètres). Il rejoint ensuite la ligne du milieu et retour (neuf mètres), la ligne des trois mètres de l'autre terrain et retour (douze mètres) et enfin la ligne de fond en face et retour (18 mètres). Toucher toutes les lignes avec la main. La distance totale est de 72 mètres.

Evaluation

Le chronomètre est stoppé lorsque l'élève retouche la ligne de départ après le dernier trajet. Si la ligne n'est pas touchée correctement avec la main, une seconde de pénalité est ajoutée. Départ possible de plusieurs concurrents en même temps.

Matériel

Terrain de volleyball
1 chronomètre

Recommandations pour l'évaluation (en secondes)

modifié selon Bruno Knutti / Käthi Schlegel

Age	12 ans		14 ans	
Evaluation	garçons	filles	garçons	filles
très bien	jusqu'à 18.5	jusqu'à 18.5	jusqu'à 17.5	jusqu'à 18.2
bien	18.6–19.4	18.6–19.4	17.6–18.3	18.3–19.1
suffisant	19.5–20.3	19.5–20.3	18.4–19.1	19.2–20.0
insuffisant	20.3–21.1	20.3–21.1	19.2–19.9	20.0–20.8
faible	plus de 21.1	plus de 21.1	plus de 19.9	plus de 20.8

Age	16 ans	
Evaluation	garçons	filles
très bien	jusqu'à 16.5	jusqu'à 18.0
bien	16.6–17.2	18.1–18.8
suffisant	17.3–17.9	18.9–19.6
insuffisant	18.0–18.6	19.7–20.4
faible	plus de 18.6	plus de 20.4

alder + eisenhut

Tip Tap

Mise en place

Ce test permet d'évaluer la vitesse d'action des bras. Sur un caisson suédois (hauteur d'épaules au maximum) sont placées deux assiettes de marquage ou autres objets plats (éventuellement dessiner deux cercles à la craie), distants de 30 centimètres. La main gauche de l'élève est posée entre les deux assiettes, la droite est prête pour l'exécution du test.

Déroulement

Au signal, l'élève touche alternativement l'assiette droite et gauche en passant sur la main libre posée au milieu. Chaque assiette doit être touchée 20 fois. Un contrôleur compte à haute voix les essais jugés corrects.

Evaluation

Le chronomètre est stoppé à la dernière touche (40). Seules les bonnes touches sont comptées. Tester les deux mains et calculer la moyenne pour l'évaluation.

Matériel

1 caisson suédois (hauteur quasi maximale)
2 assiettes de marquage ou autre objet plat
1 chronomètre

Recommandations pour l'évaluation (en secondes)

modifié selon Andreas Weber
Pas de différences entre les filles et les garçons

Age	12 – 16 ans	16 – 20 ans
très bien	jusqu'à 16.5	jusqu'à 18.0
bien	16.6 – 17.2	18.1 – 18.8
suffisant	17.3 – 17.9	18.9 – 19.6
insuffisant	18.0 – 18.6	19.7 – 20.4
faible	au-dessus de 18.6	au-dessus de 20.4

Vous trouverez d'autres tests et formes de concours sur le thème de la vitesse dans le cahier pratique de «mobile» 6/00 et sous www.kids-cup.ch.

«A vos marques!»

Plusieurs considérations entrent en ligne de compte pour la bonne exécution d'un test d'évaluation: la définition claire des lignes de départ et d'arrivée, la mesure exacte des distances, la mise en place précise des différents objets (piquets, marques) et bien entendu la mesure correcte du temps, facteur principal pour un test de vitesse. Les tests présentés demandent une utilisation minimale de matériel (chronomètres, cônes de marquage, caissons suédois) et sont donc très vite organisés.

Matériel de test et autres équipements sportifs, de même que conseil et service à découvrir sous www.alder-eisenhut.ch.

Une classe à part

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/04	Vitesse	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe	Sur roues et roulettes
3/04	Métiers du sport	Souplesse
4/04	Sauter	Sauts
5/04	Intégration	Aqua-fitness
6/04	Talents	Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.– / € 7.50 (+port):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.–/ € 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 50.– / Etranger: € 41.–)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.– / Etranger: € 31.–)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **français** ☐ **deutsch** ☐ **italiano**

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch