Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Artikel: Compétition et esprit d'équipe
Autor: Gautschi, Roland / Bichsel, Stefan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995409

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: 10.12.2025

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

Compétition et esprit

Dans sa nouvelle version, la «Kids Cup erdgas» soulève l'enthousiasme de nombreux jeunes pour les disciplines athlétiques. Les clés de la réussite du projet sont simples: des formes de compétition ludiques, stimulant le goût du risque et l'esprit d'équipe.

Roland Gautschi, Stefan Bichsel

«La compétition doit avant tout être un événement pour les enfants», pouvait-on lire dans le bulletin des entraîneurs de la Fédération suisse d'athlétisme de 1998. En créant la Kids Cup, Stefan Bichsel et Sonja Wyss ont joint les actes à la parole.

La Kids Cup comprend quatre disciplines (sprint, saut, biathlon et team-cross) et se dispute par équipes de cinq ou six participants – garçons et filles confondus – de différentes catégories d'âge. Présentation des quatre épreuves de saut disputées dans le cadre de cette compétition.

Accent sur les techniques de base

Les disciplines de saut inscrites au programme de la Kids Cup mettent l'accent sur les techniques de base du saut. Pour le saut en longueur par zones, le sautoir est aménagé (partie supérieure du caisson suédois) de façon à favoriser le rythme de la course d'appel (long-court) et le timing de la rotation du corps lors de l'envol, les pieds devant atterrir dans les zones prévues.

Au saut à la perche en longueur, les sauts les plus longs s'obtiennent lorsque l'athlète réussit à bien propulser ses hanches vers l'avant à l'aide de la perche.

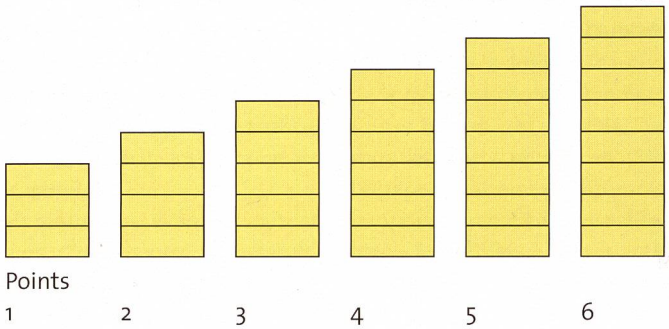
Créativité et suspense

Au-delà des sensations physiques, par exemple lors des types de plongeons ou lorsque la phase de vol se prolonge au-delà de la normale, les disciplines de la Kids Cup tentent de rendre l'athlétisme plus attractif. Ce côté passionnel s'affirme particulièrement lorsque l'issue de l'exercice est incertaine (peur de rater) et que le facteur hasard – ou chance – entre en ligne de compte. Il est important de laisser planer le suspense. Pour cela, il est préférable que la compétition se déroule par équipes. Car dans un sport individuel comme l'athlétisme, l'apprentissage de l'esprit d'équipe est encore plus important.
L'athlétisme a perdu en diversité depuis qu'il s'est réduit aux seules disciplines olympiques. Il faut mettre un frein à ce processus de normalisation et remettre l'accent dans l'apprentissage du saut sur des aspects tels que la découverte de son propre corps, l'esprit d'équipe, le suspense et le risque.

Pour les enfants de 8 – 9 ans

«Saut de cartons à bananes»

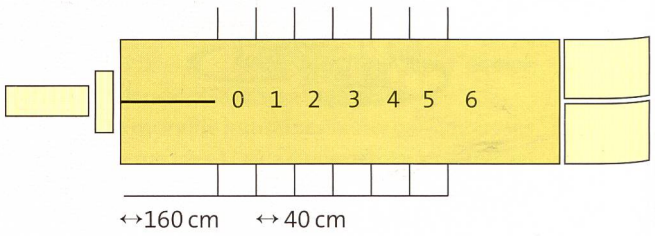
Chaque membre de l'équipe choisit s'il veut franchir 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 cartons à bananes alignés côte à côte (à une distance de 20 cm les uns des autres). Chacun dispose de deux essais. Pour que l'essai soit valable, il ne faut pas toucher les cartons. La longueur de l'élan est de 5 m au maximum.
Evaluation: 1 à 6 points sont attribués en fonction du nombre de cartons franchis. Seul le meilleur essai est pris en compte pour le résultat de l'équipe.
Matériel: cartons à bananes (39); tapis de gymnastique (12); ruban adhésif (matérialiser les coins des pistes!)



Pour les enfants de 10 – 11 ans

Saut en longueur par zones

Chaque membre de l'équipe a deux essais pour sauter le plus loin possible depuis la partie supérieure de deux caissons suédois placés en T, avant d'atterrir sur un tapis mou. Les deux derniers appuis (pose des pieds) doivent se faire sur les caissons. La longueur de l'élan est de 10 m au minimum.
Evaluation: seul le meilleur essai (pieds dans la zone correspondante) de chaque membre compte pour le résultat de l'équipe. 1 à 6 points en fonction de la zone atteinte.
Matériel: tapis mous (2); tapis de gymnastique; parties supérieures des caissons suédois (2); ruban adhésif



d'équipe

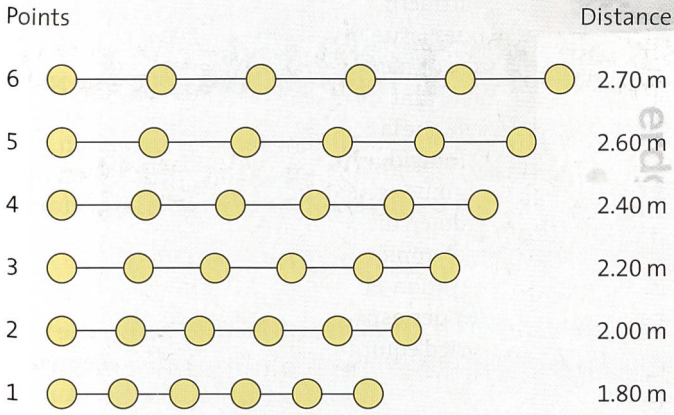
Pour les adolescents de 12 – 13 ans

Challenge de saut multiple

On prépare différentes pistes avec sur chacune d'elles cinq cerceaux placés au sol à égale distance les uns des autres. Les participants doivent sauter d'un cerceau à l'autre (pied dans le cerceau). Chaque sauteur dispose de deux essais et peut choisir librement sa piste en fonction de son niveau et de son goût du risque. L'essai n'est pas validé si le participant marche sur les cerceaux ou les déplace. La longueur de l'élan est de cinq mètres au minimum.

Evaluation: de 1 à 6 points en fonction de la piste. Seul le meilleur essai est pris en compte pour le résultat de l'équipe.

Matériel: 30 cerceaux, chambres à air de vélo ou pneus



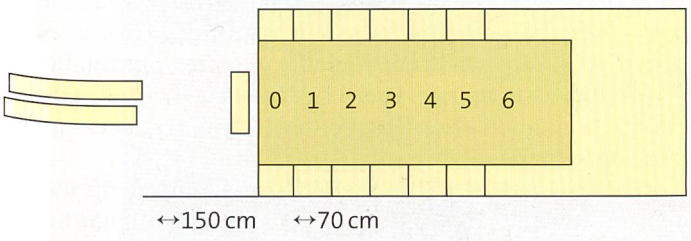
Pour les adolescents de 13 – 14 ans

Saut à la perche en longueur

Chaque sauteur a deux essais pour sauter le plus loin possible sur un tapis à l'aide d'une perche (en donnant l'impulsion avec les hanches!). La distance est calculée à l'endroit où les pieds touchent le sol. Au début, la perche est poussée dans l'étroite rainure formée par deux bancs (env. 2 cm de large). Prévoir des rembourrages sur les côtés du sautoir! Les zones à atteindre sur le tapis sont indiquées à l'aide de ruban adhésif

Evaluation: seul le meilleur essai de chaque participant est pris en compte pour le résultat de l'équipe (pieds dans la zone correspondante). On attribue de 1 à 6 points en fonction des zones.

Matériel: 1 perche, 2 bancs suédois, 2 tapis mous, matelas de gymnastique, partie supérieure d'un caisson suédois, ruban adhésif.



5000 participants en 2003!

La Kids Cup est née du travail de diplôme de Stefan Bichsel et de Sonja Wyss rendu en 1988 dans le cadre de leur formation de maître d'éducation physique à l'Université de Berne. L'année précédente, les deux auteurs avaient présenté quelques formes de compétition alternatives d'athlétisme à l'occasion d'une manifestation mise sur pied par J+S. Au début, cette nouvelle manière d'enseigner l'athlétisme aux enfants et aux adolescents n'a pas fait l'unanimité. On craignait en effet de nuire aux disciplines classiques et à l'image même de l'athlétisme. Une image pourtant en chute libre depuis plusieurs années. Le succès de la Kids Cup devait cependant donner raison à ses initiateurs. Les premières années, 2000 enfants et adolescents y participèrent, un chiffre qui a franchi la barre des 5000 (répartis en 934 équipes) la saison dernière.

Si la Kids Cup fait souffler un vent nouveau sur le calendrier des manifestations des clubs, elle n'a pas encore réussi à attirer les écoles, même si, intrinsèquement, les formes de compétition qu'elle propose sont tout à fait attrayantes pour les élèves.

Pour Stefan Bichsel, l'une des solutions consisterait à intégrer davantage les clubs dans les écoles. De nombreux clubs d'athlétisme sont disposés à collaborer avec les enseignants, en organisant par exemple avec eux une journée d'athlétisme. Les deux parties seraient gagnantes, les écoles parce qu'elles proposeraient une manifestation sportive attrayante, et les clubs parce qu'ils auraient l'occasion de montrer une nouvelle approche de l'athlétisme et de recruter des membres.

Vous trouvez les règlements de l'épreuve, une vidéo de démonstration, des bulletins d'inscription, etc., à l'adresse **www.kids-cup.ch.**