Pas de temps à perdre!

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995378

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pas de temps à

La vitesse dépend en partie des gènes. Mais contrairement aux idées reçues, elle s'entraîne. A condition de commencer tôt et d'appliquer les bons stimulus. Quel meilleur terrain que l'école pour le faire?

Véronique Keim

Les enfants aiment les petits défis liés à la rapidité. «Qui arrive le premier vers l'arbre? Le dernier au poteau a un gage!». Même les adolescents aiment s'affronter dans ce domaine, que ce soit à la course, sur les patins ou à vélo. L'école doit offrir très tôt les conditions pour développer cette faculté aux multiples facettes. Le tout sous forme de jeux avant tout.

Premier âge scolaire – de grands sprinters

Vers 6–8 ans se produit la plus forte augmentation de la fréquence de pas(temps de contact au sol restreint) et de la vitesse de mouvement. Les petits approchent même les performances des grands sprinters dans ces deux domaines! Et ce grâce à la maturation anatomique et fonctionnelle du cortex cérébral ainsi qu' à un bon rapport de leviers.

Exercices conseillés

Circuits avec déplacements rapides d'un point à l'autre dans toutes les directions et toutes les positions. Jeux de course et de rythme (cerceaux, bâtons posés au sol, etc.). Courses-poursuites. Parcours d'obstacles.

Attention: ne pas se limiter, comme c'est souvent le cas, à des exercices de réaction et d'accélération stéréotypés, mais imposer des exigences diversifiées surtout du point de vue neuromusculaire (travail sur la fréquence, le rythme, la différenciation).

perdre!

9–12 ans – très réceptifs!

Tous les spécialistes s'entendent pour affirmer que c'est la période la plus favorable à l'apprentissage moteur. C'est l'occasion d'introduire des éléments techniques tels que le cycle de jambe (montée du genou et talon-fesse direct) ou la coordination bras-jambes.

Cette période (vers l'âge de 12 ans) est marquée aussi par une grande vitesse de réaction proche de celle des adultes.

Exercices conseillés

Jeux de réaction très diversifiés; école de course avec cerceaux, petits obstacles (pour la levée du genou), petites résistances (chambre à air tenue par un camarade). Introduction de courses un peu plus longues (40–60m).

Puberté – malléable dans les deux sens

Les proportions physiques et les rapports de levier se modifient et entraînent des perturbations au niveau de la coordination. Cela se répercute notamment par un contact au sol plus long, d'où une diminution de la fréquence.

Exercices conseillés

Exercices de coordination (travail de fréquence avec lattes, petites haies, cerceaux alignés ou décalés).

Attention: danger de déchirures musculaires dû à la modification des proportions. Veiller à un bon échauffement des quadriceps, ischios et psoas en particulier.

Un grand merci à Jost Hegner pour son précieux apport à la rédaction de ces deux pages.

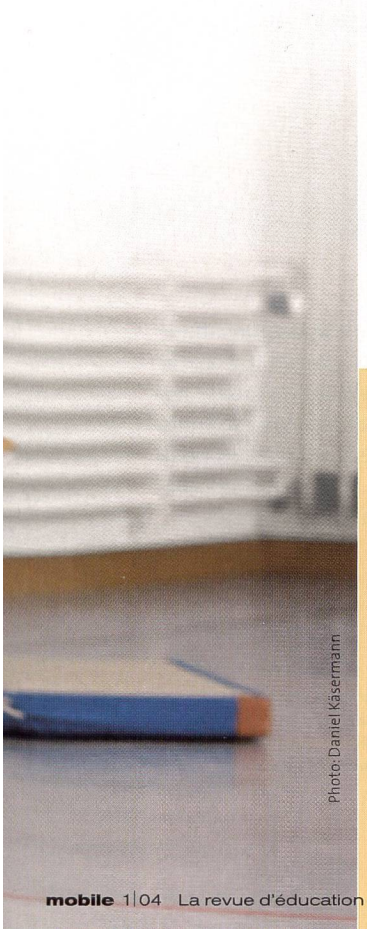

Photo: Daniel Käsermann

Bon à savoir

- Exploitez de manière optimale les phases sensibles du développement.
- A l'école, l'optimisation de la fréquence passe avant celle de l'amplitude.
- Seule une stimulation régulière garantit les progrès.
- Privilégiez la méthode des répétitions, avec engagement maximal.
- Veiller à une récupération complète entre les séries (exercices de stabilisation, d'équilibre, d'adresse, etc.). La règle: une minute pour 10 mètres de sprint.
- Coupler l'entraînement de la vitesse avec celui de la coordination.
- Soigner la qualité du mouvement (cycle de jambe antérieur, position du bassin, travail des bras) et corriger les fautes avant qu'elles ne se fixent.
- Combiner si possible les mouvements (courses multidirectionnelles, petits obstacles).
- Pour les disciplines avec engins (lancers, jeux de balle, rames, etc.) ou de projection (lutte, judo, etc.), utilisez parfois des objets plus légers ou plus petits (petits ballons, boulets, disques ou javelots ou rames allégés, poupée du lutteur.)

Courir juste, oui mais comment?

Aux degrés primaire et secondaire, l'accent porte sur l'amélioration de la coordination et de la fréquence des foulées plutôt que sur l'amplitude. En effet, augmenter sa foulée demande une certaine force que les plus jeunes n'ont pas encore. Pour emboîter les pas de Marion Jones, suivez le petit guide qui suit!

Coordination – courir droit

But
Coordonner les mouvements bras-jambes.

Critères d'observation
- Les segments bras-jambes sont alignés.
- La tête regarde vers l'avant et ne balance pas.

Consigne
«Imagine que tu cours dans un tunnel étroit.»

Exercice
Aménager une piste (cônes, piquets ou chambres à air). Un élève se tient au bout du couloir et vérifie qu'aucune partie du corps ne sorte de la piste.

Haut du corps – courir grand

But
Eviter les oscillations du bassin et du tronc.

Critères d'observation
- Le haut du corps est redressé (ni penché en arrière, ni cassé vers l'avant).
- Le bassin est basculé vers l'avant (l'élève ne court pas «assis»).
- Les épaules sont relâchées.

Consigne
«Fais-toi grand!»

Exercices
- Le cavalier stoppe la course de son cheval pour apporter les corrections nécessaires.
- Le cheval emmène son cavalier (placé sur un morceau de tapis) à travers un parcour déterminé.

Fréquence – optimiser ses foulées

But
Améliorer le cycle de jambes vers l'avant et diminuer le temps de contact au sol.

Critères d'observation
Mouvement talons-fesses rapide avec montée du genou simultanée: la jambe ne traîne pas derrière et le pied est ramené le plus vite possible sous la cuisse.

Consigne
«Imagine que tu cours sur du sable brûlant!»

Exercices
- Aménager plusieurs couloirs jalonnés par des obstacles (cerceaux, petites haies, chambres à air) posés à intervalles réguliers: couloir 1, chaque mètre, couloir 2, chaque 1 m 30, couloir 3, chaque 1 m 60 par exemple. Sous forme de duels ou en chronométrant les différents passages.
- Course aux escaliers.

Appuis au sol – courir actif

But
Se propulser vers l'avant à chaque foulée.

Critères d'observation
L'élève court sur la plante des pieds (le talon ne pose pas), avec le mouvement de «griffer» (la pointe du pied est fléchie avant d'attaquer le sol).

Consigne
«Cours comme si tu devais arracher un morceau du sol à chaque pas.»

Exercices
- Course aux escaliers.
- Courir sur de petites haies en levant les genoux.
- Courses jambes tendues; l'élève avance grâce au travail des chevilles (pour les plus avancés).

Réviser les lois de la biomécanique!

Avec Rolf Weber, chef J+S de la discipline sportive athlétisme

Quelles fautes techniques rencontre-t-on le plus souvent chez les enfants et pourquoi ces fautes selon vous? Je relèverai trois erreurs principales chez les enfants: la course sur les talons, la position du corps trop orientée vers l'arrière ou au contraire «cassée» vers l'avant et enfin la mauvaise coordination entre les jambes et les bras. Ces fautes techniques viennent en premier lieu d'une mauvaise représentation du mouvement dans sa globalité.

Comment les corriger pendant les leçons d'éducation physique? Le langage imagé – courir sur des charbons, courir sans faire de bruit, par exemple – est particulièrement efficace avec les enfants. L'enseignant peut aussi demander à ses élèves d'exagérer certaines fautes pour qu'ils se rendent compte de la difficulté de courir vite dans ces conditions. La consigne sera alors de courir très en arrière ou plié en avant, ou alors comme des éléphants, sans les bras, etc. La troisième démarche consiste à présenter de bons exemples sous forme de démonstrations, images ou films séquencés.

Est-il possible de courir vite avec une mauvaise technique? Il n'y a pas qu'une seule technique qui condamnerait toutes les autres. Les variantes et styles personnels existent heureusement, mais on ne peut courir vraiment vite sans respecter certaines règles de biomécanique!

Pour aller encore plus loin: La brochure J+S «Correction des fautes en athlétisme», éditée par l'OFSPO, présente les différentes disciplines, dont le sprint, et propose de nombreux critères d'observation et correctifs. Commande: dok.js@baspo.admin.ch

A plein gaz!

EDELWEISS

Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

www.gaz-naturel.ch **gaz naturel**®