

Un exemple pratique emprunté au polysport : le polyathlon

Autor(en): **Mägerli, Barbara**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997966>

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.

Un exemple pratique emprunté au polysport

Le polyathlon

Barbara Mägerli, cheffe de la branche sportive J+S Polysport, EFSM
Traduction: Dominique Müller
Dessins: Leo Kühne

Cet exemple pratique de polyathlon se fonde sur certains critères préalables qui ont déterminé le choix des disciplines. Il ne s'agit donc ici que d'un exemple parmi d'autres, et avec un peu d'imagination, il n'est pas difficile d'inventer d'autres exercices.

Critères préalables

Public cible: nous avons choisi, pour mettre notre exemple en pratique, un groupe de jeunes âgés de 14 à 20 ans, tous issus d'un groupe Polysport.

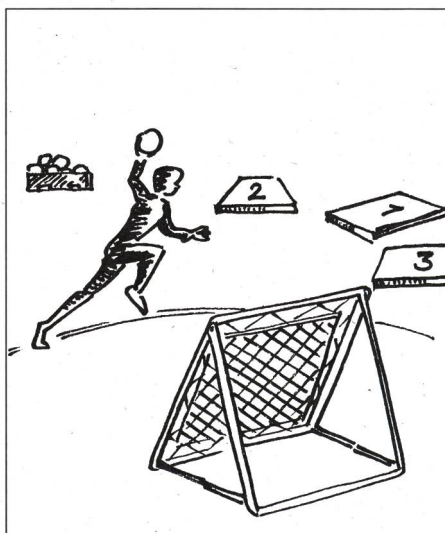
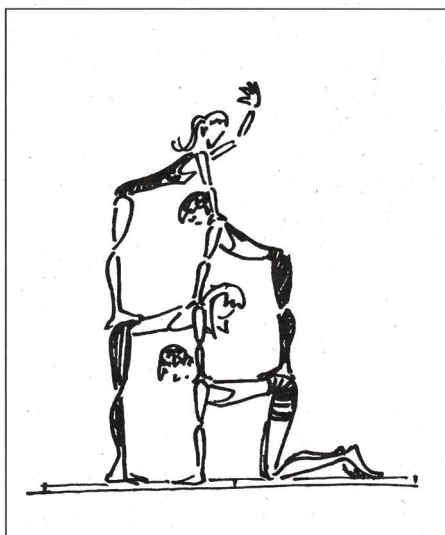
Programme d'activités: au cours des six derniers mois, nous avons inscrit à notre programme d'enseignement les activités suivantes:

- Tchoukball: initiation et entraînement régulier.
- Vélo tout terrain et patin en ligne: entraînement de l'endurance et de l'équilibre.
- Acrogym avec partenaire: perfectionnement de la tension et de la maîtrise du corps.
- Course à pied: entraînement dans toutes les variantes possibles, dans le cadre du programme de base.

Il ne nous restait plus qu'à combiner toutes ces activités pour concocter un polyathlon et organiser une compétition par équipes.

Organisation

Former des équipes de 4 personnes, désignées chacune par une lettre alphabétique: A, B, C, D, etc. Numéroté à la suite les différentes stations ou exercices (1, 2, 3, 4, etc.), selon l'ordre des disciplines choisies (voir *tableau* p. 3, en bas). Remettre à chaque équipe des feuilles indiquant les exercices à effectuer, selon l'ordre dans lequel ils doivent être réalisés, ainsi que tous les documents nécessaires au déroulement des exercices.



Exercices

Dessiner c'est gagner!: jeu de devinettes avec séquences de course

L'équipe au complet se rend au poste qui lui est attribué (Z); ce poste figure sur la carte qui lui a été remise. L'un des membres de l'équipe retourne en courant au point de départ, où le moniteur lui indique un mot (ou une expression). Il revient vers son équipe et tente, en dessinant, de faire deviner à ses équipiers le mot ou l'expression reçue. Il lui est interdit d'utiliser des chiffres et des lettres. Le dessinateur se contente de répondre par oui ou par non. Le premier joueur qui a deviné le mot exact se rend à son tour au départ afin de recueillir le mot suivant: pour cela, il doit d'abord énoncer le «mot de passe», c'est-à-dire le mot deviné.

Matériel: un bloc de papier, un crayon.

Acrobatie: construction d'une pyramide

L'exercice consiste à ériger la pyramide humaine illustrée ci-contre; l'exercice est achevé lorsque les membres du groupe ont effectué toutes les positions (figures) qui composent la pyramide.

Matériel: croquis d'une pyramide à quatre (voir *dessin*).

Tchoukball: exercice de lancer

L'équipe se rend au poste T (voir carte affichée au départ). Un membre de l'équipe se dirige en courant vers la balle (ballon de handball), puis tente, en lançant la balle contre le filet élastique, d'atteindre l'un des trois matelas (voir *dessin*).

Points: matelas 1 = 2 points, matelas 2 = 1 point, matelas 3 = 3 points. Combien de points l'équipe totalise-t-elle après que chacun de ses membres a réalisé 3 lancers?

Course d'orientation à 6 postes (selon le nombre de mots): composer une phrase

Chaque poste est doté d'une carte sur laquelle figure un mot numéroté. Ce chiffre indique la place du mot dans la phrase, phrase qui peut être lue dans les deux sens.

Un exemple: «ESOPE RESTE ICI ET SE REPOSE!»

But de l'exercice: l'équipe reporte sur sa propre carte les postes indiqués sur la carte-modèle (1 à 6). Elle doit se rendre à tous les postes sans exception. Après avoir pris note du «mot» affiché à chaque poste, les membres de l'équipe tentent de reconstituer, aussi vite que possible, la phrase complète, qu'ils inscrivent directement sur leur feuille.

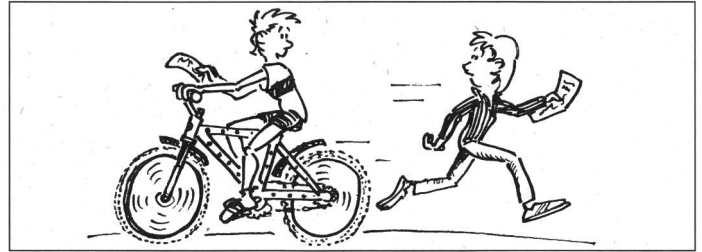


Duathlon: course d'orientation avec différents moyens de locomotion

Placer 4 postes sur une carte au 25 000^e (5 postes pour les équipes en nombre impair): A et B, C et D (et E). Attribuer les mêmes lettres à chacun des membres de l'équipe. Les équipiers A et B et C et D vont placer, à pied, les postes qui leur sont attribués et reviennent au point de départ. Puis A et B vont chercher les postes placés par leur partenaire (C et D) et les ramènent, à vélo, par la route, selon l'itinéraire indiqué sur la carte. Idem pour C et D. Attention: «Qui n'a pas de tête a des jambes!»

Pour des équipes de trois: A place le poste A, B le poste B, C le poste C. A va chercher le poste B, B le poste C, C le poste A.

Matériel: 2 cartes modèles au 25 000^e par groupe, 4 à 5 VTT.



Escalade: exercices faciles à moyens

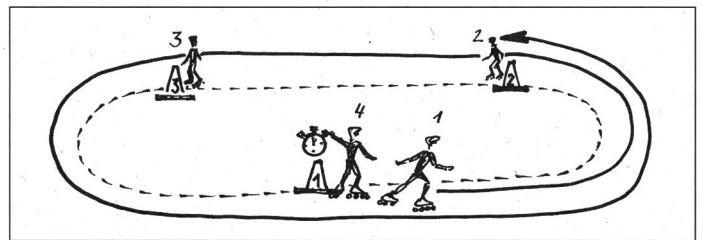
L'équipe se rend au mur d'escalade situé dans la salle de sport et sur lequel on a réparti, de place en place, des paquets d'étiquettes affichant un chiffre. Les chiffres sont attribués en fonction de la difficulté des prises ou du passage à escalader.

But de l'exercice: chaque membre du groupe escalade deux fois le mur et essaie de récolter le maximum de points. La somme des points totalisée par l'équipe est reportée sur sa feuille.



Américaine en patin en ligne: entraînement par intervalles sur roulettes

L'équipe se rend sur la piste circulaire de 400 m et chacun chausse ses patins! Ensuite, deux équipiers vont se placer près du cône 1 et un équipier près des cônes 2 et 3 (si l'équipe compte 5 membres, placer 4 cônes). L'équipier N° 4 (ou N° 5) est doté d'un sautoir. Un chronomètre est placé près du cône 1. L'équipier N° 4 (ou 5) actionne le chronomètre dès que l'équipier N° 1 prend le départ. L'équipier N°1 arrête le chronomètre dès que le N°4 (ou 5) est arrivé.



Evaluation

L'équipe se voit remettre, pour chaque station, une feuille explicative décrivant l'exercice à effectuer. Ces feuilles sont distribuées au groupe dans l'ordre des exercices attribués (voir *tableau* ci-contre). Le *tableau* peut également servir à établir directement le classement. Les disciplines inscrites en italique comptent pour le classement.

Les points récoltés sont transposés en points-classement: →

	A	B	C	D	E	F	G
1	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:
2	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon
3	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie
4	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:
5	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:
6	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner	<i>Escalade</i> Points:
7	<i>Escalade</i> Points:	<i>Inline</i> Temps:	<i>CO Phrase</i> Points:	Acrobatie	Duathlon	<i>Tchouk-ball</i> Points:	Dessiner
PC C							■