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: 1

Artikel: Sprint academy dans les salles

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995379

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: 13.07.2025

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

Sprint academy dans les

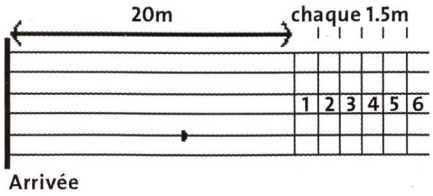
Qui a dit que l'athlétisme était un sport rébarbatif, peu attrayant? Il suffit de jeter un œil sur le menu «sprint» de la kids cup, un projet de la Fédération suisse d'athlétisme, pour se convaincre du contraire!

Véronique Keim

Née du travail de diplôme de Stefan Bichsel, maître de sport, la kids cup rencontre un vif succès auprès des clubs d'athlétisme. Elle offre un défi attractif aux petits athlètes durant la saison hivernale et leur permet de concourir en équipe. Les épreuves de sprint regroupent différentes tâches où celui qui court vite n'est pas forcément gagnant! En effet, le chrono n'est plus le maître absolu. La ruse et la prise de risque jouent un rôle certain dans la chasse aux points. Petit tour d'horizon des épreuves qui se prêtent très bien aux leçons d'éducation physique.

Les âges mentionnés correspondent aux catégories définies par la FSA. A l'école, chaque épreuve s'adapte sans problème à tous les niveaux.

14 – 15 ans
Sprint à risques



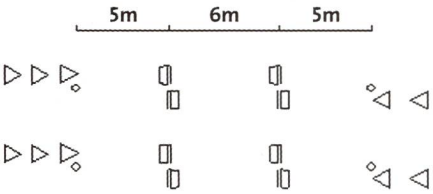
Quoi?
Course-estimation. Les coureurs doivent parcourir une certaine distance en quatre secondes.

Comment?
Chacun dispose de deux essais et choisit sa ligne de départ qui correspond à des points (de 1 à 6). Le coureur doit atteindre sa ligne d'arrivée en moins de quatre secondes. Si le premier essai est manqué, il part de la même marque pour le deuxième. S'il a réussi, il choisit une nouvelle marque.

Organisation
Les lignes de départ sont espacées de 1,5 mètre. Un responsable contrôle les arrivées.

Matériel
Cinq couloirs, scotch, chrono, numéros pour les points.

12 – 13 ans
Estafette-obstacles



Quoi?
Course-relais avec obstacles. Chaque équipe (cinq concurrents) essaie de réaliser le plus vite possible vingt longueurs (quatre parcours par coureur).

Comment?
Départ et arrivée se situent au même endroit. Chaque relayeur effectue sa traversée, en sautant par dessus deux haies, et transmet l'anneau en le faisant glisser le long du piquet (l'anneau doit toucher le sol avant d'être repris).

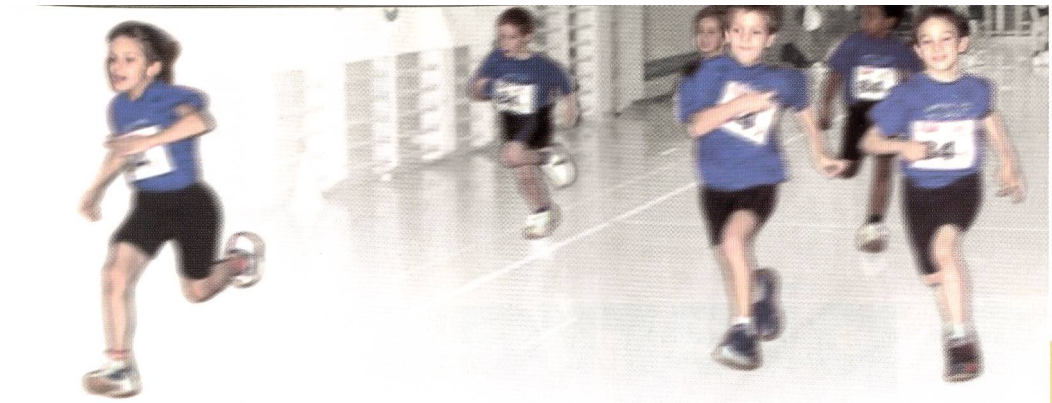
Organisation
Deux équipes partent en même temps. Une seconde de pénalité est infligée pour chaque haie qui tombe.

Matériel
Huit haies d'entraînement (hauteur 70 cm), quatre piquets, deux anneaux de plongée, sautoirs pour les derniers relayeurs, chrono.

Olten, capitale des joutes

Les épreuves éliminatoires se déroulent chaque hiver dans douze villes ou bourgades de Suisse. Les meilleures équipes de chaque catégorie participent ensuite à la finale suisse au mois de mars. L'engouement est énorme auprès des jeunes. La finale 2004 reprendra le chemin d'Olten, le 21 mars.

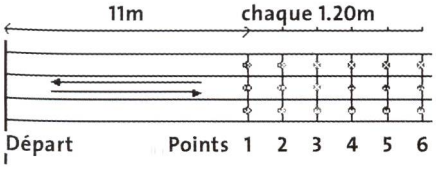
Plus d'infos sur le projet:
www.kids-cup.ch



salles

10 – 11 ans

Sprint aux anneaux



Quoi?
Course-estimation aux points.

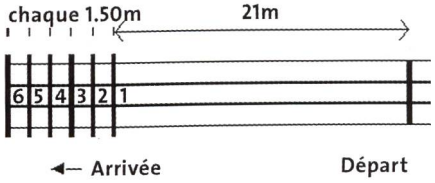
Comment?
Les enfants disposent de sept secondes pour ramener l'anneau posé à l'endroit de leur choix. Plus il est éloigné, plus il rapporte de points! Si l'enfant s'est surestimé et qu'il ne rejoint pas l'arrivée à temps, il ne récolte aucun point.

Organisation
Selon la distance à laquelle ils sont placés (chaque 1,20 m), les anneaux rapportent de un à six points. Deux essais par coureur, le meilleur compte.

Matériel
Scotch, six anneaux de plongée par couloir, chrono, sifflet.

8 – 9 ans

Sprint-addition



Quoi?
Course aux points.

Comment?
Les coureurs disposent de cinq secondes pour rejoindre la ligne d'arrivée. A chaque essai, la ligne se déplace d'1,5 mètre.

Organisation
Les six coéquipiers partent en même temps. A la fin, le résultat du meilleur est pris en compte.

Matériel
Scotch, cônes avec les points, chrono, sifflet.

«L'esprit d'équipe comme moteur»

Avec Ulrich Maurer, chef de projet kids cup à la FSA

Quel est l'objectif visé par la Fédération suisse d'athlétisme avec la mise sur pied de cette kids cup? L'idée est de faciliter l'entrée des petits et des jeunes (8-15 ans) dans le monde de l'athlétisme en leur offrant des formes de concours ludiques. Les slogans qui l'accompagnent sont d'ailleurs parlants: jeu, fun et sport en équipe. La kids cup permet aux jeunes de développer l'esprit d'équipe, de collaboration et d'éprouver leur faculté à bien estimer leurs capacités. Le verdict du chronomètre, si frustrant parfois, passe au second plan.

Ces formes conviennent-elles pour les leçons d'éducation physique? Tout à fait. D'ailleurs le concepteur de la kids cup, Stefan Bichsel, est un maître d'éducation physique. La mise en place est simple et les adaptations très faciles. Pour les enseignants ou entraîneurs intéressés, c'est une bonne source d'inspiration pour construire des leçons sur le thème de la vitesse. Ils peuvent aussi télécharger sur Internet (www.kids-cup.ch) les règles et la description des épreuves qui regroupent, outre le sprint, des sauts, un biathlon et des épreuves d'endurance.

On entend peu parler de ce projet en Suisse romande. Y a-t-il des amateurs parmi les clubs francophones? Oui, mais c'est vrai que nous aimerions avoir plus de villes romandes impliquées dans l'organisation. Cet hiver, Délémont, Guin et Payerne mettent sur pied une épreuve qualificative et on accueille le premier organisateur tessinois, Biasca. Mais de nombreuses équipes romandes viennent tenter leur chance – même en Suisse allemande! – pour décrocher une place en finale suisse.