

Multibonds en séries

Autor(en): **Baumann, Eva / Baumann, Hansruedi / Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995508>

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.

Multibonds en séries

Grille Corweb // On peut la dérouler partout, dans la cour de récréation, dans un champ ou même dans la rue. Avec elle, sauter devient un jeu qui sollicite aussi bien la détente que la coordination.

Eva et Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker. Dessins: Leo Kühne

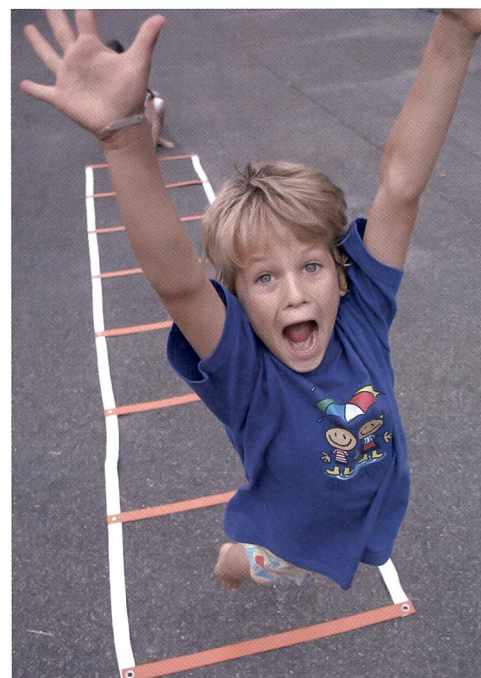
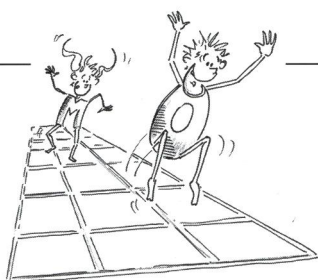


Photo: Daniel Käsermann

Formes de sauts libres

Ces formes de sauts sont idéales pour débiter à l'école enfantine et aux degrés primaires; il s'agit de donner le moins de consignes possible pour que les enfants fassent leurs propres expériences.



Voie libre

Comment? Sauter librement: sur un pied, à pieds joints, en rythme, etc. Les enfants proposent leurs idées.

Variante: double sens: les enfants partent de chaque côté de la grille et se dirigent vers le milieu en sautant. Où et comment se croiseront-ils? Accepter plusieurs solutions.



Au zoo

Comment? Les élèves se déplacent sur la grille en imitant un animal que leurs camarades essaient de deviner.

Variante: suggérer des animaux à imiter. Qui sautille, saute, court comme un lièvre, un kangourou, une grenouille, un tigre?



Déménagements

Comment? Transporter ou garder divers objets en équilibre tout en sautant. Préparer du matériel que les enfants pourront tester: petits sacs de sable, balles diverses, cailloux, bâtons.

Variantes:

- Sauter avec une balle ou un objet serrés entre les jambes ou en équilibre sur une main, sur la tête, etc.
- Lancer une balle en l'air avant de sauter et la rattraper en vol avant d'atterrir.



Casse-pieds

Comment? Respecter la consigne: ne pas sauter deux fois de suite de la même manière (sur un pied/sur deux pieds/avec ou sans demi-tour, à quatre pattes, jambes écartées/serrées/croisées, etc.)

Variante: s'inspirer des formes de sauts utilisées dans le jeu de l'élastique.

Formes de sauts et de jeux structurés

Les enfants doivent effectuer une suite de sauts donnée, en respectant des règles clairement établies. L'enfant qui se trompe laisse sa place au suivant.

Va-et-vient

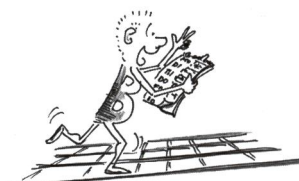
Comment? Traverser la grille en avançant de deux cases et en reculant d'une. A combiner éventuellement avec des séries de chiffres à énoncer dans l'ordre ou à rebours. Pour simplifier, on peut inscrire les chiffres dans les cases.

Variante: laisser les enfants inventer leur propre série de sauts.

**Calendrier**

Comment? Chaque case représente un jour de la semaine. A chaque saut, l'enfant annonce le jour de la case suivante. En revenant en arrière, il énonce les jours à l'envers. Qui peut le faire dans une autre langue?

Variante: énoncer un chiffre à chaque saut (un, deux, trois, etc.). Au retour, compter à l'envers. Combiner éventuellement sauts en avant et en arrière.

**Slalom géant**

Comment? Sauts à pieds joints en zigzag. Départ au milieu de la première case, sauter à gauche, un pied de chaque côté de la ligne extérieure, puis retour au milieu à la case suivante. Ainsi de suite.

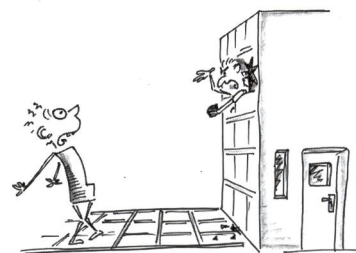
Slalom spécial: d'un seul côté avec saut intermédiaire dans la case suivante.

Variante: sur un pied uniquement. Ou saut de côté sur une jambe, saut dans la case suivante à pieds joints, etc.

**Escaliers**

Comment? Lancer un objet (balle de jonglage, sac de sable, caillou) au premier étage (première case). Cet étage est maintenant interdit d'accès et il faut passer par-dessus. Continuer en sautant d'étage en étage jusqu'au toit. Au retour, ramasser l'objet et sauter au rez-de-chaussée. Si on réussit la série sans se tromper, on vise le deuxième étage, etc. Qui arrivera jusqu'au toit?

Variante: imposer une façon de sauter, par exemple à pieds joints en montant, et sur un pied en redescendant.

**Marelle**

Comment? Diviser deux cases avec du papier collant ou de la craie; la dernière case forme l'enfer. On commence depuis la terre. Sauter dans les cases dans un ordre précis avec la suite correcte de pas (sur un/deux pieds, selon les règles que l'on a définies). Celui qui atterrit en enfer ou sur le bord de la grille est éliminé.

Variante:

- Avec un objet qu'on lance (balle de jonglage, caillou): commencer à la case 1. Sauter toujours par-dessus la case occupée.
- Dessiner de nombreuses variantes sur le sol à la craie.

**Pour l'école et les clubs**

► «Corweb» est une grille d'exercices composée de carrés juxtaposés. Dans le sport de compétition et d'élite, on l'utilise pour améliorer la coordination, la vitesse de déplacement, la détente et l'explosivité notamment (voir exercices en page 31). Dans le cadre scolaire (enseignement en mouvement, cours d'éducation physique,

pauses actives, etc.), la grille permet de varier les formes de sauts et de bonds.

Vistawell propose différents modèles de grilles d'exercices. Les membres du mobileclub bénéficient d'une offre spéciale. A découvrir à la page 53. //

► Pour en savoir plus: www.vistawell.ch

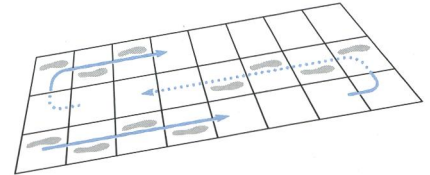
Formes d'entraînement

La grille d'exercices permet aussi d'améliorer de manière ciblée la vitesse (fréquence des appuis), la coordination et la détente dans le sport de performance.

Haute fréquence

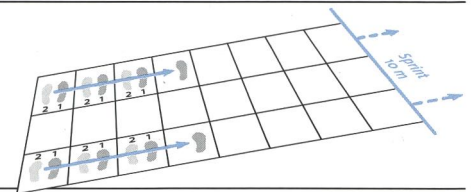
Comment? Se placer devant un des couloirs latéraux. En regardant droit devant soi, traverser la grille à petits pas rapides avec un contact bref au sol dans chaque case. Passer dans la colonne du milieu sans s'arrêter et procéder de même en arrière, puis repartir dans la dernière colonne.

Variante: sprinter (sur dix mètres) jusqu'à la grille, la traverser en enchaînant douze petits pas rapides et en sortir en sprintant sur dix mètres.



Duel de skipping

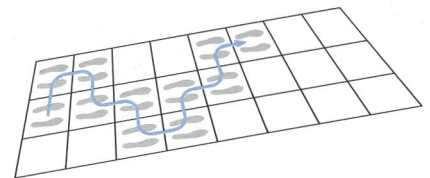
Comment? Départ perpendiculairement au sens du déplacement. Lever les genoux, en posant deux appuis dans chaque case. A la fin, sprint sur dix mètres. Changer de côté après quelques passages. Skipping haut ou bas, à choix.



Kangourou

Comment? Sauts à pieds joints de case en case. Commencer dans le couloir du milieu. Alternier sauts de côté et sauts vers l'avant. Forte poussée à chaque saut.

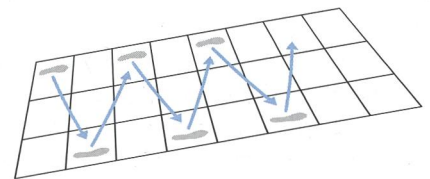
Variante: combiner différents sauts (par exemple en zigzag, deux en avant, un en arrière) en variant la longueur.



Sauts latéraux

Comment? Sauts en zigzag d'une jambe à l'autre. Poussée maximale en hauteur et en longueur. Moduler la longueur du saut en fonction de ses capacités.

Variante: exécuter différentes combinaisons de sauts (par ex. droite-droite, gauche-gauche, sauts croisés).



Multiplier les expériences motrices

Recommandations d'ordre méthodologique en rapport avec les sauts

- C'est à l'école infantine et primaire que l'on pose les bases du comportement et des capacités ultérieures en matière d'activité physique. A ce stade, il faut donc mettre l'accent sur le plaisir de sauter et de sautiller en proposant des formes de jeux motivantes adaptées aux besoins des enfants.
- Les enfants ont de la peine à sauter sur un pied au départ; on commencera donc par des sauts à pieds joints. En variant les exercices et en multipliant les occasions de sauter, on favorise l'apprentissage du saut sur une jambe.
- Aller des formes de sauts libres aux formes structurées. Au début, imposer le moins d'éléments possible aux enfants pour qu'ils fassent leurs propres découvertes. Ils font ainsi des expériences motrices fondamentales, peuvent donner libre cours à leur fantaisie et enregistrer des succès durables.
- Doser les incitations avec soin en choisissant le moment adéquat. Donner des impulsions ciblées uniquement si l'intensité diminue ou si les enfants manquent d'idées. Exemples: «As-tu déjà essayé sur un pied?», «Est-ce que ça va aussi...?» ou «Pourrait-on lancer une balle en l'air en même temps?».
- Les sauts avec la grille d'exercices ne constituent qu'une possibilité parmi d'autres. On peut créer ses propres parcours à la craie dans la cour!

Le plein d'idées

► La grille Corweb est livrée avec une brochure d'exercices destinés à améliorer la vitesse et la détente. L'auteur, Christophe Moulin, instructeur de football de l'ASF, y présente différents exercices pour le football qui peuvent être repris et adaptés pour d'autres disciplines sportives.

Au niveau de l'exécution, il est important de maîtriser d'abord la suite de pas et le rythme avant d'augmenter la vitesse (d'abord la technique, ensuite le rythme). Pour entraîner la vélocité, on veillera à maintenir une fréquence de pas élevée. Pour améliorer la détente, on exécutera des sauts «explosifs» avec de brefs contacts au sol. Pour trouver de nouvelles idées d'enchaînements, pourquoi ne pas laisser aux athlètes eux-mêmes le soin de créer quelques suites? //