











## QU'EST-CE QUE C'EST ?

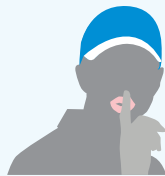
D'origine grecque, ce sport est l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Premier sport olympique, l'athlétisme comprend un ensemble de disciplines qui incluent des habiletés motrices à la base d'une multitude d'autres sports. Ces dernières sont regroupées en **courses**, en **sauts**, en **lancers**, en **épreuves combinées** et en **marche**. Voici les qualités nécessaires pour les différentes disciplines : la **vitesse** (p. ex. : au 100 m), l'**endurance** (p. ex. : au marathon), la **force** pour projeter les engins loin, l'**impulsion** pour sauter loin ou haut, la **coordination** pour que les bons muscles travaillent au bon moment, la **concentration** pour se centrer sur la tâche et la **souplesse** pour éviter les blessures.

▶ Vidéo produite par **Athlétisme Montréal** sur la chaine YouTube : <https://www.youtube.com/user/ClubVainqueurs>

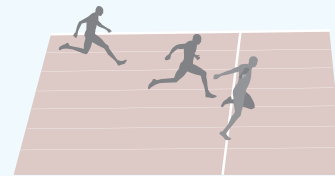
## MATÉRIEL

-  1 grosse fosse (ou trappe de sable)
-  Des cônes
-  Des cerceaux
-  4 échelles d'agilité
-  Des ballons médicaux
-  Des balles
-  Des vortex et des javelots (en mousse ou non)
-  Des chronomètres
-  Des sachets de sable
-  Des dossards (ou chandails de même teinte)

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Être le plus **silencieux** possible lors de la course (pointe de pied et pas légers).



Faire attention de ne pas croiser le **corridor de course** d'un autre coureur.



Lors des sauts en longueur, **amortir** avec les pieds à plat et fléchir les genoux. (dans la fosse ou la trappe de sable).



Avant un lancer, s'assurer que la **zone de réception** est libre.

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo

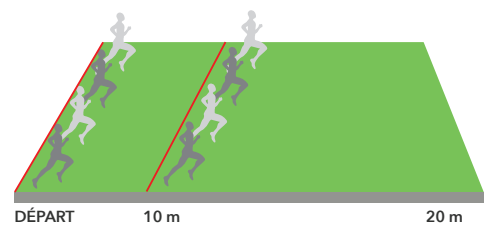


Si votre gymnase est trop exigu, ne pas hésiter à sortir à l'**extérieur**, surtout avec les jeunes du secondaire. La fosse devrait être conservée à l'intérieur et être remplacée par une trappe de sable à l'extérieur pour les activités de saut en longueur. Excellente activité à faire en solo.

MATÉRIEL: Des 


OBJECTIF : S'initier aux déplacements dynamiques (*skips*).

Diviser le groupe en **2 lignes** (fond de terrain et à 10 m). Expérimenter des **déplacements dynamiques** sur **10 m** (genoux hauts, jambes tendues, foulées bondissantes, etc.). Au signal, sprinter jusqu'à la prochaine ligne.



VARIANTE :

- Ajouter une position de départ : sur le **dos** (couché au sol), sur le **ventre** (allongé au sol), le **piquet** (debout, jambes et bras collés), l'**accroupi** (mains au sol), le **dynamique**, le **tripode** et les **4 appuis**.

 Bondir comme des chats, pousser le sol avec les pieds, regarder devant et rester dans son couloir pour être plus rapide. Faire ressortir que certaines positions ne fonctionnent pas vraiment, car il faut mettre du temps pour « sortir » de celles-ci afin de vaincre l'inertie et partir en sprint.

### LE DYNAMIQUE



### LE TRIPODE



### LES 4 APPUIS



## ACTIVITÉ TECHNIQUE

### LES SAUTS

MATÉRIEL: Du ruban adhésif (ou craie), des , 1  (ou fosse de sable) et des 

OBJECTIF : Sauter loin.

#### LE SAUT SIMPLE - Saut en longueur sans élan

En partant sur une ligne, prendre son élan sur 2 pieds pour sauter le plus loin possible et atterrir sur 2 pieds.

#### LA LIGNE - Saut en longueur sans élan

Sauter à  **pieds joints**  sur une ligne au sol de **10 m** ou **15 m** en faisant le **moins de sauts possible**. Toucher à la ligne avec au moins 1 pied, sinon ajouter 1 saut de pénalité. Même pénalité si on pose 1 main au sol.



#### LES 3 PAS - Triple saut


Sauter le plus loin possible sans course d'élan à l'aide de **3 pas** (D-D-G-saut-atterrissage à 2 pieds ou G-G-D-saut-atterrissage à 2 pieds). Placer des cerceaux au sol au besoin.

#### LE PETIT BONHOMME - Saut en longueur avec élan

Courir et sauter pour atterrir en « petit bonhomme » dans la fosse. Se grandir lors de l'impulsion (plus la fosse sera haute, plus on devra lever les jambes pour sauter loin). Essayer différentes distances pour la prise d'élan.



FOSSE ou TRAPPE DE SABLE

 Aller porter les  **pieds devant soi**  pour bien atterrir dans la trappe de sable. Avoir les  **bras devant**  pour éviter de placer ses mains derrière les fesses à l'atterrissage et de se blesser aux poignets.

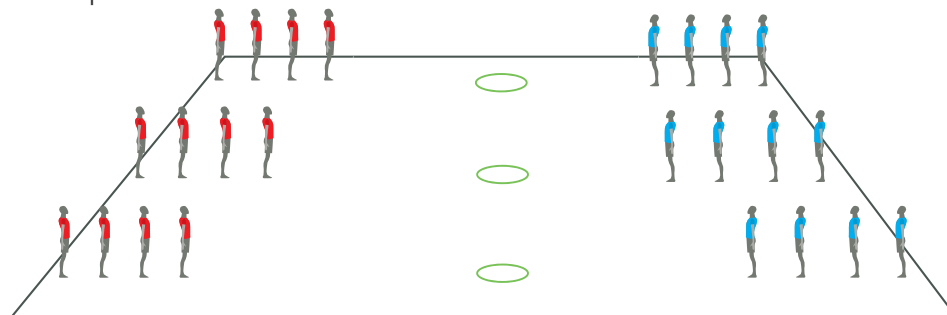
## BLEU CONTRE ROUGE



MATÉRIEL: Des  et des 

OBJECTIF : Courir vite sur une courte distance.

Répartir **2 camps** (bleu et rouge) en colonnes à gauche et à droite des cerceaux. Chacun a 1 sachet de sable. Au signal, le 1<sup>er</sup> de chaque colonne se précipite pour déposer le sachet dans le cerceau. Ajouter une ligne de part et d'autre des cerceaux à ne pas dépasser (danciacion). Le but est d'être plus rapide que son vis-à-vis. Celui qui ne dépose pas son sachet le garde en main. Quand tous les joueurs sont passés, compter le nombre de sachets de sable restants dans chaque camp. Celui qui a le moins de sachets remporte la partie !



## LES LANCERS

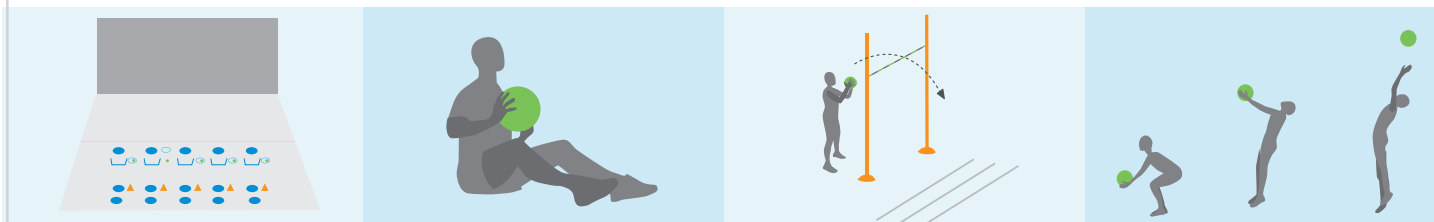


MATÉRIEL: Des , des , des , des  et des 

OBJECTIFS : Projeter un objet avec 1 ou 2 mains. Prendre un élan de 3 pas pour lancer plus loin.

**LE BALLON PESANT - Lancer par-dessus l'épaule à 2 mains**


Lancer un ballon médicinal d'environ 1 kg le plus loin possible avec **2 mains** à partir de la **position assise, debout vers l'avant** ou **vers l'arrière**.



**LA BALLE, LE VORTEX ET LE JAVELOT - Lancer par-dessus l'épaule**

Lancer au mur (ou sur le rideau séparateur) des **balles**, des **vortex** et des **javelots en mousse** avec **1 seule main** à différentes hauteurs. Tenir la balle avec la main pleine. Le vortex et le javelot sont appuyés dans la main, mais tenus entre le pouce, le majeur et l'index.



 Lancer à partir de différentes **distances** et permettre une **course avec élan** (terminer avec le pied opposé au bras lanceur).

## LES COURSES



**MATÉRIEL:** 3 feuilles de papier, 4 et des

**OBJECTIF:** Courir vite en utilisant les bras et en levant la tête.

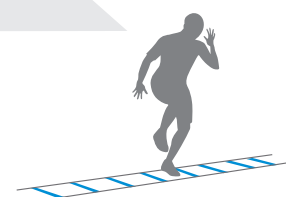
## LA FUSÉE - Courir vite

Placer une feuille sur son ventre et courir assez **vite** pour ne pas avoir à la tenir avec les mains. Plier la feuille en 2, puis en 4.



## L'ÉCHELLE - Déplacements dynamiques (skips)

Traverser l'échelle d'agilité en utilisant le mode de déplacement de son choix (genoux hauts, pas chassés, etc.) en gardant un **rythme régulier**.



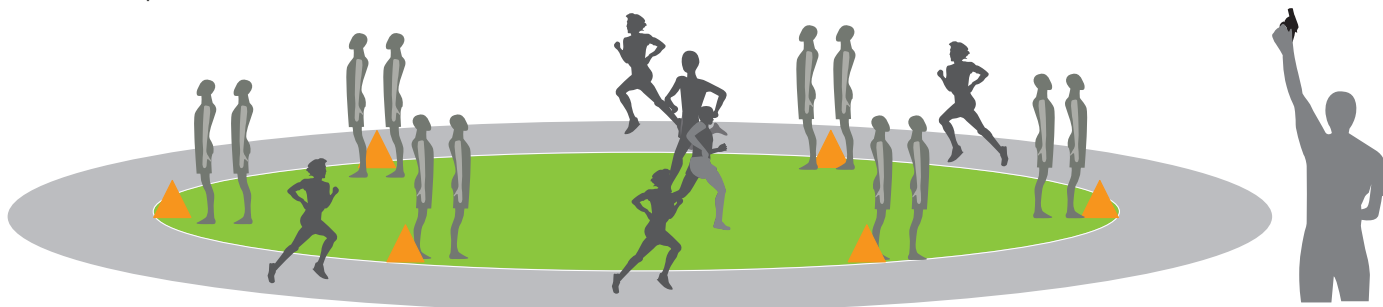
## LE 400 M EN ÉQUIPE



**MATÉRIEL:** 1 par équipe et des

**OBJECTIF:** Réaliser un sprint long en équipe.

En **équipe de 3**, parcourir **2000 m** le plus rapidement possible sur une piste ou un circuit de 200 m. À tour de rôle, parcourir le nombre de tours de son choix et donner le relai au prochain. Indiquer le nombre de tours à faire pour obtenir la distance (au total et individuellement). Faire le **départ** à différents endroits sur le circuit. Chaque équipe compte ses tours, 10 au total, et chronomètre son temps.



Pour les départs, introduire l'appel «**À VOS MARQUES, PARTEZ!**».

Pour plus de détails sur les ligues de **miniathlétisme**, d'**athlétisme intérieur** et d'**athlétisme extérieur** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**



\*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.