

# O!YES

## L'ÉMANCIPATION DES JEUNES PAR LE SPORT DANS LES CENTRES OLYMPAFRICA

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF  
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



**SESSIONS  
SPORTIVES**

**ATHLÉTISME**

Avec le soutien du



Comité  
International  
Olympique





Le contenu de cette publication peut être reproduit en totalité ou en partie à condition que l'utilisation prévue soit à des fins éducatives non commerciales et que la Fondation internationale Olympafrica soit pleinement reconnue en tant que titulaire des droits.

(c) Fondation Internationale Olympafrica, 2022





# SESSIONS SPORTIVES ATHLÉTISME

RESPECT



## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Apprendre à se connaître

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initiation à l'athlétisme. Apprendre à courir de manière naturelle.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Apprendre à mieux se connaître, à s'accepter et à se respecter.







## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la première session du bloc d'athlétisme. Au cours de celle-ci, nous allons travailler de la même manière que pour les autres blocs, avec un double objectif: un objectif sportif et un objectif pédagogique inspiré par une valeur olympique. L'objectif sportif de cette session est que les participants connaissent les principales épreuves sportives. L'objectif pédagogique est de les sensibiliser à la valeur qu'est le respect, et plus spécifiquement le respect de soi et la connaissance de soi-même.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette séance est de découvrir l'athlétisme et ses différentes épreuves.



Au cours de cette première session, nous allons initier les participants à la course à pied et leur apprendre à courir de manière naturelle.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Bien que nous devons présenter et garder en tête les 3 valeurs olympiques de base dans l'ensemble des sessions (respect, amitié et excellence), nous mettons ici l'accent sur le respect.

La valeur de respect englobe le respect de soi, le respect des autres, le respect des règles, le respect des équipements et des installations, le respect du sport et le respect de l'environnement. Au cours de cette session, nous allons travailler sur le respect de soi, la connaissance de soi et l'estime de soi. Connaître ses propres limites, se respecter et s'accepter soi-même est la base pour avoir une bonne estime de soi et respecter les autres ainsi que l'environnement.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme dans les blocs précédents, chaque session du bloc d'athlétisme est divisée en trois parties.

### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué et un rappel de ce qui a été travaillé et appris lors de la session précédente est fait.

### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices qui vont nous permettre de travailler sur le double objectif de chaque session vont être proposés.

### DERNIÈRE PARTIE

Cela va nous permettre d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session. Lors de la première partie de la session, les participants peuvent s'asseoir en demi-cercle. L'éducateur/trice peut présenter le bloc d'athlétisme au moyen de questions simples pour déterminer quelle connaissance de l'athlétisme ont les participants et connaître leur perception de la course à pied. Qu'est-ce que l'athlétisme?

Quelles épreuves pouvez-vous citer?

Pensez-vous que vous courez correctement?

Où se trouvent vos bras lorsque vous courez?

Quel est le premier appui au sol: le talon ou le métatarse?

Les participants qui connaissent certaines des réponses ainsi que les explications de l'éducateur/trice vont permettre de présenter les fondements théoriques de l'athlétisme. L'éducateur/trice peut ensuite montrer une vidéo de personnes pratiquant les différents tests d'athlétisme afin de compléter son enseignement.

## PARTIE PRINCIPALE

65 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + JEU DE LA CHAÎNE

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'échauffement va se composer de 2 parties.

Dans la première partie, nous allons effectuer des exercices de:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la deuxième partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu de la chaîne:

L'éducateur/trice délimite un terrain et choisit un ou une joueuse qui commence le jeu et doit alors poursuivre le reste des participants. Lorsqu'un(e) participant(e) est attrapé(e), les deux joueurs se tiennent la main et poursuivent le reste des participants qui les rejoignent jusqu'à ce que tous les joueurs aient été attrapés.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Lorsque la chaîne se compose de 4 participants, elle peut être divisée (à chaque fois) pour créer 2 nouvelles chaînes pour rendre le jeu plus difficile.

#### METHODOLOGICAL CONSIDERATIONS

L'éducateur/trice anime l'échauffement. L'idée est que l'échauffement devienne de plus en plus autonome et que les participants eux-mêmes puissent l'animer.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'échauffement, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Pensez-vous qu'il soit important de s'échauffer pour pratiquer l'athlétisme?

Avez-vous retenu l'ordre dans lequel les mouvements articulaires sont effectués?

Afin de n'en manquer aucun et de réaliser un échauffement correct, nous allons nous échauffer de bas en haut, en prenant conscience de chacune des parties du corps.

L'éducateur/trice évoque également l'importance de connaître ses capacités et ses limites pour s'améliorer et progresser.





## COMMENT MIEUX COURIR?

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Prendre conscience de ses propres capacités et limites, et apprendre à se respecter soi-même.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'éducateur/trice propose d'essayer différentes façons de courir pour discuter ensuite de la meilleure d'entre elles.

- Courir en se tenant droit
- Courir en se penchant vers l'arrière
- Courir en se penchant vers l'avant
- Courir avec l'ensemble du pied
- Courir sur les talons
- Courir sur la pointe des pieds
- Courir les bras levés
- Courir les bras croisés
- Courir les bras le long du corps
- Courir pieds nus...

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice trace 2 lignes et propose aux participants de courir de l'une à l'autre en changeant à chaque fois leur façon de courir.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, tout le monde réfléchit à la meilleure façon de courir:

Quand vous êtes-vous senti le/la plus à l'aise?

Avec les bras le long du corps, levés, croisés?

Lorsque vos bras effectuaient un mouvement naturel?

Selon vous, quelle est la meilleure façon de poser votre pied au sol lorsque vous courez?

Sur les talons, les pointes de pied, ou comme vous l'avez fait lorsque vous étiez pieds nus?

Dans quelle position était-il plus facile de courir?

Le buste droit? Penché en avant? Penché en arrière?

Après discussion, et après avoir fait l'expérience de différentes façons de courir, la façon la plus naturelle et la plus correcte de courir est définie.

L'éducateur/trice demande aux participants de courir 2 ou 3 tours autour de la piste en prenant soin de respecter une technique de course correcte.



## LE JEU DES PRÉDICTIONS

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Connaître ses propres capacités et limites et les respecter.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants forment des paires et doivent "concourir" en courant différentes distances aussi vite que possible.

Au préalable, chaque participant(e) doit écrire sur une feuille de papier s'il/si elle pense arriver en tête.

Les participants gagnent un point chaque fois que leur prédiction s'avère correcte.

Les paires changent à chaque tour.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les courses peuvent également se dérouler en trios ou par groupe de 4-5, ce qui rend encore plus difficile l'obtention d'un résultat correct.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice explique l'importance de se connaître soi-même afin d'anticiper si l'on est capable ou non de remporter une course face à un(e) concurrent(e). Afin d'éviter que les paires ne se répètent dès le début, chacune d'entre elles comporte un membre fixe et un deuxième membre qui se déplace chaque fois vers la droite à la recherche d'un ou d'une nouvelle partenaire.

Chaque distance est courue plusieurs fois, en échangeant les partenaires à chaque fois.

L'éducateur/trice décide quand changer de distance, en alternant distances courtes et distances longues.

Entre les courses, un temps est laissé pour changer de partenaire et pour écrire sa prédiction sur une feuille de papier.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Combien de points avez-vous obtenus ?

Pour celles et ceux d'entre vous qui ont marqué beaucoup de points :

Avez-vous parié sur vous-même ou sur vos adversaires ?

Comment avez-vous décidé sur qui parier ?

Pour celles et ceux d'entre vous qui ont marqué peu de points :

Que s'est-il passé, pensiez-vous être plus rapide/plus lent(e) ?

L'éducateur/trice lance une dernière discussion sur l'importance de se connaître, de se respecter et de s'accepter.



## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Cette session a pour objectif de pousser les participants à l'introspection afin de connaître leurs forces et faiblesses, de les accepter et de les respecter.

Identifier les capacités et limites de chaque participant(e) leur permet de s'améliorer sans créer de frustrations.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: POLARITÉS

Dans un cercle, l'éducateur/trice énonce l'une des paires d'idées d'une voix forte. Chaque participant(e) décide laquelle des deux idées il/elle préfère. S'il/si elle penche plutôt pour la première idée, il/elle se lève. S'il/si elle penche plutôt pour la seconde, il/elle reste assis(e). Ensuite, l'éducateur/trice demande à deux participants ayant fait des choix différents d'expliquer leur position.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

The educator asks different participants to explain their answers, making sure they all respect each other's opinions.

If the educator thinks some participants are answering based on what the other group members are doing, they can use handkerchiefs to cover their eyes and repeat the exercise with their eyes covered. It is important that the participants give genuine answers.

Exemples de paires d'idées:

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| • Campagne / Ville  | • Dauphin / Requin         |
| • Passé / Futur     | • Musique classique / Rock |
| • Oui / Non         | • Élève / Educateur/trice  |
| • Soleil / Lune     | • Optimiste / Pessimiste   |
| • Pizza / Hamburger | • Plage / Montagne         |

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Il est important que l'éducateur/trice connaissent la posture de course correcte:

1. Le corps penché légèrement vers l'avant.
2. Le regard fixé vers l'avant.
3. Les épaules relâchées.
4. Les coudes pliés à 90° et parallèles au corps.
5. Les mains détendues.
6. Attaque avant-pied ou médio-pied (éviter l'attaque talon).

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 4 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** Apprendre à se connaître

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Apprendre à démarrer en vitesse et améliorer sa vitesse de réaction.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à mieux se connaître, à s'accepter et à se respecter.

# O!YES







## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la deuxième session du bloc d'athlétisme.

Au cours de celle-ci, nous travaillerons avec un double objectif.

L'objectif sportif de cette session est que les participants apprennent à démarrer rapidement et à connaître et améliorer leur vitesse de réaction.

L'objectif pédagogique consiste à mettre l'accent sur la valeur de respect, plus spécifiquement le respect de soi-même et la connaissance de soi, qu'elle soit physique, émotionnelle ou mentale.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



L'objectif sportif principal de cette session est d'assurer la continuité avec la session précédente, en ajoutant les notions de vitesse de départ et de vitesse de réaction à la course.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons continuer à travailler sur la valeur olympique de respect et plus spécifiquement sur le respect de soi, à travers des activités qui vont faire appel à nos capacités d'observation et nous permettre de travailler sur la notion de soi, l'image de soi, l'acceptation de soi et le respect de soi.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice profite de la première partie pour rappeler ce qui a été appris lors de la session précédente, à la fois en termes de sport et de valeur. Côté sportif, un bref rappel est fait sur les différentes épreuves que regroupe l'athlétisme et sur la bonne posture de course à pied.

L'éducateur/trice demande à l'un(e) des participants de courir comme il/elle le souhaite (il/elle peut décider de courir correctement ou non). Le reste des participants doivent lister les erreurs commises et expliquer comment y remédier. Une fois la posture analysée, le/la participant(e) court correctement. Côté valeurs, l'éducateur/trice engage une brève réflexion sur ce qui s'est passé lors de la session précédente, en rappelant et en soulignant l'importance de se connaître, de s'accepter et de se respecter mutuellement.

Une fois que l'éducateur/trice a rappelé ce qui a été travaillé lors de la session précédente, il/elle détaille les nouveaux objectifs de cette session, présente les nouveaux points sportifs et explique que cette session poursuit le travail entamé sur la connaissance et le respect de soi.

L'éducateur/trice peut interroger les participants sur les nouveaux sujets qui vont être abordés pendant la session pour tester leurs connaissances:

Savez-vous ce qu'est la vitesse de départ?

Et la vitesse de réaction?

Pouvez-vous donner un exemple?

Selon vous, votre vitesse de réaction est-elle élevée ou faible ?

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + JEU DU STOP

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour démarrer l'échauffement, nous effectuons les exercices suivants :

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Cette fois-ci, nous demandons à l'un(e) des participants d'animer la partie des mouvements articulaires. Le jeu du STOP conclut l'échauffement. Il se déroule de la manière suivante : un/une participant(e) doit toucher un(e) autre, mais ce(tte) dernier(e) peut être sauvé(e) s'il/si elle reste immobile et qu'il/elle dit "stop". Le/la participant(e) qui est à l'arrêt ne peut pas bouger jusqu'à ce que quelqu'un d'autre ne le/la touche.

Si le/la participant(e) qui doit attraper les autres touche un joueur, les rôles sont inversés.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La variante suivante peut être mise en place : les participants doivent passer entre les jambes de la personne immobilisée pour lui permettre de reprendre le jeu.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

À cette occasion, l'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement et la partie des mouvements articulaires.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'échauffement, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement mené par le/la participant(e) choisi(e) ?

L'avez-vous trouvé correct ?

Comment s'est senti(e) le/la participant(e) qui a mené l'échauffement ?

Pourquoi a-t-il/elle choisi certains exercices et pas d'autres ?

De quoi s'est-il/elle inspiré ?

Lors du jeu du STOP, avez-vous pris des risques ou vous êtes-vous arrêté(e) immédiatement ?

Celles et ceux d'entre vous qui se sont arrêtés rapidement, pourquoi ?

Avez-vous pensé que vous seriez attrapés rapidement ?

Celles et ceux d'entre vous qui ont été attrapés plusieurs fois, avez-vous pensé que vous seriez en mesure de courir plus vite ? Pourquoi ne pas s'être arrêté ?

Après ces questions, l'éducateur/trice lance une discussion sur l'importance de connaître ses propres capacités.



## TOP DÉPART

DURÉE 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre ce qu'est la vitesse de départ.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'éducateur/trice propose d'essayer différents types de départ.

Au "go !", les participants doivent courir jusqu'à une ligne préalablement marquée au sol.

Les départs vont être faits:

- Vers l'avant
- Vers l'arrière
- À genoux
- Assis
- Allongé sur le dos
- Allongé sur le ventre
- ...

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut indiquer quand s'élancer grâce à un mot spécifique et l'utiliser au milieu d'une phrase. Par exemple : S'élancer lorsque le mot "maison" est prononcé, mais réciter la phrase suivante : "la semaine dernière, lorsque je rentrais à la maison après le travail...". Les participants doivent alors s'élancer lorsqu'ils entendent le mot "maison".

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice détermine chaque fois comment les participants doivent se positionner pour le départ, et peut décider de répéter certains des départs.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, tout le monde réfléchit à la vitesse de réaction.

En gardant à l'esprit que la vitesse de réaction désigne la capacité à réagir à un stimulus aussi vite que possible, l'éducateur/trice interroge les participants sur leur vitesse de réaction :

Pensez-vous avoir réagi rapidement?

Avez-vous trouvé cela facile ou difficile?

Pensez-vous qu'il s'agit d'une capacité qui peut être améliorée?

Lors de la première partie de la session, l'éducateur/trice a demandé aux participants s'ils pensaient avoir une vitesse de réaction élevée ou faible.

Les réponses obtenues coïncident-elles avec celles obtenues maintenant?

Étiez-vous conscients de cette capacité?



## PILE OU FACE

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Vitesse et vitesse de réaction Connaître ses propres capacités et les respecter.

### MATÉRIEL

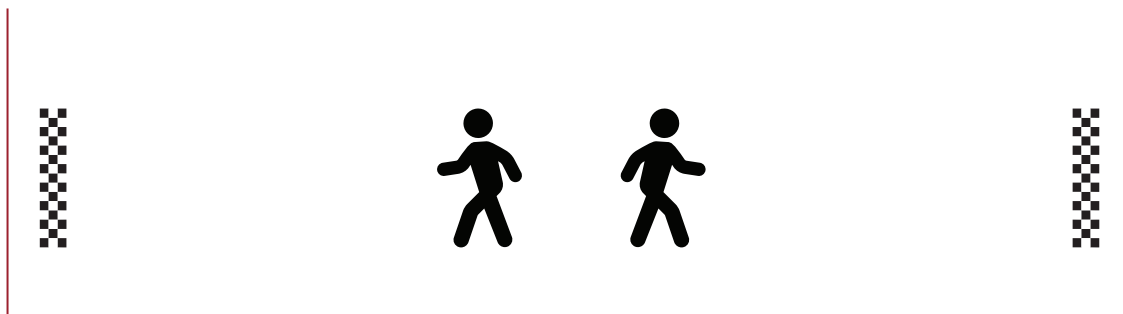
Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants se tiennent dos à dos par paires, à environ 2 mètres l'un(e) de l'autre de part et d'autre d'une ligne centrale.

Lorsqu'ils entendent "pile" ou "face", les participants du côté désigné poursuivent le/la partenaire correspondant de l'équipe adverse avant que celui-ci/celle-ci n'atteigne la ligne de fond. Celui ou celle qui attrape son/sa partenaire gagne un point. Dans le cas contraire, l'adversaire gagne un point.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR 13-15 ANS

La position de départ peut être adaptée : assis, allongé, agenouillé...

La distance peut l'être également.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice explique que dans cet exercice, la vitesse de réaction est aussi importante que la vitesse de course et qu'il est crucial d'être attentif afin de réagir le plus rapidement possible.

L'éducateur/trice demande un changement de partenaire tous les 2 ou 3 tours.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Avez-vous trouvé ce jeu facile?

Avez-vous hésité plusieurs fois?

Certain(e)s d'entre vous pensaient-ils/elles être rapides à la course, mais avaient finalement une vitesse de réaction faible?

Vous êtes-vous amélioré(e) en répétant l'exercice?

Lorsqu'il y a eu un changement de partenaire, comment l'avez-vous choisi(e)?

Avez-vous essayé de choisir quelqu'un que vous pensiez battre?

Ou n'y avez-vous pas pensé du tout?

L'éducateur/trice lance une dernière discussion sur l'importance de la connaissance de soi, du respect de soi et de l'acceptation de soi, ainsi que sur l'importance de pratiquer et de s'entraîner pour améliorer nos capacités.



## LES 3 TAPES DE MAIN

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Vitesse et vitesse de réaction Connaître ses propres capacités et les respecter.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Deux équipes se forment et se placent derrière les lignes marquées au sol.

Un joueur d'une équipe se dirige vers le camp opposé pour taper dans les mains des membres de l'équipe adverse. Celui ou celle que le joueur touche en troisième le poursuit jusqu'à ce qu'il atteigne la ligne de son camp. S'il/si elle parvient à toucher le joueur, il/elle gagne un point. Sinon, le point revient à l'équipe adverse. Ensuite, un(e) joueur/se de l'équipe adverse répète la même action. L'équipe qui obtient le plus de points gagne.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible de changer le nombre de fois où les participants se tapent dans les mains.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Au début, le jeu est libre. Mais si l'éducateur/trice remarque que le/la même joueur/se est systématiquement le/la dernier(e) à se faire taper dans la main, certaines règles peuvent être mises en place : le/la même joueur/se ne peut pas se faire taper deux fois dans la main en dernier(e), le/la même joueur/se ne peut pas être choisi(e) deux fois pendant tout le jeu, etc.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Était-il plus facile d'être dans l'équipe attaquante ou dans l'équipe qui attendait de se faire taper dans la main?

Est-il arrivé que quelqu'un de très rapide ne parvienne pas à attraper l'attaquant(e)?

Selon vous, pourquoi?

Il est important que l'éducateur/trice souligne une fois de plus l'importance de connaître ses propres capacités et de les respecter, et de préciser que tout le monde peut s'améliorer avec un peu de travail et de dévouement.



## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La connaissance de soi est le résultat d'un processus de réflexion par lequel le/la participant(e) acquiert une bonne notion de sa personne, de ses qualités et de ses caractéristiques. Lors de cette session, les participants vont apprendre à se connaître, à s'observer et à se respecter eux-mêmes/elles-mêmes un peu plus.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : QUE SAVEZ-VOUS FAIRE?

Les participants écrivent sur une feuille de papier 4 choses qu'ils/elles pensent faire correctement. Il est nécessaire d'insister sur le fait qu'il ne s'agit pas de choses que l'on aime faire, mais de choses que l'on fait bien, voire très bien.

Lorsque tout le monde a terminé, les participants en présentent une ou deux au reste du groupe.

Voici 4 catégories pour rendre l'exercice plus facile:

- Les choses que vous faites bien à l'école
- Les choses que vous faites bien à la maison
- Les choses que vous faites bien dans le cadre du sport
- Les choses que vous faites bien dans un autre domaine (musique, théâtre, dessin, etc.)

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut définir 4 catégories pour faciliter les choses:

- Les choses que vous faites bien à l'école
- Les choses que vous faites bien à la maison
- Les choses que vous faites bien dans le cadre du sport
- Les choses que vous faites bien dans un autre domaine (musique, théâtre, dessin, etc.)

L'éducateur/trice établit un ordre de passage afin que les participants présentent leurs idées à voix haute, et veille à ce que tout le monde se respecte.

Une fois l'exercice réalisé, l'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez pris la parole en public ? Est-ce que c'était facile ? Est-il plus facile de parler de manière négative ? Quelle peut être l'explication ?

Nous devons parvenir à un consensus sur le fait de faciliter une communication plus "positive" avec nos amis, notre famille, à l'école, etc.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 2 à 4 de la bibliothèque d'exercices.



# LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE L'inclusion

## PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Connaître, pratiquer et respecter les différentes façons de courir et de démarrer sa course qui soient adaptées à des capacités différentes.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Masques ou foulards / cordelettes

**DURATION** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

## PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à respecter celles et ceux ayant des capacités différentes des nôtres.



# O!YES

# COCC



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la session 3 du bloc d'athlétisme, nous allons travailler sur différentes formes d'athlétisme inclusif et encourager le respect des différences.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de comprendre comment celles et ceux ayant des capacités différentes (personnes aveugles, sourdes, en fauteuil, etc.) pratiquent l'athlétisme.



Pour ce faire, nous allons réaliser des activités lors desquelles les participants vont faire l'expérience de la façon dont une personne ayant une déficience visuelle ou auditive se sent lors d'une compétition sportive.

MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES  
PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique qu'est le respect, avec une attention particulière sur l'inclusion. L'inclusion consiste à faire en sorte que tous les individus ou groupes sociaux puissent avoir les mêmes possibilités et opportunités de s'épanouir en tant qu'individus, quels que soient leurs caractéristiques, leurs capacités, leur handicap, leur culture ou leurs besoins en matière de soins de santé.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de cette session, les participants peuvent s'asseoir en demi-cercle. L'éducateur/trice rappelle ce qui a été travaillé lors des deux sessions précédentes, aussi bien sur le plan sportif que sur celui des valeurs, et souligne encore une fois l'importance de se connaître soi-même et de se respecter afin d'évoluer et d'éviter la frustration.

Une fois ce rappel effectué, l'éducateur/trice présente les concepts qui vont être travaillés lors de cette session.

Pour ce faire, l'éducateur/trice pose aux participants une série de questions:

Pensez-vous qu'une personne aveugle puisse pratiquer l'athlétisme?

Comment pensez-vous qu'il/elle s'y prend?

Qu'en est-il d'une personne n'ayant qu'une jambe ou d'une personne en fauteuil roulant?

Comment une personne sourde sait-elle quand elle doit commencer sa course?

Entre les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice, ils vont pouvoir avoir une idée de ce qu'est l'athlétisme adapté. L'éducateur/trice doit expliquer et faire comprendre aux participants l'importance de l'adaptation du sport aux personnes en situation de handicap.

Il est important que les participants comprennent que tout le monde doit avoir les mêmes possibilités et opportunités, peu importe leurs aptitudes, leur lieu de naissance, leur sexe, leur religion, etc.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ÉCHAUFFEMENT

**DURÉE** 25 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

Première partie de l'échauffement:

- Course continue en douceur;
- Mouvements articulaires.

L'un(e) des participants anime l'échauffement.

Dans la deuxième partie de l'échauffement, au lieu des exercices d'activation, un exercice de groupe est proposé. Les participants courent en ligne à un rythme tranquille. Toutes les une ou deux minutes, sur indication de l'éducateur/trice, celui ou celle qui se trouve en dernière position accélère le rythme (sans sprinter) pour se placer en tête.

Cet exercice peut être effectué pendant 10 à 15 minutes.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice décide de qui anime l'échauffement.

Pour l'exercice de groupe, la classe peut être divisée en plusieurs groupes, selon le nombre de participants. Le nombre idéal est 10 à 15 participants par rangée.

Les participants doivent garder un rythme tranquille pour que tout le monde puisse suivre. L'éducateur/trice doit insister sur le fait que ce qui est important ici est que chacun(e) puisse participer, à la fois celles et ceux qui courent vite, mais aussi celles et ceux qui courent plus lentement.

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

À la fin de l'échauffement, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Comme lors de la session précédente, l'échauffement proposé est analysé:

Pensez-vous qu'il était adapté?

Que changeriez-vous pour l'améliorer?

En ce qui concerne le deuxième exercice, l'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Avez-vous réussi à faire en sorte que l'ensemble du groupe termine l'exercice?

Était-il difficile de s'adapter aux besoins de tous les participants?

L'un(e) d'entre vous a-t-il (elle) eu l'impression que ses capacités n'étaient pas respectées?

Comment vous êtes-vous senti(e)?

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez réussi à trouver le rythme idéal?

Questions pour le groupe qui n'a pas réussi :

Selon vous, qu'est-ce qui s'est mal passé?

Comment pensez-vous pouvoir résoudre ce problème?

L'éducateur/trice lance une dernière discussion sur le respect de la diversité et l'importance de l'inclusion.







## COURSE À L'AVEUGLE

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Faire l'expérience de la course à l'aveugle sans contact avec le guide, pour travailler la confiance et la responsabilité.

### MATÉRIEL

Masques ou foulards

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants forment des binômes. L'un(e) porte un masque, l'autre joue le rôle de guide. Le/la coureur(se) portant le masque doit atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible en suivant uniquement les indications de son/sa partenaire. Les participants portant les masques se répartissent uniformément le long de la ligne de touche et sont accompagnés de leur guide. Les guides positionnent les participants portant les masques, et s'assurent qu'ils entendent correctement. Ils/elles donnent ensuite le départ par la voix ou en tapant dans leurs mains. Une fois la course terminée, les participants retournent sur la ligne de départ pour recommencer ou pour échanger les rôles.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice trace deux lignes : une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

L'exercice peut être réalisé tour à tour, afin que les indications des différents guides ne se croisent pas. Le reste des participants est alors invité à patienter en silence.

L'éducateur/trice donne le départ et décide du nombre de répétitions à effectuer.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, tout le monde réfléchit aux sensations ressenties.

Comment vous êtes-vous sentis? Avez-vous trouvé l'exercice difficile?

Vous êtes-vous sentis en sécurité avec votre guide?

Cela a-t-il été facile d'écouter votre partenaire ou avez-vous été gênés par les interférences?

Réflexion sur le rôle de guide:

Avez-vous trouvé qu'il était facile de guider votre partenaire uniquement avec des mots ou des bruits?

Quelle est selon vous la meilleure manière de procéder?

Qu'avez-vous pensé de l'expérience?

Après avoir vécu l'expérience de courir sans voir et joué le rôle de guide, les participants réfléchissent à l'importance de l'inclusion des personnes aveugles et à ce qu'ils/elles ont ressenti lorsqu'ils/elles se sont mis(es) à leur place.



## COURIR ENSEMBLE

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Faire l'expérience de la course à l'aveugle au contact d'un guide et de la sensation que procure le rôle de guide pendant la course.

### MATÉRIEL

Masque ou foulard / cordelette ou foulard.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants forment des binômes. L'un(e) porte un masque, l'autre n'en porte pas. Les deux participants sont liés par une cordelette ou un foulard. Les deux participants vont courir attachés avec la cordelette/le foulard, et décider des indications données pendant la course. Un temps d'adaptation est laissé aux binômes pour qu'ils puissent trouver leurs repères. Lorsqu'ils ont eu le temps de se coordonner, ils courent en binômes. Les deux membres des binômes doivent jouer les deux rôles, à la fois celui de la personne privée de vision et celui de guide.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Des obstacles peuvent être ajoutés au parcours pour augmenter la difficulté de la course.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer la course, l'éducateur/trice explique l'importance de se mettre d'accord sur quelques instructions parmi les participants afin que le guide puisse jouer son rôle convenablement, et leur conseille de débiter la course lentement.

Le/la guide doit être très clair(e) dans ses indications : quand tourner, quand s'arrêter, etc. Il/elle peut s'exprimer avec des mots ou utiliser la cordelette.

L'éducateur/trice donne le départ à l'aide d'un sifflet (ou de tout autre moyen identifiable par les participants).

Tous les participants doivent à la fois courir et jouer le rôle de guide.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, les participants réfléchissent ensemble à la question de sensibilisation.

La prise de conscience fait partie intégrante de la culture de l'inclusion et encourage la création d'attitudes positives de respect, de solidarité, de reconnaissance et de tolérance envers le handicap, dans le but de favoriser la cohabitation, de développer l'empathie et de promouvoir l'acceptation des personnes en situation de handicap.

Pour ce faire, l'éducateur/trice peut poser différentes questions:

Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez couru les yeux bandés

Avez-vous eu du mal à courir les yeux bandés?

Avez-vous été capable de courir aussi vite que d'habitude?

Selon vous, quelle est la clé pour être en mesure de courir normalement?

A-t-il été facile de parvenir à un accord sur les instructions que vous avez utilisées?

Est-il facile de jouer le rôle de guide?

Cela a-t-il changé votre vision des athlètes aveugles?



# DÉPART EN SILENCE

**DURÉE** 10 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Démarrer une course dans une situation de surdité..

## MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tous les participants se tiennent sur la ligne de départ, prêts pour un démarrage de sprint. À cette occasion, l'éducateur/trice donne le départ à l'aide d'un signal visuel ou tactile et non auditif. Exemples:

Le départ est donné lorsque:

1. Je lève le bras
2. Je m'assois sur le sol
3. Je me gratte le nez
4. Je fais un tour sur moi-même
5. Je croise les jambes

6. En binôme, l'un(e) court et l'autre non.

Lorsque l'éducateur/trice lève la main, celui ou celle qui ne court pas touche l'épaule de son/sa partenaire qui commence alors à courir.

7. ...

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible d'effectuer des départs à partir de différentes positions. Allongé(e) sur le dos, assis(e), agenouillé(e)...

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de démarrer, l'éducateur/trice explique que les personnes sourdes développent une plus grande sensibilité tactile et visuelle. Le toucher et la vue perçoivent en effet mieux les mouvements et les autres stimuli non auditifs.

Dans cette simulation, les participants doivent être très attentifs afin de partir rapidement lorsque le signal est donné.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, tout le monde réfléchit ensemble à l'importance de l'inclusion, face à tout type de différence et aux adaptations qui peuvent être faites pour permettre à chacun(e) de pratiquer l'athlétisme.

Pour ce faire, différentes questions sont posées:

A-t-il été facile d'adapter les courses aux personnes malentendantes?

Pensez-vous que tout le monde puisse participer à une épreuve athlétique si nous adaptons les exercices?

Une fois ces questions posées, l'éducateur/trice évoque à nouveau l'importance que chacun(e) puisse pratiquer un sport, ici l'athlétisme.

L'éducateur/trice interroge les participants sur les difficultés qu'ils/elles ont éprouvé(e)s lorsqu'ils/elles n'ont pas eu de stimuli auditifs pour le départ:

Avez-vous trouvé cela difficile d'effectuer le démarrage en vitesse sans stimulus auditif?

Il y en a-t-il parmi vous qui courent très vite, mais qui ont eu du mal à réagir sans son?

Avez-vous fait une erreur de compréhension du stimulus au moment du départ?

A-t-il été plus facile de commencer la course avec un stimulus visuel ou tactile?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Cette session a pour objectif de pousser les participants à l'introspection afin de connaître leurs forces et faiblesses, de les accepter et de les respecter.

Identifier les capacités et limites de chaque participant(e) leur permet de s'améliorer sans créer de frustrations.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: REJET

L'histoire suivante est racontée au groupe : "Ana, qui a un handicap physique puisqu'elle n'a qu'un bras, a des problèmes dans son groupe d'amis. Ses camarades de classe ne la laissent pas participer à leurs jeux et la rejettent. Un jour, le groupe décide d'aller voir un match de football le samedi suivant pour l'anniversaire de Rosa. Ana s'approche du groupe et leur annonce qu'elle souhaiterait aller au match puis à la fête d'anniversaire. On lui répond qu'elle ne peut pas y aller, car elle n'est pas invitée. Que ressent Ana dans cette situation? Que peut-elle faire?"

Divisez le groupe en équipes de 7-8 participants. Énumérez tous les moyens possibles de répondre à cette situation de conflit dans laquelle une personne se trouve rejetée et marginalisée par d'autres lors d'un brainstorming.

Chaque équipe choisit la manière de réagir qui lui semble la plus appropriée, et discute des comportements qu'il est possible d'adopter. Chaque équipe définit ensuite la solution qu'elle considère comme étant la plus appropriée. Un consensus doit pouvoir se dégager autour de la meilleure option. Si le consensus n'est pas atteint, faites un vote à la majorité.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité propose une analyse des causes de rejet et des émotions que cela génère, et permet de débattre des alternatives possibles pour répondre à cette situation, ce qui favorise une meilleure compréhension de ses propres émotions.

Nous visons à encourager le développement de l'empathie, et à souligner l'importance de l'inclusion et du respect de chacun.

Selon le degré de communication et de confiance du groupe, cette activité peut être utilisée pour reconnaître les participants qui subissent cette situation ou une autre forme de rejet

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 8 de la bibliothèque d'exercices.



## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La tolérance

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation à la marche athlétique.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Cônes / ballons

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à respecter les idées, pratiques et/ou croyances des autres.





## INTRODUCTION TO THE SESSION

Dans cette quatrième session du bloc d'athlétisme, nous travaillerons, pour l'aspect sportif, sur l'initiation à la marche athlétique, et sur la tolérance pour l'aspect pédagogique. Comme pour le reste des sessions, nous devons garder à l'esprit les 3 valeurs olympiques (respect, amitié et excellence) tout en mettant l'accent sur la valeur de respect, et plus spécifiquement sur la tolérance.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de la session est d'initier les participants à la marche athlétique, une discipline qui consiste à marcher aussi vite que possible sans courir.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique qu'est le respect, avec une attention particulière sur la tolérance.

La tolérance est fondée sur le respect des autres et de ce qui est différent. Ce respect des autres implique de respecter les idées, pratiques ou croyances d'autrui, même si elles entrent en conflit avec les siennes. Il s'agit d'une valeur très importante qui doit être inculquée à toutes et à tous dès l'enfance afin de vivre en harmonie.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors de la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice présente la marche athlétique au moyen de questions visant à déterminer les connaissances des participants sur le sujet.

Qu'est-ce que la marche athlétique?

Qu'elle est la différence entre la course et la marche?

La marche athlétique est-elle un sport olympique?

Vous pouvez demander à l'un(e) des participants une démonstration de ce qu'est la marche.

À ce stade de la session, l'éducateur/trice peut également profiter de l'occasion pour présenter la compétence qui va être travaillée, à savoir la tolérance. Il/elle demande aux participants s'ils/si elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples.

Les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice vont permettre d'ébaucher une explication simple et générale de ce que sont la marche athlétique et la tolérance.



## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + ATTRAPÉ PAR LA MARCHÉ ATHLETIQUE

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu du "ATTRAPÉ PAR LA MARCHÉ ATHLETIQUE".

Un(e) participant(e) doit conserver le ballon tout en essayant d'attraper les autres pour changer de rôle. La particularité réside dans le fait que les participants ne doivent pas courir. Ils/elles doivent seulement marcher.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/si elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Avant de commencer le jeu ATTRAPÉ PAR LA MARCHÉ ATHLETIQUE, l'éducateur/trice explique la technique de marche.

Pendant le jeu, si l'un(e) des participants qui s'enfuient commence à courir, l'éducateur/trice change les rôles pour le/la mettre en position d'attrapeur(se). De la même manière, si l'attrapeur(se) se met à courir, il continue à jouer son rôle d'attrapeur(se).

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin des exercices et de l'échauffement, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices?

Pouvez-vous justifier votre réponse?

Concernant le jeu:

Avez-vous été "pénalisé(e)" pour avoir couru, même si vous n'avez pas eu l'impression de courir sur le moment? L'avez-vous accepté? Comment l'avez-vous pris ?

Par rapport à ce qui a été dit en début de session:

Pensez-vous qu'il s'agit là de tolérance? Pourquoi?



# COURSE, MARCHÉ ET MARCHÉ ATHLÉTIQUE

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Savoir différencier la course de la marche et de la marche athlétique. Connaître et pratiquer les bases de ce que l'on appelle la "marche athlétique"

## MATÉRIEL

Cones.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour initier les participants à la marche athlétique, nous allons effectuer, en groupes ou en binômes, quelques minutes de marche à différents rythmes.

Un carré est délimité au sol à l'aide de cônes (ou de tout autre objet). Les participants marchent autour de ce carré, en augmentant leur rythme à chaque tour.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice rappelle aux participants qu'ils/elles doivent accélérer à chaque tour, mais sans courir. Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice explique la technique de la marche athlétique et demande aux participants de marcher à nouveau autour du carré tracé au sol.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, tout le monde discute de la façon dont ils ont marché au début, lorsqu'ils/elles ne connaissaient pas la technique, puis des changements qui ont été faits une fois celle-ci expliquée:

Au début de l'exercice, où se trouvaient vos mains? Avez-vous trainé les pieds? Avez-vous regardé vos pieds?

Quels changements avez-vous apportés afin de marcher correctement?

Selon vous, quelle est la différence entre la marche et la marche athlétique, et entre la marche athlétique et la course?

Avant de commencer la série de questions, l'éducateur/trice insiste sur l'importance de respecter les réponses des autres, et encourage les participants à s'exprimer sans crainte de se faire moquer par les autres. Expliquer qu'il s'agit ici de tolérance.

Une fois que toutes les questions ont été posées et que toutes les réponses ont été acceptées, l'éducateur/trice explique à nouveau la bonne technique de la marche athlétique et insiste sur l'absence de phase aérienne.



## MARCHE ET MORPION

DURÉE 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants à la marche athlétique à travers un jeu en équipe. Respect des coéquipier(es) et des adversaires.

### MATÉRIEL

6 objets (3 par équipe).

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont divisés en groupes de 4. 2 groupes jouent chacun 3 fois d'affilée.

Une grille de 9 carrés est dessinée au sol (elle peut être dessinée, ou réalisée à l'aide de scotch ou de cerceaux).

Une ligne de départ derrière laquelle patientent les participants qui ne jouent pas est dessinée à environ 15 mètres de la grille.

Le/la premier(e) joueur/se de chaque équipe marche vers la grille avec l'un de ses objets (il peut s'agir d'un dossard ou d'un papier de couleur, de cônes pour la première équipe et de foulards pour la deuxième). Il/elle place son objet là où il/elle veut (en tenant bien compte qu'il s'agit d'un jeu de morpion). Une fois que

l'objet a été placé, le/la joueur/se retourne sur la ligne de départ et tape dans la main d'un(e) coéquipier(e) pour lui donner le départ. Le reste des participants effectuent la même action. Une fois que les 3 objets de chaque équipe ont été placés, les joueurs retournent vers la grille en respectant la technique de la marche athlétique pour aligner 3 objets. La première équipe à y parvenir remporte la partie.

L'éducateur/trice et le reste des participants s'assurent que tout le monde respecte la technique de la marche athlétique. Si l'un(e) des participant(es) commence à courir, l'équipe est pénalisée et doit alors effectuer une pause de 5 secondes, ce qui donne un avantage à l'équipe opposée.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est également possible de durcir la règle et d'éliminer le/la joueur/se qui court.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice réexplique aux participants la technique de la marche athlétique, et demande à l'un(e) d'entre eux/elles de faire une démonstration.

En outre, l'éducateur/trice insiste sur l'importance de respecter chaque participant(e), qu'ils/elles aient raison ou tort dans leurs décisions concernant le placement de leurs objets. Le concept de tolérance est à nouveau expliqué. Le jeu peut se poursuivre aussi longtemps qu'on le souhaite, et il est également possible de changer d'adversaires de temps en temps.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice pose aux participants une série de questions : Avez-vous élaboré une stratégie d'équipe? De quelle manière? Tout le monde a-t-il donné son avis ou bien quelqu'un a-t-il pris l'initiative? Lorsqu'un(e) coéquipier(e) n'a pas placé l'objet là où vous l'auriez placé, comment avez-vous réagi? Pensez-vous que ce soit une façon tolérante de se comporter?

En ce qui concerne la marche athlétique, était-il facile de rester près du sol lorsque vous vouliez accélérer? Avez-vous accepté sans problème lorsque vous avez été pénalisé pour avoir couru?

Avez-vous eu besoin de vous concentrer pour ne pas courir, ou cela s'est-il fait facilement?

L'éducateur lance une dernière discussion sur l'importance de respecter les autres.



## SERVEURS & SERVEUSES

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la marche athlétique au travers d'un jeu d'équipe.

### MATÉRIEL

1 ballon par équipe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Plusieurs groupes de 6 sont formés.

Chaque groupe dispose d'un ballon qui doit être placé dans la main, mais sans le serrer, à la manière d'un plateau de serveur.

Les participants se relaient: en plus de transporter le ballon à la manière d'un plateau, ils/elles doivent le faire en marchant.

Si l'un(e) des participant(es) fait tomber le ballon, le ramasse ou court au lieu de marcher, il/elle doit recommencer le relais.

La première équipe à terminer correctement le relais marque un point.

Si une équipe manque de respect envers l'un(e) de ses membres ou envers un(e) adversaire, elle est éliminée. L'équipe qui encourage le plus ses membres marque un point supplémentaire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le parcours peut être parsemé d'obstacles.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice s'assure que les participants respectent la technique de la marche athlétique et ne courent pas. Si un(e) participant(e) ne peut pas effectuer d'activité physique pour une raison quelconque, il/elle peut l'assister dans cette tâche.

En outre, il/elle encourage le soutien apporté au reste de l'équipe, et donne un point à l'équipe qui encourage le plus et le mieux ses membres.

L'éducateur/trice décide lorsque l'exercice est terminé : lorsqu'une équipe atteint 5 points en premier, la meilleure sur 4 tours, etc.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin du jeu, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Avez-vous élaboré une stratégie d'équipe? L'équipe gagnante a-t-elle obtenu davantage de points pour ses encouragements? Vous êtes-vous senti(e)s respecté(e)s par votre équipe? • Pensez-vous qu'il est plus important de se respecter ou de gagner à tout prix? Pour les équipes qui ont perdu des points à cause d'un manque de respect:

Comment vous êtes-vous senti(e)? Pensez-vous que cela était juste?

Votre attitude était-elle juste? Comment pensez-vous que les participants à qui vous avez manqué de respect se sont sentis?

En ce qui concerne la marche athlétique, était-il facile de rester près du sol lorsque vous vouliez accélérer? Avez-vous accepté sans problème lorsque vous avez été pénalisé(e) et que vous avez dû recommencer pour avoir couru?

L'éducateur/trice insiste sur l'importance de la tolérance, de l'empathie et du respect des autres.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, les participants découvrent l'importance de la tolérance, du respect envers les autres, leurs idées, pratiques ou croyances, qu'elles soient identiques ou différentes des leurs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cela, les participants forment un cercle.

Il est recommandé que les participants adaptent leur écriture pour que les auteurs ne soient pas facilement reconnus. Pendant la présentation, il n'est pas permis de discuter ou de poser des questions sur le sujet.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: L'ÉCHANGE DE SECRETS

L'éducateur/trice distribue une feuille de papier à chaque participant(e).

Les participants doivent décrire, sur une feuille de papier, les difficultés qu'ils/elles éprouvent dans leurs relations avec les autres et dont ils n'aimeraient pas parler oralement.

L'éducateur/trice demande à tous les participants de plier leur feuille de la même manière. Une fois récoltées, elles sont mélangées et distribuées au hasard.

Les participants prennent connaissance du problème inscrit sur leur feuille et tentent de le comprendre. Chacun(e) leur tour, les participants lisent le problème à voix haute, en utilisant la première personne ("je") et en faisant les adaptations nécessaires pour proposer une solution.

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice lance une discussion à partir des réactions en posant les questions suivantes:

- Comment vous êtes-vous senti(e) en décrivant votre problème?
- Comment vous êtes-vous senti(e) en lisant le problème de quelqu'un d'autre?
- Comment vous êtes-vous senti(e) lorsque votre problème a été expliqué par quelqu'un d'autre?
- Selon vous, l'autre personne a-t-elle compris votre problème?
- A-t-il/elle réussi à se mettre à votre place?
- Avez-vous eu l'impression de comprendre le problème de l'autre personne?
- Qu'avez-vous ressenti par rapport aux autres membres du groupe?
- Vos sentiments ont-ils changé par rapport aux autres à la suite de cet exercice?

Pour finir, l'éducateur/trice lance une discussion sur l'importance de respecter les autres et de se montrer tolérant.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

#### Technique de la marche athlétique

Pour démarrer, la jambe avant est posée au sol sur le talon. Juste avant de lever la jambe, celle-ci est encore légèrement pliée. Le pied est ensuite complètement engagé et la jambe totalement tendue pour fournir au corps une bonne base de soutien.

À la différence de la course à pied, il s'agit d'une discipline lors de laquelle l'athlète doit toujours avoir un pied en contact avec le sol. En outre, au moment où le pied avant touche le sol, la jambe se trouve en position droite et le genou ne doit pas se plier.

Les 5 principes de la marche athlétique:

1. Simuler l'action de marcher.
2. Attaque talon.
3. Bras à 90°.
4. L'un des pieds doit toujours être au contact du sol.
5. Garder les hanches en avant.

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 4 à 5 de la bibliothèque d'exercices.



## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le fair-play

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation à la course de relais.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à respecter les règles du jeu, les adversaires, les arbitres et les installations, et avoir l'esprit sportif.







## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la cinquième session du bloc d'athlétisme, nous allons initier les participants à la course de relais et au concept de fair-play.

Parmi l'ensemble des épreuves d'athlétisme, la course de relais est peut-être la plus motivante puisqu'il s'agit d'une épreuve qui se déroule en équipe de quatre coureurs.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est d'initier les participants à la course de relais.



En athlétisme, la course de relais est une course à pied qui se court en équipes de quatre.

On court sur une distance donnée avant de transmettre un bâton appelé "témoin" à la personne suivante, jusqu'à passer la ligne d'arrivée.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de respect et plus particulièrement sur le fair-play.

Le fair-play désigne un comportement loyal, sincère et correct dans le sport. Il s'agit de rester fraternel envers l'adversaire, respectueux envers l'arbitre et les assistants.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors de la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice présente la course de relais au moyen de questions visant à déterminer les connaissances des participants sur le sujet.

- Savez-vous ce qu'est la course de relais ?
- Combien y'a-t-il de participants dans une course de relais ?
- Connaissez-vous le nom du bâton ?

À ce stade de la session, l'éducateur/trice peut également en profiter pour présenter la compétence qui va être travaillée, à savoir le fair-play. Il/elle demande aux participants s'ils/si elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples. Les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice vont permettre d'ébaucher une explication simple et générale de ce que sont la course de relais et le fair-play.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + PETITE CHAÎNE

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu de la PETITE CHAÎNE.

L'un(e) des participants doit essayer d'attraper les autres. Chaque fois qu'il/elle attrape un(e) autre participant(e), ils/elles doivent se tenir la main. Ils/elles sont maintenant deux. Ils/elles doivent ensuite attraper une troisième personne, puis une quatrième.

À partir de quatre personnes, la chaîne est divisée en paires et chaque binôme devient indépendant. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde soit attrapé.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut décider de briser la chaîne à partir de 8 personnes, pour former 2 chaînes de 4.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/si elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Au cours du jeu, l'éducateur/trice reste attentif(ve) au comportement des participants, sans néanmoins les interrompre. L'éducateur/trice doit faire attention à la façon dont les participants se comportent au cours des différentes étapes du jeu (lorsqu'ils sont attrapés, que la chaîne se brise, etc.).

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices?

Pouvez-vous justifier votre réponse?

Concernant le jeu de la chaîne :

Pensez-vous qu'il y a eu du fair-play?

Comment avez-vous réagi lorsqu'un(e) participant(e) vous a attrapé(e) alors que vous ne faisiez pas partie de la chaîne?

Est-ce que vous ne vouliez pas faire partie de la chaîne?

Cela vous a-t-il gêné lorsque quelqu'un n'a pas respecté les règles?

Selon vous, s'agissait-il d'un manque de respect?



## RELAIS CHASUBLE

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants à la course de relais et encourager le fair-play.

### MATÉRIEL

Chasubles.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Chaque équipe dispose d'une chasuble posée au sol devant elle. Au signal, le/la premier(e) participant ramasse la chasuble, l'enfile et court. Lorsqu'ils/elles arrivent à la fin du parcours, ils/elles le retirent et le posent sur le sol pour que l'équipe suivante le ramasse et continue de la même façon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice détermine le moment à partir duquel le/la participant(e) qui court peut enlever la chasuble. S'il/si elle l'enlève avant, il/elle doit refaire sa course.

Les reproches faits à l'arbitre, aux autres membres de l'équipe ou aux adversaires sont sanctionnés par une disqualification immédiate.

L'éducateur/trice ainsi qu'un(e) participant(e) qui ne peut pas faire d'exercice physique jouent le rôle d'arbitres.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, une réflexion sur le fair-play est initiée.

Comment se sont senties les équipes disqualifiées?

Pensez-vous que cela était juste?

Selon vous, si l'arbitre a fait une erreur, quelle devrait être la réaction des participants?

Pensez-vous qu'un(e) arbitre puisse faire une erreur?

Pouvez-vous vous mettre à la place de l'arbitre?

Trouvez-vous cela difficile?

Comment se sont sentis les participants qui ont joué le rôle d'arbitre?

Pensez-vous que vous avez été justes?

L'éducateur/trice et les participants réfléchissent au rôle de l'arbitre et au respect qui doit être témoigné envers ses décisions, qu'elles soient correctes ou non.





## RELAIS DE VITESSE ET D'OBSTACLES

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initier les participants à la course de relais, encourager le fair-play.

### MATÉRIEL

Des obstacles par-dessus lesquels il est possible de sauter et des cônes. Du papier et des stylos.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont divisés en équipes de 4 participants.

Les participants doivent courir une course d'obstacles jusqu'à atteindre une zone marquée à l'aide d'un cône ou d'un autre objet, avant de faire demi-tour et de revenir le plus rapidement possible. Lorsqu'ils reviennent au point de départ, ils tapent dans la main du/de la participant(e) suivant(e) et ainsi de suite jusqu'à ce que les 4 membres de l'équipe aient terminé.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Des difficultés peuvent être ajoutées au parcours en fonction des caractéristiques du groupe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice explique aux participants qu'ils/elles vont être leurs propres juges lors du test. Les participants prennent une feuille de papier vierge et écrivent leur position sur l'une des faces (1 pour la première position, 2 pour la seconde, et ainsi de suite). Chaque fois qu'un(e) membre de leur équipe touche un obstacle, ils/elles ajoutent 1 point. Si un(e) participant(e) mord sur la ligne de départ ou démarre avant d'en avoir le droit, ils/elles ajoutent 2 points.

La course de relais se déroule autant de fois que l'éducateur/trice le souhaite.

À la fin de la course, les points sont additionnés et l'équipe ayant le moins de points est déclarée gagnante.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois le relais terminé, l'éducateur/trice pose aux participants les questions suivantes :

Avez-vous correctement saisi votre score?

Trouvez-vous difficile de reconnaître quand vous faites quelque chose qui n'est pas autorisé?

Un(e) membre de votre équipe a-t-il/elle voulu tricher?

Pensez-vous que cela soit juste?

Selon vous, qu'est-ce qui est le plus important :

De réaliser l'exercice correctement ou bien de le faire rapidement, mais avec des erreurs?

Pensez-vous que cela vaut la peine de gagner si l'on a triché?

L'éducateur/trice lance une petite discussion sur le sujet : la satisfaction d'un exercice bien fait, l'effort et l'honnêteté au-delà des résultats sportifs.



## RELAIS EN BINÔMES

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la course de relais.

### MATÉRIEL

1 ballon par équipe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le/la premier(e) membre du binôme se tient sur la ligne de départ, le/la deuxième se tient entre les 2 lignes préalablement marquées au sol par l'éducateur/trice.

Le/la premier(e) participant(e) démarre sa course et vient toucher le sol de sa main entre les 2 lignes pour indiquer le départ du/de la deuxième participant(e) qui s'élance alors vers la ligne d'arrivée. Plusieurs essais sont réalisés, d'abord à l'arrêt puis en essayant d'adapter la vitesse de course avec le/la partenaire.

Une fois que tous les participants ont pu pratiquer le relais en adaptant leur vitesse, une compétition se déroule entre tous les binômes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez augmenter les distances de course et/ou constituer des groupes de 3-4, en marquant au sol plusieurs zones de relais à cet effet.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant l'exercice, l'éducateur/trice explique aux participants l'importance d'adapter la vitesse des deux participants au moment du relais.

L'éducateur/trice demande aux participants de se disqualifier s'ils/si elles se tapent dans les mains avant ou après la zone de transition, ou s'ils/si elles ne se touchent pas la main.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois terminé, les participants sont interrogés sur la difficulté à adapter leur course à celle de leurs coéquipier(es).

Quand avez-vous eu le plus de difficulté à adapter votre vitesse, lorsque vous étiez le/la premier(e) à partir ou lorsque vous étiez en position de receveur(se)?

Pensez-vous que le travail d'équipe soit nécessaire pour ce type de compétition?

En ce qui concerne le fair-play, l'éducateur/trice demande:

Vous êtes-vous disqualifié lorsque vous n'avez pas réalisé le relais correctement?

Les deux membres de l'équipe étaient-ils/elles d'accord?

Que pensez-vous du fait de gagner en trichant?

Une brève discussion se déroule sur l'importance du respect de soi et des capacités/compétences des autres participants, ainsi que du respect des juges qui sont chargés de vérifier que le passage de témoin a été effectué correctement.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons l'intention de sensibiliser les participants au concept de fair-play et à son importance lors d'une mise en pratique.

"Fair-play" signifie bien plus que le simple respect des règles. Le fair-play englobe les concepts d'amitié, de respect de l'adversaire et de l'esprit sportif. Plus qu'un comportement, c'est une façon de penser.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : REPRÉSENTATION DE SITUATIONS

L'éducateur/trice demande aux participants de former des groupes de 4-5 personnes. Chaque groupe réfléchit et représente une action de fair-play ou de non-fair-play.

Le reste du groupe doit décrire ce qu'il a vu et indiquer s'il s'agit d'une situation de fair-play ou non. Une fois l'action identifiée, les participants s'interrogent sur la bonne manière de réagir dans des situations où il n'y a pas eu de fair-play.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice indique à chaque groupe si l'action à effectuer doit être fair-play ou non. Les groupes doivent réfléchir à des actions qui peuvent se produire lors de tests d'athlétisme ou d'un entraînement.

Pendant qu'un groupe réalise l'action, le reste des participants reste assis.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 9 de la bibliothèque d'exercices.



## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La justice

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Pratiquer la marche athlétique correctement.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Foulards

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à respecter, à écouter et à prendre des décisions impartiales.

O!YES







## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette sixième session d'athlétisme, nous allons continuer le travail réalisé lors de la quatrième session et pratiquer à nouveau la marche athlétique, cette fois-ci en faisant le lien avec la notion de justice.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est d'approfondir un peu plus la technique de la marche athlétique, afin que les participants puissent différencier une technique correcte d'une technique incorrecte, à la fois chez eux/elles et chez les autres.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect en mettant l'accent sur le concept de justice.

La justice englobe l'éthique, l'impartialité et l'honnêteté. Il s'agit de la volonté de donner à chacun(e) ce qui lui est dû. Pour qu'il y ait une justice, il est nécessaire de respecter les droits des autres.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors de la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle et l'éducateur/trice leur rappelle ce qu'ils/elles ont pratiqué et appris dans la session 4, lors de laquelle ils/elles ont été initié(es) à la marche athlétique.

Vous souvenez-vous de la technique de la marche athlétique?

Vous pouvez demander à l'un(e) des participant(es) de faire une démonstration de ce qu'est et de ce que n'est pas la marche athlétique.

À ce stade de la session, l'éducateur/trice peut également profiter de l'occasion pour présenter la compétence qui va être travaillée, à savoir la justice. Il/elle demande aux participants s'ils/si elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples.

Les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice vont permettre d'établir les principales caractéristiques et la technique de la marche athlétique, et de souligner l'importance de la justice.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + ATTRAPEZ-LES TOUTES!

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Foulards/chasubles.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant :

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu ATTRAPEZ-LES TOUTES !

Tous les participants accrochent un foulard ou un vêtement à l'arrière de leur taille pour représenter une queue. Le but du jeu est d'attraper les queues des autres.

Le/la joueur/se qui y parvient accroche la queue à sa taille, et en attrape autant qu'il/elle en est capable.

Le/la participant(e) dont la queue a été volée continue le jeu en essayant d'attraper les queues des autres. Le jeu se termine lorsque l'éducateur/trice le décide. Les queues sont alors comptées et le/la participant(e) qui a réussi à attraper le plus de queues remporte la partie.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/si elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice rappelle aux participants ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. Les queues volées par des participants qui courent ne sont pas comptabilisées et doivent être rendues à leur propriétaire. Un(e) participant(e) qui se met à courir lorsque sa queue est sur le point de se faire attraper doit donner celle-ci à son/sa poursuivant(e).

L'éducateur/trice ne joue pas le rôle d'arbitre, ce sont les participants qui prennent leurs propres décisions.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin des exercices et de l'échauffement, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e) ?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices ?

Pouvez-vous justifier votre réponse ?

Concernant le jeu :

Pensez-vous que vous avez été juste envers vous-mêmes et envers les autres ?

Avez-vous donné la queue lorsque vous avez couru ou avez-vous couru pour attraper une queue ?

Est-il plus facile de faire preuve d'impartialité lorsqu'il y a un(e) arbitre ou lorsqu'il n'y en a pas ?





## MARCHE AVEC FOULARDS

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la marche athlétique et faire preuve d'impartialité envers ses coéquipier(es) et ses adversaires.

### MATÉRIEL

Cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Deux équipes de taille égale sont formées et se placent à une distance donnée l'une de l'autre derrière une ligne (p. ex. 20 mètres).

Chaque participant(e) de chaque équipe se voit attribuer un numéro en commençant par le numéro 1. Une personne se place au centre du terrain de jeu et tient un foulard à la main juste au-dessus d'une ligne de démarcation. Il/elle appelle un numéro. Les participants dont c'est le numéro doivent récupérer le foulard et le ramener dans leur camp en utilisant la technique de marche athlétique. Le/la premier(e) à remporter la manche gagne un point pour son équipe. S'il/ si elle court, le point est donné à l'équipe adverse.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les participants qui ne parviennent pas à attraper le foulard ou ceux qui courent peuvent être éliminés. L'équipe qui élimine l'ensemble de l'équipe adverse remporte la partie. Plusieurs manches peuvent être disputées.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

À cette occasion, l'éducateur ou le/la participant(e) désigné(e) joue le rôle de juge. Le/la juge décide de l'attribution des points.

Plusieurs jeux peuvent être disputés en même temps suivant le nombre de participants.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, les participants sont interrogés sur la marche athlétique:

Avez-vous toujours du mal avec la marche athlétique, ou êtes-vous plus rapide qu'au départ?

Êtes-vous capable d'identifier lorsque quelqu'un a la bonne/mauvaise technique de marche athlétique?

Vous pouvez poser des questions sur le fair-play:

Pensez-vous que les juges ont été justes avec votre équipe? Pourquoi?

Trouvez-vous qu'il est facile d'être juste envers tout le monde?

Avez-vous été juste avec le/la juge et avec vos adversaires?



## COMPÉTITION ET ARBITRAGE

DURÉE 30 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'initier à la marche athlétique dans le cadre d'une compétition et apprendre à être juste envers les autres participants et envers nous-mêmes.

### MATÉRIEL

6 objets (3 par équipe).

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des binômes sont formés.

L'un des binômes participe à une course de marche athlétique avec des partenaires.

Avant de commencer, l'éducateur/trice décide de la distance. Par exemple 5 tours de piste.

Le/la partenaire qui ne court pas observe la course de son/sa partenaire et surveille si celui-ci/celle-ci se met à courir, auquel cas il/elle lui indique. Si le/la participant(e) obtient plus de 3 pénalités, il/elle est disqualifié(e).

Une fois la course terminée, les rôles sont inversés.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant le début de la course, l'éducateur/trice réexplique aux participants la technique de la marche athlétique, et demande à l'un(e) d'entre eux/elles de faire une démonstration.

En outre, il/elle insiste sur l'importance d'être juste envers la personne qui va être jugée. Ne pas le/la pénaliser alors qu'il/elle le devrait, c'est être injuste envers le reste des participants.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois la course terminée, l'éducateur/trice interroge les participants sur leurs ressentis.

Avez-vous aimé participer à une course de marche athlétique?

Avez-vous trouvé qu'il s'agit d'une discipline facile/difficile?

Il/elle explique également que lors des Jeux Olympiques, les distances parcourues sont de 20 et 50 km.

En ce qui concerne le fair-play, vous pouvez demander aux participants s'ils/si elles pensent que les juges ont été justes avec eux/elles, et s'ils/si elles pensent qu'un(e) juge a été injuste envers leur partenaire.

L'éducateur/trice utilise les réponses des participants pour souligner l'importance de l'impartialité dans le sport.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Au cours de cette session, les participants vont comprendre et réfléchir au sens et au concept de justice. La justice consiste à connaître, respecter et revendiquer les droits d'autrui ainsi que les siens, à reconnaître lorsque les personnes se sont bien comportées, à reconnaître les mérites des autres ainsi que les siens, à récompenser les bonnes actions, etc.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LA COUR DE JUSTICE

Les participants s'assoient en cercle. L'éducateur/trice lit une situation, et le/la participant(e) assis(e) à sa droite joue le rôle de juge et doit délibérer à voix haute s'il/si elle pense que la situation est juste ou non.

Ensuite, le reste des participants joue également le rôle de juge. D'abord, celles et ceux qui pensent que la situation est juste lèvent la main et leurs voix sont comptées. Ensuite, les participants qui pensent qu'elle ne l'est pas lèvent la main à leur tour, et leurs voix sont comptées.

Un temps de discussion permet ensuite aux participants de débattre de leurs votes. Enfin, c'est au/à la juge de décider si la situation est JUSTE ou INJUSTE.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut décrire autant de situations qu'il/elle le souhaite, en changeant de juge à chaque fois.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut demander un niveau de réflexion plus élevé.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 5 à 8 de la bibliothèque d'exercices.





# SESSIONS SPORTIVES ATHLÉTISME

AMITIE



## AMITIÉ

**SPECIFIC VALUE** Le leadership

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation à la technique de passage de témoin dans les courses de relais.

**AGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Témoins (bâtons d'environ 30 cm de longueur) / cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre en quoi consiste le leadership et les caractéristiques qu'un bon leader devrait posséder.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette session du bloc d'athlétisme, nous allons poursuivre l'initiation à la course de relais.

Au niveau sportif, nous allons initier les participants au passage de témoin, et au niveau pédagogique nous allons leur présenter le concept de leadership.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de continuer le travail sur la course de relais, et d'initier les participants au passage de témoin.



Le témoin est une barre cylindrique lisse et creuse utilisée pour donner le relais aux coéquipier(es) lors d'une course.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique de l'amitié, avec une attention particulière sur le leadership.

Le leadership est la capacité d'une personne à influencer, motiver, organiser et mener des actions pour atteindre ses buts et objectifs, et d'impliquer des individus et des groupes de personnes dans un cadre de valeurs.

Il s'agit d'un potentiel qui peut être développé de différentes manières et dans différentes situations. Lors de cette session, nous allons chercher des moyens de le développer.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice peut rappeler tout ce qui a été fait lors de la dernière session de relais en posant des questions aux participants.

Vous rappelez-vous à combien de personnes se court une course de relais?

Lorsque vous passez le témoin à votre partenaire, qu'est-ce qui est le plus important?

Vous souvenez-vous lorsque nous avons parlé du témoin?

L'éducateur/trice explique qu'il existe 2 techniques pour effectuer le passage de témoin, de haut en bas et de bas en haut. Il/elle demande l'aide des participants qui souhaitent faire une démonstration. En outre, il/elle profite de l'occasion pour présenter la compétence qui va être travaillée au cours de la session, c'est-à-dire le leadership. Pour ce faire, il/elle demande aux participants s'ils/elles savent ce qu'est le leadership, et s'ils/si elles connaissent les caractéristiques d'un(e) bon(ne) leader. Il/elle leur demande également si l'on naît leader ou si on le devient.

Grâce aux réponses des participants, l'éducateur/trice donne une explication simple et générale de ce qu'est le leadership.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + JEU DU SAUVETAGE

DURÉE 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu du SAUVETAGE.

Des équipes de 6 sont formées. Chaque équipe choisit un(e) capitaine, et se tient debout le long d'une ligne, sauf le/la capitaine qui se place sur une deuxième ligne placée 25 mètres plus loin. Au signal, le/la capitaine court vers le/la premier(e) joueur/se de son équipe, le/la prend par la main et retourne sur sa ligne de départ. De là, le/la joueur/se secouru(e) court vers le groupe pour sauver une deuxième personne, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient été secourus. Les participants ne doivent pas se lâcher la main pendant le sauvetage. L'équipe la plus rapide remporte la partie. Le/la capitaine décide de l'ordre de participation des joueurs secourus.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les "sauveteurs" peuvent se déplacer ensemble, c'est-à-dire d'abord par un, puis par deux, puis par trois, etc. jusqu'à être au nombre de six.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/si elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Le/la participant(e) choisi(e) doit être différent(e) à chaque session.

Lors du jeu du sauvetage, l'éducateur/trice surveille la manière dont les participants sont choisis par le reste du groupe en tant que capitaines et la manière dont ces dernier(es) décident de l'ordre de participation.





### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Selon vous, a-t-il/elle fait les bons exercices?

Elon vous, pourquoi a-t-il/elle choisi ces exercices spécifiques?

Comment s'est senti(e) le/la participant(e) qui a animé l'échauffement?

Concernant le jeu du sauvetage:

Comment avez-vous choisi le/la capitaine ?

Étiez-vous toutes et tous d'accord ?

Le/la capitaine s'est-il/elle senti(e) bien dans son rôle ?

Comment a-t-il/elle décidé de l'ordre de participation des autres membres du groupe ?

A-t-il/elle écouté les opinions des autres ou a-t-il/elle imposé ses choix ?

Après ces questions, l'éducateur/trice peut proposer sa vision d'un(e) bon(ne) leader et lancer une discussion sur le sujet.





## RELAIS AVEC TÉMOIN

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'initier à la course de relais avec témoin et travailler sur les compétences de leadership.

### MATÉRIEL

Témoins / cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Description de l'activité:

Par équipes de 4, en allers-retours avec le témoin. Les équipes forment des rangées, et se placent derrière une ligne en face de leur drapeau/cône correspondant. Au signal, le/la premier(e) participant(e) court vers son drapeau/cône, en fait le tour et revient pour passer le témoin au/à la prochain(e) coéquipier(e), qui fait la même chose.

Le témoin ne peut pas être transmis avant la ligne de départ. L'équipe la plus rapide gagne un point. Lors de cette activité, chaque équipe choisit un(e) capitaine, qui sera chargé(e) de décider de l'ordre de passage des autres et qui s'assurera que son équipe effectue convenablement le passage de témoin (c-à-d qu'aucun membre ne quitte la ligne avant d'avoir reçu le témoin).

Une fois la course de relais terminée, l'éducateur/trice demande au/à la capitaine, seul(e) porte-parole de l'équipe, si tous les participants ont correctement passé le témoin. En cas de réponse négative, l'équipe est disqualifiée.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La distance à parcourir peut être allongée.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cet exercice, la manière dont est passé le témoin n'est pas prise en compte et les participants peuvent se le passer comme ils le souhaitent.

L'éducateur/trice détermine la distance à parcourir.

Seules les équipes dont le/la capitaine considère qu'elles n'ont pas correctement effectué le relais sont disqualifiées.

Il peut y avoir autant de manches que le souhaite l'éducateur/trice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, tout le monde discute du rôle de capitaine et du rôle de leader.

Pourquoi avez-vous choisi votre leader?

Êtes-vous satisfait(es) de votre décision? Pourquoi?

A-t-il/elle été un(e) bon(ne) leader?

Auriez-vous changé l'une de ses décisions?

Questions pour les participants ayant joué le rôle de leader:

Pourquoi pensez-vous avoir été choisi(es)?

A-t-il été facile de jouer le rôle de capitaine?

Cela vous a-t-il plu?

Une fois ces questions posées, chacun(e) réfléchit aux caractéristiques qu'un(e) bon(ne) leader devrait avoir (motivation, communication, respect, empathie, capacité à résoudre des problèmes, etc.).



## LE PASSAGE DE TÉMOIN

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre la technique du passage de témoin.

### MATÉRIEL

Témoins.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

En binômes, les participants apprennent les deux techniques de passage de témoin et à adapter leur vitesse. Pour ce faire, l'un(e) des participants du binôme court avec le témoin d'un point donné vers la zone de relais, où son/sa partenaire l'attend et commence à courir pour recevoir le témoin avant de quitter la zone de relais et de se rendre vers l'autre point.

Plusieurs répétitions peuvent être faites pour s'entraîner aux deux techniques de passage de témoin : de haut en bas et de bas en haut.

Une fois que tous les binômes sont passés, une course par deux est disputée avec un passage de témoin.

L'un(e) des membres du binôme assure le rôle de capitaine et décide de la technique de passage de témoin à utiliser, ainsi que de l'ordre de passage (il/elle peut les changer à chaque course).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer, l'éducateur/trice explique les deux techniques de passage de témoin, et en fait la démonstration à l'aide de participants volontaires. Il/elle explique également les avantages et les inconvénients de chaque technique et laisse les participants essayer et décider quelle technique leur semble la meilleure.

Si vous ne disposez pas de témoins, il est possible d'utiliser des tubes en PVC ou en carton, ou tout autre tube d'environ 30 cm de long..

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice demande aux participants:

Selon vous, quelle technique est la meilleure?

Selon vous, quelle technique est la plus rapide?

Il/elle pose également des questions sur les capitaines et leurs décisions:

Le/la capitaine a-t-il/elle pris ses décisions en tenant compte des préférences du reste de l'équipe ou a-t-il/elle décidé unilatéralement?

Selon vous, comment doit agir un(e) bon(ne) leader?



## RELAIS EN ÉQUIPE 4 X 25

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la technique du relais.

### MATÉRIEL

Témoins.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Une course de relais en équipe est courue autour de la piste.

3 sections où le passage de témoin va avoir lieu sont préalablement marquées au sol.

À nouveau, l'équipe choisit un(e) capitaine, qui est ensuite chargé(e) d'organiser l'équipe et de décider de la technique de passage de témoin à utiliser. L'éducateur/trice laisse quelques minutes aux équipes pour s'organiser.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il/elle observe les attitudes des participants pendant le laps de temps où le/la capitaine organise l'équipe et décide des rôles et des positions des membres.

L'éducateur/trice doit souligner l'importance d'adapter la course. En plus du passage de témoin, la course doit être adaptée dans les zones de transition..

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice demande aux participants de donner leurs impressions, à la fois au sein du groupe et dans leurs différents rôles.

Il/elle interroge les capitaines sur leurs décisions:

Le/la capitaine a-t-il/elle pris ses décisions en prenant en compte les préférences du groupe ou a-t-il/elle décidé unilatéralement ?

Une discussion est lancée sur l'importance pour une équipe de disposer d'un(e) bon(ne) leader, capable à tout moment d'écouter, de compatir, de motiver et de percevoir les besoins des membres de l'équipe.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons voulu montrer aux participants l'importance du leadership et les caractéristiques qu'un(ne) bon(ne) leader devrait posséder.

Le sport est un excellent outil pour travailler sur le leadership. Le leadership personnel implique de se dépasser, de grandir et de se développer dans tous les domaines de la vie, ainsi que de se fixer un objectif et de s'organiser pour l'atteindre.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: MAISON, ARBRE, CHIEN

Chaque groupe de deux participants s'assoit face à face. Une feuille de papier et un crayon sont placés entre les deux.

**Consignes:** "Sans parler, prenez tous les deux le crayon et dessinez une maison, un arbre et un chien".

**Consignes:** "Toujours sans parler, signez ensemble le dessin avec votre nom d'artiste".

**Consignes:** "Ensemble, toujours sans parler et sans vous concerter, notez le dessin que vous venez de réaliser en bas de la page".

**Consignes:** "Vous pouvez maintenant vous parler.

Vous constituez un partenariat d'artistes et vous devez découvrir ensemble la meilleure peinture. La presse publiera une critique de la meilleure peinture."

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit ici pour l'éducateur/trice d'observer le comportement des membres des binômes. Voyez avec quelle facilité ou difficulté le crayon est utilisé au sein des différents binômes. Observez s'il existe certaines situations tendues, si un(e) seul(e) participant(e) dirige, si les partenaires ont changé, ou s'il n'y a rien à remarquer du tout.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Il est possible de demander des dessins plus complexes, ou un(e) troisième participant(e) peut être ajouté(e).



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

#### TECHNIQUES DE PASSAGE DE TÉMOIN

Les techniques les plus couramment utilisées actuellement pour passer le témoin peuvent être réduites au nombre de deux: du haut vers le bas et du bas vers le haut.

##### 1. De haut en bas

Le ou la coureuse qui reçoit le témoin se place dans le sens de la course, la paume de sa main tournée vers le haut, les doigts joints et pointés vers l'extérieur sauf le pouce, de telle sorte que le porteur de témoin, au moyen d'un mouvement d'extension du bras, juste après sa course, dépose le témoin dans la main de son/sa partenaire avec un mouvement rapide du poignet.

**Cette technique présente les avantages suivants:**

- a) elle permet une plus grande séparation entre les coureurs/coureuses
- b) le témoin est positionné de telle sorte qu'il est prêt à être transmis. Cependant, cette technique implique un mouvement peu naturel.





**2. De bas en haut**

Le ou la coureuse se tient debout, le bras tendu vers l'arrière sans raideur, à peu près à hauteur de hanche, la paume de la main tournée dans le sens opposé et les doigts joints et pointés vers le sol, sauf le pouce pour former un V inversé. La partie avant du témoin est placée dans ce V au moyen d'un mouvement rapide vers le haut. La partie antérieure du témoin est placée dans ce V au moyen d'un mouvement rapide vers le haut.

Si cette technique suppose des mouvements plus naturels, elle implique cependant une plus grande proximité entre les coureurs.

**CONTENU SUPPLÉMENTAIRE**

La session peut être complétée par les exercices 6 à 9 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le travail d'équipe

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Pour revoir et consolider les connaissances athlétiques acquises jusqu'à présent, une mini-compétition en équipe est organisée sur les thèmes de la course, de la course de relais et de la marche athlétique.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Témoins / cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à fonctionner en équipe. Prendre conscience du travail d'équipe lors d'une épreuve d'athlétisme.

# OUI YES





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la session 8 du bloc d'athlétisme, nous allons organiser une mini compétition qui va nous permettre de nous remémorer tout ce que nous avons travaillé jusqu'à présent. Nous allons également initier les participants à l'importance du travail d'équipe.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de revoir et de consolider tous les concepts appris jusqu'à présent.



Pour cela, une mini compétition sur les thèmes de la course à pied, de la course de relais et de la marche athlétique est organisée.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, avec une attention particulière sur le travail d'équipe.

Bien que l'athlétisme soit essentiellement un sport individuel (à l'exception de la course de relais), le rôle joué par l'équipe dans la poursuite de la performance est d'une importance capitale. Il ne fait aucun doute qu'avoir une équipe qui vous entoure, avec laquelle vous pouvez vous entraîner, qui vous accompagne et vous soutient dans les compétitions, sur laquelle vous pouvez compter en cas de problème ou besoin éventuel, est fondamental pour obtenir les meilleurs résultats individuels. Mais pour obtenir ce soutien, il faut que la notion d'équipe soit partagée par tous les membres du groupe. Par conséquent, il est très important de travailler sur l'union et la cohésion entre les membres de l'équipe.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle.

L'éducateur/trice peut rappeler brièvement les principales caractéristiques des épreuves qui vont être disputées. Cela peut être fait au moyen de questions.

L'éducateur/trice explique également que des groupes de 4 vont être formés et conservés pendant l'intégralité de la session. Il/elle en profite pour parler de l'importance du travail d'équipe.



## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT

**DURÉE** 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

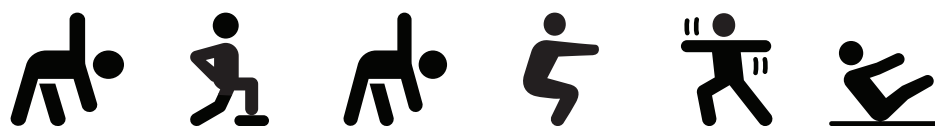
Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/si elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Le/la participant(e) choisi(e) doit être différent(e) à chaque session.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Selon vous, a-t-il/elle fait les bons exercices?

Selon vous, pourquoi a-t-il/elle choisi ces exercices spécifiques?

Comment s'est senti(e) le/la participant(e) qui a animé l'échauffement?

L'éducateur/trice peut également lancer une discussion sur la manière dont sont réalisés les échauffements :

Pensez-vous que le fait qu'un(e) participant(e) anime l'échauffement renforce le travail d'équipe?



## MINI-COMPÉTITION

**DURÉE** 60 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Consolider les connaissances acquises lors des sessions précédentes par le biais d'une compétition en équipes.

### MATÉRIEL

Témoins / cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont divisés en groupes de 4. Chaque équipe choisit un nom.

Tous les participants participent aux épreuves suivantes:

- 200 mètres sprint
- 100 mètres marche athlétique
- Relais : 4 x 25 mètres

Le 200 m sprint et les courses de 100 m se tiennent en 4 manches, chaque participant(e) disputant une manche.

Les deux personnes avec le meilleur temps de chaque manche se qualifient pour la finale.

Chaque membre participant à une finale marque des points allant de 1 à 8 (8 points étant attribués au premier ou à la première) pour son équipe. Les points obtenus par tous les membres de l'équipe sont additionnés.

Dans le cas du relais, il y a 2-4 départs (suivant le nombre de groupes). 4 équipes vont en finale, et remportent 4, 6, 8 ou 10 points (10 points pour l'équipe gagnante).

Des arbitres sont chargé(es) de pénaliser ou de disqualifier les participants et/ou les équipes qui ne se conforment pas aux règles. Un système de comptage de points est également mis en place.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant le début de la compétition, l'éducateur/trice rappelle les caractéristiques de chaque épreuve :

- 200 mètres sprint
- 100 mètres marche athlétique (pas de phase aérienne)
- Relais 4 x 25 mètres (le passage de témoin doit avoir lieu dans une zone préalablement délimitée).

Les participants qui ne peuvent pas pratiquer d'activité physique pour quelque raison que ce soit peuvent être désignés juges. Les points marqués sont attribués à l'équipe correspondante, quel que soit le/la membre de l'équipe qui les a marqués.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de la compétition, les points sont comptés et 3 équipes sont désignées gagnantes. Une discussion sur le travail d'équipe est ensuite lancée.

Après cette expérience, pensez-vous que l'athlétisme est un sport individuel ou bien que le travail d'équipe y a une place importante?

Avez-vous formé une véritable équipe et encouragé vos coéquipier/ères alors qu'ils/elles couraient?

Avez-vous apprécié pratiquer l'athlétisme au sein d'une équipe?

L'éducateur/trice lance ensuite une discussion sur l'importance du travail d'équipe dans les sports considérés a priori comme individuels.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons voulu montrer aux participants que bien que l'athlétisme soit un sport individuel, le soutien du groupe et la motivation que l'on peut ressentir lorsqu'on fait partie d'une équipe font ressortir le meilleur de chacun(e). L'athlétisme est un sport idéal pour promouvoir le travail d'équipe.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : L'ÎLE DÉSERTE

Dynamique de groupe qui oblige les participants à coopérer dans une situation compliquée afin d'accélérer la prise de décision et apprendre à hiérarchiser les priorités. À cette occasion, l'équipe imagine qu'elle va participer à un test de survie sur une île déserte et qu'elle ne peut emporter que 5 objets avec elle.

L'équipe doit parvenir à un accord sur les cinq objets les plus utiles pour cette aventure. Au-delà de la recherche de consensus, l'exercice permet également d'évaluer le jugement des participants. Le travail d'équipe est essentiel au succès de cet exercice.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice accorde 10 minutes aux équipes pour parvenir à un consensus, puis leur demande de justifier leurs choix.

Une dernière discussion permet de déterminer quelle équipe a pris la meilleure décision.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Réduire le nombre d'objets qui peuvent être emportés sur l'île déserte.



## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La solidarité

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation à la course de demi-fond.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à encourager les autres participants.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la session 9 du bloc d'athlétisme, nous allons travailler sur la course de demi-fond et présenter la notion de solidarité.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est d'initier les participants à la course de demi-fond.



Il s'agit des courses dont la distance est comprise entre 800 et 3 000 mètres. Aux Jeux Olympiques, les deux épreuves officielles de demi-fond sont le 800m et le 1 500m.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur la solidarité. La solidarité, c'est partager le fardeau des autres. Nous devons savoir quand apporter notre soutien aux autres membres du groupe. En ce sens, le sport est vital car le travail d'équipe l'emporte à tout moment.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice peut rappeler brièvement ce qui a été vu lors de la session précédente ainsi que les épreuves disputées (200 m sprint, 100 m marche athlétique et relais 4 x 25 m) et présente les épreuves de demi-fond. Pour cela, il/elle interroge les participants. Connaissiez-vous les épreuves de demi-fond? À quelles distances correspondent-elles? Qu'en est-il des épreuves de fond?

Une fois que les participants ont répondu, l'éducateur/trice explique que les épreuves de demi-fond correspondent à des distances allant de 800 à 3

000 mètres et que les épreuves olympiques sont le 800 m et le 1 500 m. Les épreuves de fond sont des courses dont les distances sont supérieures à 5 000 mètres, et les épreuves olympiques sont le 5 000 m, le 10 000 m et le 42 km.

En outre, vous pouvez profiter de l'occasion pour présenter le concept de solidarité au travers de questions posées aux participants et en leur demandant des exemples (s'ils/elles ont déjà fait preuve de solidarité, s'ils/elles pensent que l'on peut faire preuve de solidarité dans le sport, etc.). Une fois que les participants ont répondu, l'éducateur/trice propose une réflexion sur l'importance de la solidarité dans le sport et dans la vie en général.



## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + POLICIERS ET VOLEURS

**DURÉE** 25 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, le jeu des POLICIERS ET VOLEURS est proposé.

Deux équipes sont formées : une équipe de policiers et une équipe de voleurs.

Les policiers doivent attraper les voleurs. Lorsqu'ils/elles y parviennent, les voleurs sont emmenés dans une zone donnée (la prison). Pour être délivrés, un(e) partenaire doit leur taper dans la main. Le jeu se termine lorsque tous les voleurs sont attrapés ou lorsque le temps est écoulé. Les participants changent ensuite de rôle.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut fixer un temps donné pour chaque rôle, par exemple sept minutes. Si à la fin de ces sept minutes, les voleurs ne sont pas tous attrapés, comptez le nombre de voleurs en prison et échangez les rôles.

L'équipe qui parvient à attraper tous les voleurs ou qui a réussi à mettre le plus de voleurs en prison gagne la partie.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Selon vous, a-t-il/elle fait les bons exercices?

Pouvez-vous justifier votre réponse?

Comment s'est senti(e) le/la participant(e) qui a animé l'échauffement?

En ce qui concerne le jeu, l'éducateur/trice demande aux participants s'ils/elles pensent qu'il s'agit d'un jeu qui peut être adapté à l'entraînement à la course de demi-fond, et pourquoi.

La réponse est qu'il s'agit d'un jeu propice au demi-fond, car c'est un jeu où la résistance est mise à rude épreuve.

D'autre part, vous pouvez également leur demander quelle stratégie ils/elles ont utilisée et s'ils/elles se sont organisé(es) pour tenter de gagner.

Qu'avez-vous privilégié, vous sauver vous-mêmes ou tenter de sauver vos coéquipier/ères?

Dans le second cas, s'agit-il de solidarité? Pourquoi?



# PRENDRE LA TÊTE DE LA COURSE

**DURÉE** 20 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation aux épreuves de demi-fond, et travail sur la solidarité entre égaux.

## MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants courent en ligne à un rythme tranquille.

Toutes les une ou deux minutes, sur indication de l'éducateur/trice, celui ou celle qui se trouve en dernière position accélère le rythme (sans sprinter) pour se placer en tête.

Cet exercice peut être effectué pendant 10 à 15 minutes.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La classe peut être divisée en plusieurs groupes selon le nombre de participants. Idéalement, des rangées de 8-10 peuvent être formées.

Les participants doivent garder un rythme tranquille pour que tout le monde puisse suivre. L'éducateur/trice doit insister sur le fait que ce qui est important ici est que chacun(e) puisse participer, à la fois celles et ceux qui courent vite, mais aussi celles et ceux qui courent plus lentement. L'important est de terminer la course ensemble.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose les questions suivantes :

D'une part :

Pensez-vous que cet exercice soit considéré comme du demi-fond ou du fond? Pourquoi?

Puisqu'il s'agit d'un exercice de 10-15 minutes, les participants vont courir entre 1 200 et 3 000 mètres. Ils vont donc courir la distance correspondant à une épreuve de demi-fond.

D'autre part :

Avez-vous réussi à faire en sorte que l'ensemble du groupe termine l'exercice?

A-t-il été difficile de s'adapter aux besoins de tous les participants?

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez réussi à trouver le rythme idéal?

Pensez-vous que s'adapter au rythme de chacun est une forme de soutien?

L'éducateur/trice lance une dernière discussion sur la solidarité et sur l'importance de se soutenir mutuellement en venant en aide à celles et ceux qui en ont besoin.





## COURSE DE SOLIDARITÉ

**DURÉE** 30 MINUTES

### OBJECTIVE OF THE EXERCISE

Travailler l'endurance lors d'épreuves de demi-fond et encourager la solidarité entre les coéquipier/ères.

### MATÉRIEL

Écharpe ou vêtement.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Une course de 800 m est courue en binômes.

La particularité est que les deux membres du binôme vont devoir courir en tenant le même foulard / cordelette / chasuble / etc.

Ils/elles vont courir à la manière d'un athlète aveugle et de son guide, mais avec les yeux ouverts.

La difficulté de cet exercice réside dans le fait d'adapter sa vitesse et ses mouvements à une distance de demi-fond (environ 8 tours d'une piste multisports).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de démarrer, l'éducateur/trice explique que l'objectif de cet exercice est d'atteindre la ligne d'arrivée, peu importe la vitesse.

L'éducateur/trice donne quelques minutes aux participants avant le début de la course pour qu'ils/elles puissent tester la course en binôme.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice demande aux participants :

Comment s'est passée la course, avez-vous réussi à terminer tous les deux?

Combien de temps cela vous a-t-il pris?

Vous êtes-vous soutenus mutuellement?

Quelqu'un s'est-il senti mal ou a ressenti un manque de respect de la part de son/sa partenaire?

Vous êtes-vous soutenus mutuellement?

Quelqu'un s'est-il senti mal ou a ressenti un manque de respect de la part de son/sa partenaire?

Est-il facile de s'adapter aux capacités de quelqu'un d'autre?

Avez-vous encouragé votre partenaire?

Une fois ces questions posées, l'éducateur/trice et les participants réfléchissent au concept de solidarité et à son importance dans une épreuve comme celle-là. L'exemple de l'aveugle et de son guide peut être utilisé pour illustrer la solidarité dans le sport.



# ENSEMBLE JUSQU'À LA FIN

**DURÉE** 15 MINUTES

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique la solidarité de groupe.

## EQUIPMENT

Handkerchiefs to tie the feet (laces can also be used).

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La classe est divisée en 2.

Plusieurs courses en groupe sont organisées.

- Tous les membres du groupe se tiennent la main lorsqu'ils/elles courent.
- Tous les membres se tiennent par l'épaule et marchent ensemble.
- Tous les membres se tiennent la main et sautent à pieds joints.
- Tous les membres ont les pieds attachés et se tiennent la main.
- ...

## DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut compliquer les courses autant qu'il/elle le souhaite.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer, l'éducateur/trice explique que l'équipe qui réussit à terminer en premier va gagner un point, mais que tous les membres de l'équipe doivent terminer ensemble. Il/elle conseille aux participants de ne pas se précipiter et de courir/marcher au même rythme que les autres plutôt qu'aller trop vite.

Si le groupe se sépare, il doit recommencer.

L'éducateur/trice trace une ligne de départ et une ligne d'arrivée, qui ne doivent pas être trop éloignées l'une de l'autre.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice demande à l'équipe gagnante les raisons de sa victoire: Comment vous êtes-vous organisés?

Avez-vous pensé à tous les membres du groupe?

Quelle stratégie avez-vous utilisée?

Il/elle a ensuite la même discussion avec l'autre groupe.

Ensuite, il/elle explique que la solidarité et la camaraderie l'emportent toujours.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons voulu montrer aux participants l'importance de la solidarité dans le sport et dans la vie en général.

La solidarité consiste à vivre ensemble avec d'autres individus, en étant sensible à leurs besoins. Elle cultive le rejet de la compétitivité à tout prix, ainsi que la camaraderie et la loyauté envers autrui et l'aide apportée aux autres lorsqu'ils en ont besoin.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : SOLIDARITÉ SPORTIVE

La classe est divisée en groupes de 5-6 participants.

Chaque groupe est invité à réfléchir et à décrire une action de solidarité qui peut être réalisée au travers du sport, de manière aussi réaliste que possible.

Chaque groupe présente ensuite son idée et explique pourquoi il s'agit d'une action de solidarité et comment elle peut être mise en place.

Une fois que toutes les propositions ont été présentées, la classe en discute et y réfléchit avant de décider de celle qu'elle préfère.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut donner un exemple d'actions de solidarité dans le sport pour les aider.

Une fois que la proposition a été retenue, l'éducateur/trice peut décider de la mettre en place s'il/elle le juge opportun.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 2 à 3 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résolution de conflits

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation à la course de demi-fond.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Chasubles

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à résoudre les conflits de manière appropriée.



# O!YES





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons poursuivre les aspects sportifs développés dans la session précédente, en approfondissant la course de demi-fond et l'endurance. Nous allons également travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur la résolution des conflits.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de continuer ce qui a été vu dans la session précédente afin d'approfondir la course de demi-fond.



Étant donné que les courses de demi-fond sont comprises entre 800 et 3 000 mètres, nous utiliserons les distances les plus courtes pour cette initiation.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié et plus particulièrement sur la résolution des conflits. L'objectif est d'initier les participants aux différentes façons de résoudre les conflits, en leur présentant des situations où les protagonistes ont l'opportunité de parvenir eux-mêmes à un arrangement satisfaisant.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice débute la session en rappelant ce qui a été vu lors de la session précédente, et fait un résumé des distances courues pendant la dernière journée de classe. En outre, il/elle évoque le concept de solidarité et son rôle lors de la session précédente.

Une fois que tout ce qui a été fait lors de la session précédente a été rappelé, l'éducateur/trice explique aux participants les activités sportives qui vont être réalisées. Il/elle présente également le concept de résolution des conflits.

Lorsqu'un conflit survient entre vous, comment le résolvez-vous?

Selon vous, quelle est la meilleure façon de faire?

Pouvez-vous me donner des exemples de résolutions de conflits réussies?

Lorsque tous les participants ont répondu, l'éducateur/trice propose une réflexion sur les points clés permettant de parvenir à un accord après un conflit:

1. Rester calme
2. Écouter pour mieux comprendre
3. Rester positif
4. Présenter ses arguments poliment
5. S'attaquer au problème et non à la personne
6. Éviter de blâmer l'autre
7. Se concentrer sur le futur et non sur le passé
8. Poser les bonnes questions.

Vous pouvez donner des exemples pour que cela soit plus facile à comprendre.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ♥ ÉCHAUFFEMENT + LIÈVRE, STOP ! LIÈVRE, COURS!

**DURÉE** 25 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Chasubles.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la deuxième partie de l'échauffement, le jeu de LIÈVRE, STOP ! LIÈVRE, COURS ! est proposé. Un tiers du groupe joue le rôle d'attrapeur. Les participants gardent le même rôle pendant tout le jeu et se distinguent par des chasubles. Les joueurs touchés par l'attrapeur avec le cri "lièvre, stop" se mettent en position accroupie. Ils/elles peuvent être délivré(es) par les joueurs toujours en jeu au cri de "lièvre, cours" et reprendre le jeu.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu se termine quand tous les participants sont accroupis ou lorsque l'éducateur/trice le décide. Pendant le jeu, les participants touchés/délivrés s'enchaînent très rapidement, ce qui peut donner lieu à des situations de conflit. L'éducateur/trice doit rester alerte et observer les réactions de chacun(e) pour en discuter lors de la discussion d'après-jeu.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Selon vous, a-t-il/elle fait les bons exercices?

Pouvez-vous justifier votre réponse?

Comment s'est senti(e) le/la participant(e) qui a animé l'échauffement?

Concernant le jeu, l'éducateur/trice explique qu'il s'agit d'un jeu où l'endurance de durée moyenne est travaillée et qu'il s'agit donc d'un exercice adapté à l'entraînement à la course de demi-fond. D'autre part, il/elle peut demander s'il y a eu des conflits pendant le jeu et comment ils ont été résolus, avant de donner des exemples de situations qu'il/elle a lui/elle-même observé. Ensemble, les participants réfléchissent à la question de savoir si les conflits ont été résolus de la meilleure manière possible, et proposent des alternatives au cas où ils n'auraient pas été résolus correctement. Il est possible que certains des conflits n'aient pas été résolus, auquel cas l'éducateur/trice confronte les personnes concernées afin de parvenir à un accord, en tenant compte des points clés et en agissant en tant que médiateur/trice.



## MOYENS D'ACTION

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre à résoudre les conflits dus à des divergences d'opinions.

### MATÉRIEL

Foulards / feuilles de papier.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants forment des binômes et vont devoir décider comment résoudre les différentes situations proposées par l'éducateur/trice.

Le but est de voir quel binôme atteint l'objectif le plus rapidement possible:

1. déplacer un ballon (ou tout autre objet). Les deux participants doivent être en contact avec celui-ci.
2. Déplacer un ballon (ou tout autre objet) sans utiliser leurs mains. Les deux participants doivent être en contact avec celui-ci.
3. L'un(e) des 2 participants doit courir les yeux bandés.
4. L'un(e) des 2 participants doit courir les yeux bandés et ne doit pas toucher son/sa partenaire.
5. En se tenant la main, l'un(e) des 2 participants court à reculons.
6. Avec 2 feuilles de papier, ils ne doivent pas toucher le sol.
7. ...

Le binôme qui arrive le premier après avoir rempli les instructions marque un point.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer, l'éducateur/trice explique que le plus important dans cet exercice est de communiquer avec le/la partenaire pour résoudre le problème proposé. Si les participants commencent à courir sans avoir décidé au préalable de la marche à suivre, il est probable que l'objet tombe, que les participants touchent le sol, que le/la participant(e) ayant les yeux bandés tombe ou se détache, etc. L'éducateur/trice donne quelques minutes aux participants avant chaque départ pour qu'ils/elles expliquent comment ils/elles vont procéder. Il/elle est ainsi au courant de ce qui va se dérouler et a la possibilité de commenter la situation après l'exercice.

Si un binôme ne respecte pas les règles, l'éducateur/trice lui demande de recommencer.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice demande aux participants comment ils/elles ont résolu les problèmes proposés.

La même personne a-t-elle toujours décidé?

En avez-vous parlé et avez-vous décidé ensemble?

Pensez-vous avoir toujours pris la meilleure décision?

Y a-t-il eu un conflit parce que vous ne pensiez pas de la même manière?

Comment l'avez-vous résolu?

Il est important que l'éducateur/trice explique la bonne façon de résoudre les conflits.



## COURIR ENSEMBLE

**DURÉE** 30 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler l'endurance lors d'épreuves de demi-fond tout en résolvant des problèmes en équipe.

### MATÉRIEL

Ballons.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Par groupe de 5, l'objectif est de courir le 800 mètres et d'atteindre la ligne d'arrivée. Seul problème: tous les 200 mètres ainsi qu'à la fin, l'équipe aura une épreuve à passer.

1. Ils doivent déplacer l'un(e) de leurs coéquipier/ères d'un point à un autre, marqué au sol.

Le/la participant(e) transféré(e) ne doit pas toucher le sol.

2. Tous ensemble et en se tenant les mains, ils/elles doivent faire 5 squats.

3. Ils/elles doivent être classés dans l'ordre alphabétique de leur nom de famille.

4. Ils/elles doivent déplacer un ballon d'un point à un autre sans le ramasser.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les épreuves peuvent être plus difficiles suivant le niveau des participants.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de démarrer, l'éducateur/trice explique chacune des épreuves. Il est conseillé de les écrire sur un morceau de papier placé au sol pour que les participants puissent s'y référer. Une personne responsable peut également être chargée de se rappeler en quoi consiste chaque épreuve.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice demande aux participants:

Pensez-vous que l'équipe victorieuse soit la plus rapide ou celle qui a surmonté toutes les épreuves?

Comment avez-vous réussi à parvenir à un accord?

Y a-t-il eu des conflits? Pourquoi?

Le fait que certains participants ont trouvé plus difficile de courir ou de faire certains exercices a-t-il été un problème? Comment l'avez-vous résolu?

Les participants réfléchissent à la manière de résoudre tout type de problème et à la réaction à avoir en cas de conflit. Ils réfléchissent aux points clés pour être en mesure de gérer un conflit. Si un conflit n'est toujours pas résolu, l'éducateur/trice peut demander aux participants concernés de se lever et de le résoudre de la meilleure manière possible.

L'éducateur/trice profite également de ce moment pour expliquer que dans cet exercice, les participants ont travaillé sur l'endurance modérée, un aspect primordial de l'entraînement à la course de demi-fond.



## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Au cours de cette session, nous avons tenté d'apprendre aux participants comment résoudre les conflits qui peuvent survenir lors des différents jeux et activités proposés. Ils disposent désormais des outils pour trouver une solution pacifique aux désaccords auxquels ils sont confrontés, à la fois dans le sport et dans la vie en général.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: JEU DE RÔLE

Il s'agit de l'une des activités les plus connues et les plus utilisées dans la résolution de conflits, en raison de son efficacité et de son impact sur les participants. Sa démarche est simple: chaque personne du groupe joue un rôle spécifique, généralement éloigné de celui qu'il/elle a au quotidien ou différent de sa personnalité. Un problème fictif est ensuite présenté, qui peut refléter une situation réelle. L'important est que les participants jouent correctement leur rôle et qu'ils soient les plus sérieux possible.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Une fois que le conflit et les rôles de chaque membre ont été établis, l'éducateur/trice guide les participants alors qu'ils tentent de trouver une solution au problème. À la fin de l'exercice, une discussion permet à chacun(e) de s'exprimer sur les leçons apprises, sur les émotions ressenties et sur la façon dont cela va pouvoir s'appliquer dans leur vie.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La situation conflictuelle proposée par l'éducateur/trice peut nécessiter une plus grande réflexion.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 à 3 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE L'empathie

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation au saut: le saut en longueur.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Matelas / rubans à mesurer (peuvent être faits maison) / papier et stylo.

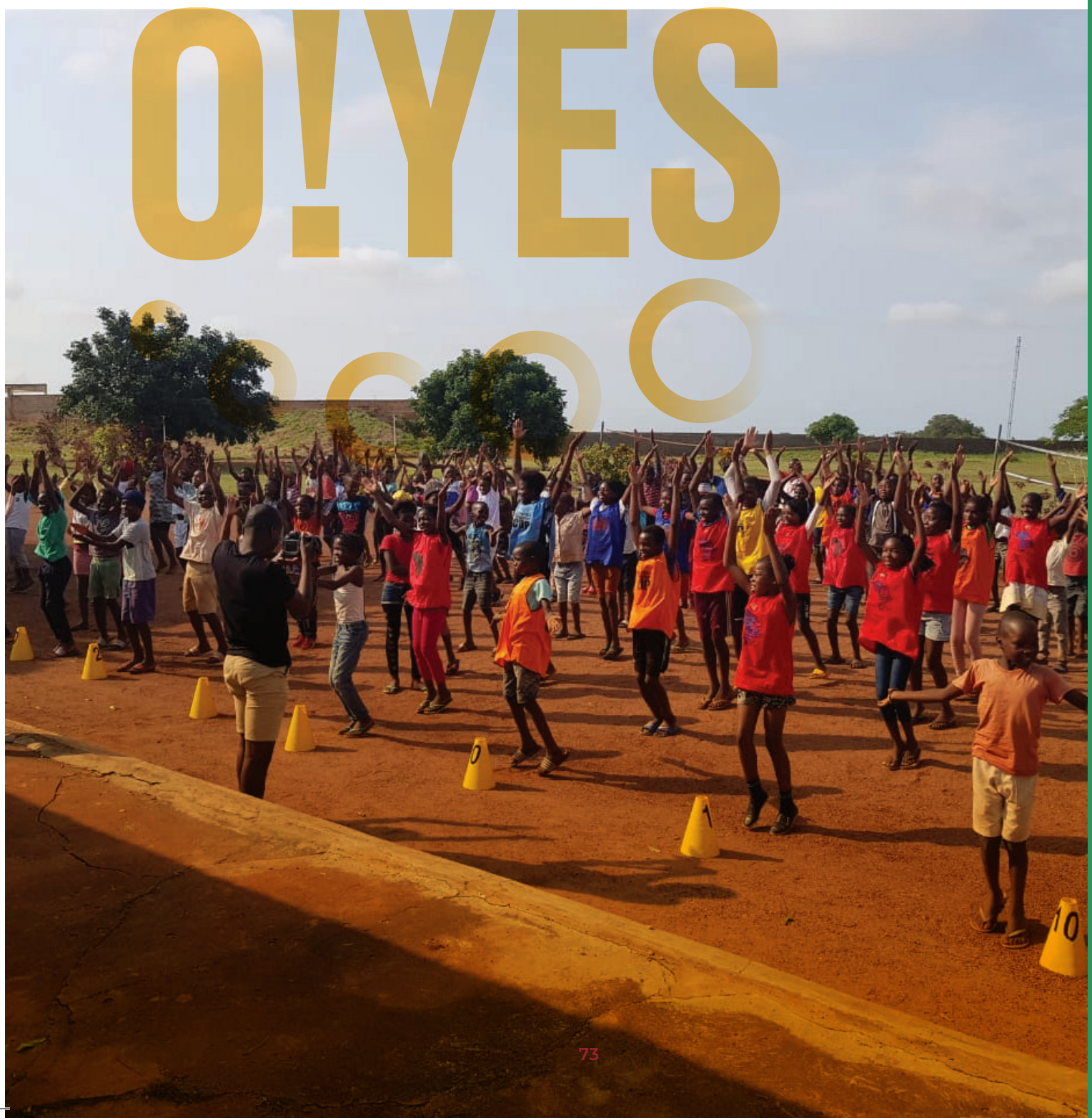
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à faire preuve d'empathie envers autrui.

# O!YES





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la session 11 du bloc d'athlétisme, nous allons initier les participants à une nouvelle discipline de l'athlétisme: le saut.  
En outre, comme pour les autres sessions, nous allons travailler sur les trois valeurs olympiques: le respect, l'amitié et l'excellence. Nous allons néanmoins mettre l'accent sur la valeur de l'amitié, et plus spécifiquement sur l'empathie.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session consiste à initier les participants au saut.



En athlétisme, il existe quatre types de saut: le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche. Lors de cette session, nous allons nous concentrer sur le saut en longueur.  
Le saut en longueur est une épreuve d'athlétisme qui consiste à sauter le plus loin possible à partir d'un point donné. Le/la sauteur/euse court quelques mètres avant de s'élancer d'un seul pied et de retomber dans un bac à sable.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur l'empathie.  
L'empathie est la capacité à comprendre et à partager les sentiments et les expériences d'autrui. Il s'agit de se mettre à la place de l'autre pour ressentir ce que les autres ressentent, nous voir nous-mêmes ainsi que le monde depuis leur point de vue.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors de la première partie de la session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice présente le saut athlétique au moyen de questions visant à déterminer les connaissances des participants sur le sujet. Savez-vous en quoi consiste le saut en athlétisme? Combien de types de saut connaissez-vous? Selon les réponses des participants, l'éducateur/trice explique les différents types de saut et donne un bref aperçu de chaque discipline.  
Il/elle en profite également pour présenter la notion qui va être travaillée: l'empathie. Il/elle demande aux participants s'ils/elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples.  
Les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice vont permettre d'ébaucher une explication simple et générale de ce qu'est l'empathie ainsi que de sa place dans le sport et dans la vie.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + SAUTE-MOUTON

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu de SAUTE-MOUTON.

Un ou deux participants essaient d'attraper les autres. Celles et ceux qui sont touché(es) s'accroupissent au sol, et ne peuvent être délivré(es) que lorsque les autres sautent par-dessus.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Le jeu de saute-mouton prend fin lorsque tous les participants sont accroupis ou que l'éducateur/trice le décide.

Avant le début du jeu, l'éducateur/trice explique que les participants doivent sauter par-dessus leurs coéquipiers pour les délivrer. Lorsqu'ils/elles sont dans les airs, ils/elles ne peuvent pas être attrapé(es).

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices?

Pouvez-vous justifier votre réponse?

Concernant le jeu de saute-mouton:

Selon vous, comment se sont sentis les participants qui se sont fait constamment attraper?

Selon vous, si un(e) participant(e) n'a pas été délivré(e) par ses coéquipier/ères pendant toute la durée du jeu, comment s'est-il/elle senti(e)?

L'éducateur/trice explique l'importance de l'empathie et de se mettre à la place des autres.





## QUELLE EST MA JAMBE D'APPEL?

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Connaître sa jambe d'appel.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

À partir d'une marque au sol et sans prendre d'élan, les participants doivent sauter aussi loin que possible, d'abord en prenant appui sur une jambe, puis sur l'autre.

La jambe qui permet aux participants de couvrir la plus grande distance est ce qu'on appelle la jambe d'appel.

En cas de doute, l'éducateur propose cet autre exercice:

Des binômes courent à vitesse maximale sur une distance de 30 mètres. Trois marques sont faites au sol tous les 10 mètres. Les participants doivent effectuer un saut dans le sens de la course en prenant appui sur chaque marque. Leur partenaire observe quelle jambe est utilisée sur chacune des marques afin de confirmer quelle est leur jambe d'appel.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de démarrer, l'éducateur/trice explique que le saut en longueur comporte 4 phases d'exécution bien distinctes: la course d'élan, l'appel, la suspension et la chute. Cet exercice va permettre de déterminer la jambe d'appel de chaque participant(e).

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de cet exercice, tout le monde donne son point de vue:

A-t-il été facile de savoir quelle était votre jambe d'appel?

Si cela s'est avéré difficile, votre partenaire vous a-t-il/elle aidé à trouver votre jambe d'appel?

Pensez-vous qu'il s'agisse d'empathie? Pourquoi?

Une discussion va ensuite permettre de réfléchir à la place de l'empathie dans les situations de la vie quotidienne et sur l'importance de se mettre à la place des autres afin de pouvoir les aider et les soutenir.



## RELAIS AVEC SAUTS

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Sauter en utilisant sa jambe d'appel, adapter sa course et aider les autres à adopter une technique correcte.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

Les participants forment des groupes de 4.

Des zones sont signalées au sol. Dans ces zones, il n'est pas permis de faire plus d'un pas. Chaque fois qu'un(e) participant(e) se rapproche de l'une de ces zones, il/elle utilise sa jambe d'appel avant la ligne afin d'atterrir dans la zone avec le pied opposé. L'élan lui permet ensuite de sortir de la zone et de continuer sa course.

Une fois le parcours terminé, il/elle doit taper dans la main du/de la participant(e) suivant(e) qui effectue alors son relais.

Si un(e) participant(e) utilise plus d'un appui dans la zone non autorisée, il/elle doit recommencer sa course. Même chose s'il/elle n'utilise pas sa jambe d'appel pour rentrer dans la zone ou que son pied dépasse la ligne.

L'équipe qui termine son relais en premier est déclarée gagnante.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant le début du jeu, l'éducateur/trice signale les zones où il est possible de courir et marque les lignes d'appel à l'aide de peinture ou de scotch.

Les zones où un seul appui est permis doivent être suffisamment longues pour que le jeu soit difficile, mais pas impossible afin que tout le monde puisse participer.

Chaque équipe est son propre arbitre. Les participants décident eux-mêmes si un(e) coéquipier/ère doit recommencer en cas d'erreur.

Le relais peut se dérouler autant de fois que l'éducateur/trice le décide.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de la course, l'éducateur/trice pose aux participants les questions suivantes:

Avez-vous eu du mal à adapter votre course en fonction des lignes d'appel?

Vous est-il arrivé de dépasser la ligne?

Avez-vous utilisé plusieurs appuis dans la zone non autorisée, et ce plusieurs fois?

Selon vous, qu'est-ce qui est le plus important:

De réaliser l'exercice correctement ou bien de le faire rapidement, mais avec des erreurs?

Avez-vous aidé vos coéquipier/ères en difficulté et les avez-vous encouragés?

S'agit-il d'une forme d'empathie?

Comment se sont sentis les participants qui ont eu des difficultés à réaliser l'exercice?

L'attitude de vos coéquipier/ères vous a-t-elle aidé ou vous a-t-elle fait vous sentir mal?

L'éducateur/trice lance une discussion sur l'empathie à partir des réponses des participants.

L'empathie permet aux participants peu sûrs d'eux de retrouver confiance en eux.



## PREMIERS SAUTS

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la technique du saut en longueur.

### MATÉRIEL

Fosse ou matelas / ruban à mesurer / papier et stylo pour noter les résultats.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Championnat de saut en équipes.

Les participants forment des équipes de 4. Chaque équipe réalise 3-4 essais, puis le championnat débute. Lors du championnat, chaque participant(e) réalise trois épreuves de saut. Le meilleur saut des 3 est comptabilisé. L'équipe ayant obtenu le score le plus élevé gagne la partie.

Tandis que certaines équipes sautent, le reste des participants joue le rôle de juges:

Les juges s'assurent de 2 choses:

- Que les participants ne dépassent pas la ligne de saut, auquel cas le saut est considéré comme nul.
- Mesurer le saut (ils utilisent un ruban à mesurer).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour les sauts, des lignes d'appel sont tracées et un matelas est disposé pour amortir la chute. Une fosse peut également être utilisée si disponible. Selon le nombre de matelas disponibles, plusieurs aires de saut peuvent être installées pour être utilisées en même temps. S'il n'y a plus de matelas disponibles, les équipes qui ne sautent pas ou ne jugent pas les performances des autres peuvent s'exercer au saut ou à la course.

Si aucun matelas n'est disponible, la chute doit s'effectuer en position debout.

Avant de démarrer, l'éducateur/trice donne les consignes suivantes:

- Gardez la tête droite et regardez devant vous.
- Courez à vitesse maximale jusqu'à la bande d'appel.
- Prenez appui sur votre jambe d'appel.
- Essayez de sauter aussi loin que possible à l'aide de vos bras.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois le championnat de saut terminé, les participants sont interrogés sur les difficultés du saut en longueur.

Est-ce plus facile ou plus difficile que vous ne le pensiez?

Cela vous a-t-il plu?

Comment avez-vous réagi lorsqu'un(e) membre de votre équipe n'a pas réussi à faire un bon saut?

Vous êtes-vous mis en colère ou avez-vous tenté de vous mettre à sa place pour comprendre pourquoi le saut n'avait pas fonctionné afin de l'aider?

Selon vous, qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

Ensemble, vous allez réfléchir à l'importance de l'empathie dans tous les domaines de la vie.

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice rappelle que le saut en longueur est l'un des 4 types de saut pratiqués en athlétisme, les 3 autres étant: le saut en hauteur, le triple saut et le saut à la perche.

L'éducateur/trice peut aussi initier une réflexion sur l'importance du respect de soi, des capacités et compétences des autres participants, ainsi que des juges.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Dans cette session, nous avons tenté d'amener les jeunes participants à comprendre et à réfléchir à la notion d'empathie par le biais de l'athlétisme.

L'empathie nous aide à tisser des liens émotionnels avec les autres, et par conséquent à améliorer nos relations interpersonnelles. Elle nous rend également plus objectifs, car nous mettre à la place des autres nous permet de mieux les comprendre et d'éviter les préjugés.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: METS-TOI À MA PLACE

Les participants s'assoient en cercle et enlèvent leurs chaussures. Ils/elles tendent leurs chaussures au/à la partenaire qui se trouve sur leur droite. L'éducateur/trice pose à chaque participant(e) une série de questions. Chacun(e) doit répondre comme s'il/elle était le/la partenaire qui lui a donné ses chaussures.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice purement symbolique qui permet de se mettre littéralement à la place de l'autre en enfilant ses chaussures.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut poser des questions qui nécessitent une plus grande réflexion.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

#### LES PHASES DU SAUT EN LONGUEUR

##### COURSE D'ÉLAN

Avec le saut en lui-même, la course d'élan constitue la base du saut en longueur. Elle doit être mesurée avec précision et être progressive, en levant bien la cuisse. L'avant-dernier appui est plus long que les autres, tandis que le dernier est le plus court.

##### APPEL

La phase d'appel transforme la course en saut. Elle commence par la pose du pied sur la bande d'appel et se termine à la fin de ce contact. Le pied d'appel se pose sur la bande d'appel. L'extension de la jambe d'appel coïncide avec l'élévation de la jambe libre qui se fléchit. Les bras décrivent également un mouvement énergique.

##### SUSPENSION

Il existe différentes techniques réalisées par les athlètes lors de cette phase. Ici, nous allons décrire la technique naturelle.

a) Technique naturelle: Pour les sauts courts et les débutants. C'est très simple: lors de la suspension, la jambe d'appel rejoint l'autre jambe de manière à se retrouver en position "assise". La transition est ainsi effectuée.

##### CHUTE

La chute se fait sur les talons, les jambes tendues. On essaie de tomber aussi loin que possible de la ligne et de retrouver son équilibre aussi vite que possible.



### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

Vous pouvez voir les différents types de sauts en suivant ce lien:

<https://www.youtube.com/watch?v=98ZTVnOsaXE>

La séance peut être complétée par les exercices 9 et 10 de la bibliothèque d'exercices.





**SESSIONS  
SPORTIVES  
ATHLÉTISME**

**L'EXCELLENCE**



## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La prise de décision

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation au lancer : le lancer du poids

**AGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Balles de tennis / cerceaux /  
papier et stylo

**DURÉE** 120 minutes

**LOCATION** Multi-sports field

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à prendre les bonnes décisions





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans la session 12 du bloc d'athlétisme, nous allons travailler sur une nouvelle discipline athlétique: le lancer. En outre, nous allons également travailler sur la valeur olympique qu'est l'excellence par le biais de la prise de décision.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est d'initier les participants au lancer athlétique et plus spécifiquement au lancer du poids.



Il existe quatre types de lancers athlétiques: le lancer du poids, le lancer du disque, le lancer du marteau et le lancer du javelot.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence en mettant l'accent sur la prise de décision.

Tout au long de leur vie, les êtres humains doivent prendre, plus ou moins continuellement, une série de décisions, parmi plusieurs alternatives, qui leur permettent d'affronter leur routine de la manière la plus confortable possible.

L'aptitude à prendre des décisions est l'une des composantes cognitives les plus importantes. D'où la nécessité de considérer son apprentissage comme fondamental au cours du processus éducatif.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de la session, les participants peuvent être assis dans un demi-cercle. L'éducateur/trice présente le lancer au moyen de questions visant à déterminer les connaissances des participants sur le sujet.

Savez-vous ce qu'est le lancer athlétique?  
Combien de disciplines connaissez-vous?

Selon les réponses des participants, l'éducateur/trice explique les différents types de lancers et donne un bref aperçu de chaque discipline.

Il/elle explique que cette session va s'articuler autour du lancer du poids.

À ce stade de la session, l'éducateur/trice peut également profiter de l'occasion pour présenter la compétence qui va être travaillée, à savoir la prise de décision. Il/elle demande aux participants s'ils/elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ♥ ÉCHAUFFEMENT + BALLE AUX PRISONNIERS

**DURÉE** 25 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Ballon en mousse.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer à la balle aux prisonniers.

Les participants forment deux équipes de taille égale. Chaque équipe se tient de chaque côté de la ligne de démarcation et a interdiction de la franchir.

L'un(e) des joueurs doit lancer le ballon sur l'un(e) des adversaires. Si l'adversaire visé(e) parvient à attraper le ballon avant que celui-ci ne touche le sol, le/la joueur/euse qui a lancé le ballon est capturé(e). S'il/elle ne parvient pas à l'attraper, il/elle est capturé(e) et se place derrière le camp de l'équipe opposée. Si le ballon touche le sol avant de le/la toucher, il ne lui arrive rien. Il/elle peut alors ramasser le ballon et tenter à son tour de capturer un(e) adversaire.

Les prisonnier(es) se placent derrière la zone de l'équipe adverse, dans une zone délimitée. Pour se sauver, ils/elles doivent attraper le ballon lorsqu'ils/elles le peuvent et tenter de toucher un(e) adversaire.

Les membres d'une même équipe peuvent se passer le ballon avant de le lancer.

L'équipe qui parvient à capturer tous les membres de l'équipe adverse remporte la partie.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

La balle aux prisonniers se termine lorsqu'une équipe est parvenue à capturer l'ensemble de ses adversaires ou lorsque l'éducateur/trice le décide en fonction du temps écoulé.



## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:  
Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?  
Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices? Pouvez-vous justifier votre réponse?

Concernant la balle aux prisonniers:

Comment s'est déroulé le jeu? Vous êtes-vous mis d'accord sur une stratégie?

Avez-vous fait une ou plusieurs erreurs lors de la prise de décision?

Au niveau de l'équipe ou au niveau individuel?

Quel type de décisions avez-vous eu à prendre?

Cela a-t-il été facile ou avez-vous hésité?

Avez-vous pris des décisions de manière inconsciente?

Une fois ces questions posées, l'éducateur/trice peut lancer une discussion sur les décisions que les participants ont eu à prendre pendant le jeu.

Par exemple, choisir entre lancer le ballon sur un(e) adversaire ou le passer à un(e) coéquipier(e) mieux placé(e). Ou encore, décider entre attraper le ballon lorsqu'il était lancé par un(e) adversaire ou tenter de l'esquiver.





## APPRENDRE À VISER

**DURÉE** 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation au lancer de précision.

### MATÉRIEL

Cerceaux / balles de tennis / papier et stylo.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Formation de groupes de 5, chacun muni d'une balle de tennis.

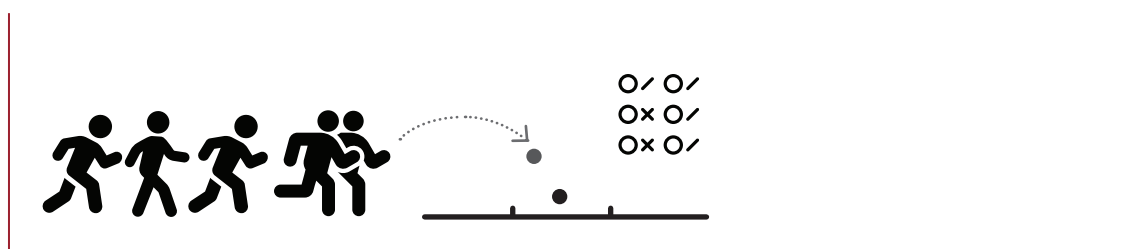
Le/la premier(e) membre du groupe lance la balle en visant l'un des cerceaux suspendus. S'il/elle parvient à lancer la balle dans le cerceau ou non, il/elle va rapidement récupérer la balle pour la passer au membre suivant qui fait un essai à son tour. Chaque membre de l'équipe tente sa chance. Les participants choisissent de tirer depuis 3 distances correspondant à des scores différents, la zone la plus éloignée étant celle qui rapporte le plus de points.

Le temps de jeu est fixé par l'éducateur/trice.

Les participants notent les points qu'ils/elles marquent sur une feuille de papier.

L'équipe qui a le plus de points à la fin de l'exercice remporte la partie.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les distances peuvent être augmentées pour rendre l'exercice plus difficile.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les cerceaux peuvent par exemple être suspendus sur des buts de football.

Si vous disposez d'assez de balles de tennis, vous pouvez en donner 2 ou 3 aux équipes pour rendre le jeu plus dynamique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de cet exercice, tout le monde donne son point de vue:

Avec quel mouvement de bras était-il plus facile de marquer un panier?

Du bas vers le haut ou du haut vers le bas? En cloche ou en tir direct?

Avez-vous tiré de la même manière selon que vous étiez plus près ou plus loin de la cible?

Concernant la prise de décision: Pensez-vous avoir pris les bonnes décisions, à la fois en tant qu'équipe et sur le plan individuel? Avez-vous choisi de prendre des risques ou de jouer la carte de la sécurité? Cela a-t-il fonctionné?

L'éducateur/trice et les participants peuvent réfléchir ensemble à la prise de décision et à ses conséquences.



## PREMIER LANCER

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la technique du lancer du poids.

### EQUIPMENT

Balles de tennis.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Plusieurs exercices vont être réalisés pour initier les participants à la technique de lancer du poids. Les jambes sont pliées, la jambe gauche est devant (pour les droitiers). Lors du lancer, les bras et les jambes sont tendus. Les pieds ne doivent pas décoller du sol, et les hanches doivent pivoter légèrement vers l'avant.

Debout, le pied droit se place en perpendiculaire et le pied gauche en diagonale. Le poids est placé sur la jambe droite. À la fin du mouvement, la jambe gauche se lève légèrement et effectue une petite rotation. La hanche pivote légèrement elle aussi. Debout, dos à la direction du lancer, jambe droite perpendiculaire et jambe gauche en diagonale. Le poids du corps est du côté droit. Les pieds pivotent lorsque le bras se tend. Tourner sur les métatarses.

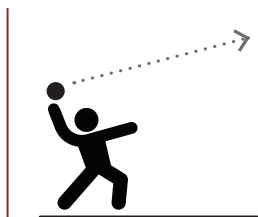
Même chose, mais en mettant l'accent sur le bras libre, qui doit être fléchi pour exercer une force avec le bras du lancer. Le bras gauche se bloque et un(e) partenaire se tient derrière pour éviter que l'épaule ne pivote vers l'arrière.

Sans balle. En position debout, la jambe droite se place à l'avant, légèrement fléchie. Elle soutient le poids du corps. La jambe gauche reste à l'arrière, légèrement fléchie et surélevée. La jambe gauche donne une légère impulsion ainsi qu'un petit saut vers l'arrière.

Même chose, mais avec la balle.

Réaliser le mouvement en entier. Qui parvient à lancer le plus loin?

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut faire une démonstration afin que tout le monde comprenne le mouvement avant de laisser quelques minutes aux participants pour pratiquer chaque exercice. Leurs gestes doivent être corrigés s'ils ne sont pas corrects.

Si vous ne disposez pas d'assez de balles de tennis, les participants sont regroupés en équipes de 2-3-4. Pendant que l'un(e) d'entre eux/elles s'entraîne, les autres le/la corrigent selon les indications de l'éducateur/trice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois que les exercices techniques ont été réalisés, interrogez les participants sur la difficulté technique du lancer. Avez-vous trouvé cela plus difficile que vous ne le pensiez?

Qu'avez-vous trouvé difficile?

D'autre part, demandez: Selon vous, quelles décisions doit prendre un(e) lanceur/euse?

Ils/elles réfléchissent sur le sujet.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Au cours de cette session, nous voulons apprendre aux participants à prendre de meilleures décisions. Il ne fait aucun doute que la prise de décisions est l'un des processus les plus complexes auxquels les êtres humains doivent faire face. Et pourtant, nous le faisons tous les jours.

Les clés pour prendre de meilleures décisions sont:

Analyser la situation: Établir un objectif, étudier le terrain, identifier les ressources disponibles et définir les actions à entreprendre est la première étape de toute prise de décision.

Écoutez votre raison et votre cœur: Il faut prendre en compte à la fois les aspects émotionnels et rationnels. C'est à partir de là que nous prenons les meilleures décisions.

Faire des erreurs: Faire des erreurs n'est pas synonyme d'échec, c'est apprendre à atteindre un succès durable.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: PARTENAIRE 4

Tenter de parvenir à un consensus sur la définition d'un(e) bon(ne) partenaire. Cela peut également s'appliquer à d'autres personnes qui font partie de notre entourage. Qu'est-ce qu'un père, une mère ou un(e) ami(e) idéal(e) ? Quelles qualités doivent-ils/elles avoir et ne pas avoir ? Peut-être que cela va nous aider à en savoir plus sur nous-mêmes.

D'abord, nous allons réfléchir de manière individuelle et choisir les 3 caractéristiques les plus positives.

Une fois que nous avons pris nos propres décisions, nous cherchons à atteindre un consensus en binôme.

Sur les 3 choix de chaque paire, nous aurons ainsi un total de 4 caractéristiques. Puis, en groupes de 4, nous allons choisir 4 caractéristiques au total. Ensuite, en groupe de 8, les participants choisissent 4 caractéristiques et tentent de parvenir à un consensus (par le biais de porte-paroles) sur les 4 caractéristiques qu'un(e) bon(ne) partenaire doit avoir.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cela va permettre aux participants de développer leur argumentaire pour convaincre les autres. Ils/elles devront également faire preuve de tolérance face aux situations difficiles ou défavorables auxquelles ils/elles sont susceptibles d'être confronté(es).

Des décisions vont devoir être prises en permanence, tant individuellement que collectivement. À la fin de l'exercice, les participants réfléchissent à la difficulté de parvenir à un accord et à celle de prendre une décision en équipe.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.





## INFORMATIONS NÉCESSAIRES

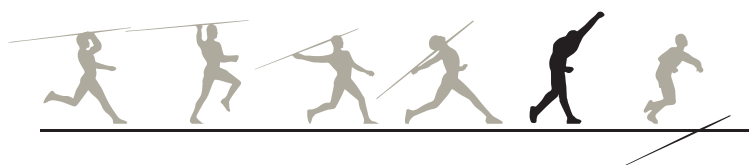
### LANCER DU POIDS

Le lancer du poids est une épreuve d'athlétisme qui consiste à envoyer dans les airs une balle en acier le plus loin possible. Le poids pèse 7,260 kg pour les hommes et 4 kg pour les femmes. Le poids peut également varier suivant l'âge des participants (5 kg pour les adolescents et 4 kg pour les adolescentes). L'aire de lancer est un cercle de 2,137 m de diamètre, généralement en béton et qui dispose d'une bordure en bois sur la partie avant. La zone où le poids retombe est appelée "zone de chute".

Le poids doit être lancé à l'aide d'un bras seulement, à partir du cou et sans perdre le contact avec celui-ci au moment du lancer. Chaque athlète a droit à trois lancers.

Si l'athlète sort du cercle (par la partie avant), le lancer est considéré comme nul.

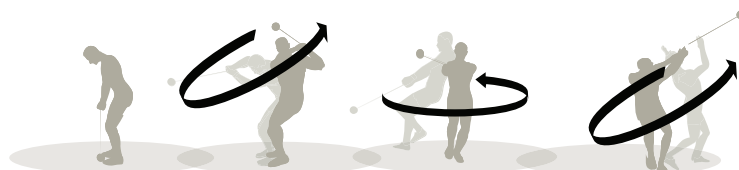
### LANCER DU JAVELOT



### LANCER DU DISQUE



### LANCER DU MARTEAU



### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 3 à 7 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE La détermination

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Initiation au saut athlétique: le triple saut

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Matelas / rubans à mesurer (peuvent être faits maison) / papier et stylo

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à développer et renforcer sa détermination

O!YES



## PREMIÈRE PARTIE

10-15 MINUTES



## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Pour la session 13 de ce bloc, nous allons poursuivre le travail entamé lors de la session 11 et travailler à nouveau sur les sauts. Cette fois, les participants vont être initiés au triple saut. Sur le plan pédagogique, l'objectif principal de cette session vise à aborder la notion de détermination, en lien avec la valeur olympique de l'excellence.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de continuer le travail entamé lors de la session 11 et d'initier les participants à la technique du triple saut.



Le triple saut est une épreuve d'athlétisme qui consiste à sauter le plus loin possible en utilisant trois appuis. L'athlète court quelques mètres, effectue un premier saut, et, après deux longues foulées, tombe dans une fosse de sable.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique qu'est l'excellence en mettant l'accent sur la détermination.

La détermination désigne la passion et la persévérance nécessaires pour atteindre des objectifs à long terme. Il s'agit de faire preuve d'endurance, de s'accrocher à l'avenir jour après jour, mois après mois pendant des années et de travailler dur pour faire de ses objectifs une réalité.

L'excellence, c'est être capable de s'imaginer une situation et faire preuve de détermination pour faire de cette vision une réalité.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de cette session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice rappelle ce qui a été fait lors de la session précédente consacrée aux sauts à l'aide de questions posées aux participants. Il/elle demande aux participants de faire une démonstration de l'une des phases du saut en longueur.

Il/elle explique ensuite que cette session va porter sur le triple saut.

L'éducateur/trice en profite également pour évoquer la compétence qui va être travaillée, à savoir la détermination. Il/elle demande aux participants s'ils/elles savent de quoi il s'agit et leur demande de donner des exemples.

Les réponses des participants et les explications de l'éducateur/trice vont permettre d'ébaucher une explication simple et générale de ce qu'est la détermination.

Une fois l'explication terminée, vous pouvez poser les questions suivantes:

Pensez-vous qu'il soit nécessaire de faire preuve de détermination lorsque l'on pratique une discipline sportive? Êtes-vous déterminés?

Les athlètes professionnel(les) sont-ils/elles déterminé(es)?

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + MER, CIEL ET TERRE

DURÉE 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la deuxième partie de la session, nous allons jouer à MER, CIEL ET TERRE.

3 zones sont délimitées par des lignes. Les participants se placent en ligne au milieu de la zone centrale (la terre). La zone à leur gauche correspond au ciel, la zone à droite à la mer. Lorsque l'éducateur/trice prononce les mots "terre", "mer" ou "ciel", les participants doivent sauter sur la zone correspondante. Lorsque l'éducateur/trice dit "ciel" et que les participants se trouvent sur la mer (ou vice-versa), ils doivent sauter de l'un à l'autre sans marcher sur la terre.

Si l'éducateur/trice dit "terre" alors que les participants s'y trouvent déjà, ils doivent sauter sur place en levant bien haut les genoux. Les participants qui font une erreur, qui réagissent tardivement ou qui marchent sur une zone non autorisée sont éliminés. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus qu'un(e) participant(e).

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Le jeu peut se terminer lorsqu'il n'y a plus qu'un(e) participant(e) ou lorsque l'éducateur/trice le décide.

Si tous les participants sont éliminés rapidement, un autre jeu peut être fait à la place.

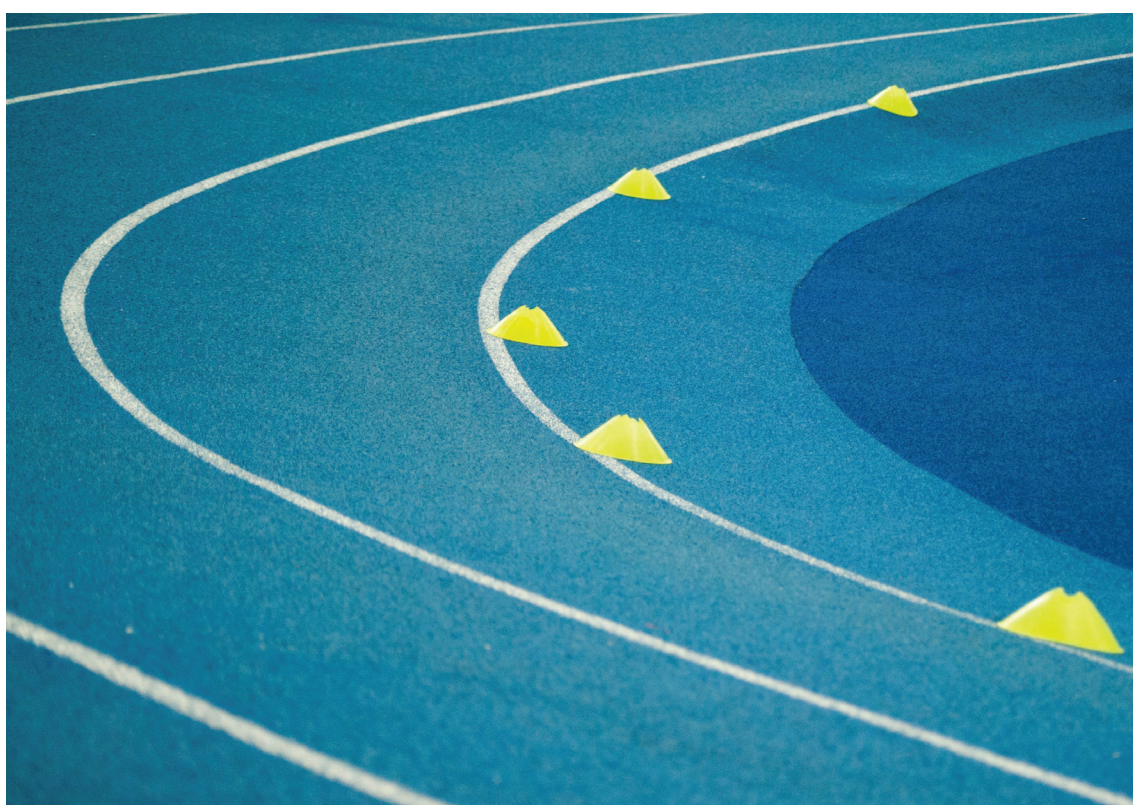


**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions :  
Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?  
Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices?  
Pouvez-vous justifier votre réponse?

Concernant le jeu mer, ciel et terre :  
Qu'avez-vous ressenti quand vous avez été éliminé(e)?  
Auriez-vous aimé avoir une autre chance?  
Lors de la deuxième manche, avez-vous été plus attentif/ve?  
Avez-vous tenté de ne pas vous faire éliminer?

L'éducateur/trice propose une courte réflexion sur la détermination et les efforts quotidiens à partir des réponses des participants.





## LE TRIPLE SAUT

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre les pas du triple saut.

### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Quatre "empreintes de pas" sont placées au sol.

Un relais est organisé en groupes de 4.

Le/la premier(e) participant(e) doit marcher sur les "empreintes de pas" en faisant 2 sauts sur un pied puis 2 sauts sur l'autre (cloche-pied) avant de sauter et de dépasser la ligne marquée au sol. Il/elle doit ensuite revenir et taper dans la main du/de la participant(e) suivant(e) qui réalise le même circuit. La première équipe qui termine le circuit marque 1 point.

Une fois que le relais a été fait 4 fois (d'abord 2 fois en commençant par la jambe dominante puis 2 fois avec l'autre jambe), le nombre d'empreintes de pas est modifié. 3 empreintes sont placées au sol : il faut d'abord utiliser le même pied sur les deux premières, puis utiliser le second pied avant de sauter et d'atterrir sur les deux pieds. Ce relais doit lui aussi être réalisé 4 fois, d'abord avec la jambe dominante (2 fois) puis avec l'autre jambe.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer l'exercice, l'éducateur/trice explique qu'il est important de réaliser l'exercice correctement. Il/elle peut en effet disqualifier une équipe entière si elle ne suit pas les consignes.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de cet exercice, tout le monde donne son point de vue :

- Qu'avez-vous pensé de la séquence de pas?
- Est-ce difficile à réaliser?

L'éducateur/trice explique que pour effectuer un triple saut, une séquence de pas spécifique doit être réalisée. Le premier mouvement est un saut avec la jambe non dominante, le deuxième est un autre saut avec la même jambe, et le troisième est un changement de jambe. Ce troisième saut est la dernière impulsion avant de retomber dans le sable.

Une fois la technique du triple saut expliquée, l'éducateur/trice évoque les longues heures qui sont nécessaires à la maîtrise de ce type d'exercice et de l'ensemble des disciplines sportives. Cela ne peut être fait qu'avec détermination.



## PREMIERS SAUTS

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation à la technique du triple saut.

### MATÉRIEL

Fosse ou matelas / ruban à mesurer / papier et stylo pour noter les résultats.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Championnat de saut en équipes. Les participants forment des équipes de 4.

Chaque équipe réalise 3-4 sauts avant le début du championnat de saut.

Afin de faciliter l'exécution du triple saut, 3 empreintes de pas sont placées au sol pour servir de référence.

Les participants réalisent une course d'élan, et effectuent les deux sauts avant de sauter pour atterrir sur un matelas ou dans une fosse.

Le championnat se compose de 3 manches qui doivent être disputées par chaque participant(e).

Seul le meilleur saut des 3 est comptabilisé.

L'équipe ayant obtenu le score le plus élevé gagne la partie.

Tandis que certaines équipes sautent, le reste des participants joue le rôle de juges :

Les juges s'assurent de 2 choses:

- Les 3 étapes du saut doivent être correctement réalisées.  
Dans le cas contraire, le saut est déclaré nul.
- Mesurer le saut (ils utilisent un ruban à mesurer).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Afin de réaliser les sauts, un matelas est disposé de façon à amortir la chute. Une fosse peut également être utilisée si disponible.

Selon le nombre de matelas disponibles, plusieurs aires de saut peuvent être installées pour être utilisées en même temps.

S'il n'y a plus de matelas disponibles, les équipes qui ne sautent pas ou ne jugent pas les performances des autres peuvent s'exercer au triple saut.

Si aucun matelas n'est disponible, la chute doit s'effectuer en position debout.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois le championnat de saut terminé, les participants sont interrogés sur les difficultés du triple saut.

Est-ce plus facile ou plus difficile que vous ne le pensiez?

Qu'en avez-vous pensé?

Cela vous a-t-il plu?

Selon vous, combien d'heures s'entraînent les athlètes?

Ensemble, l'éducateur/trice et les participants réfléchissent à l'importance de faire preuve de détermination et de persévérance pour atteindre les objectifs proposés.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Au cours de cette session, nous avons tenté d'amener les jeunes participants à comprendre et à réfléchir à la notion de détermination par le biais de l'athlétisme.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: S'ACCROCHER POUR RÉUSSIR

Le groupe est divisé en 2. Chaque groupe forme un cercle.

Chacun(e) des participants doit réfléchir à une réussite personnelle qui lui a coûté beaucoup d'effort, ainsi qu'à un échec personnel qui aurait pu avoir une issue différente s'il/elle avait agi différemment et/ou avec davantage de détermination. Ils/elles doivent choisir des réussites personnelles.

Les participants doivent comparer la manière dont ils/elles s'y sont pris(es) dans les deux cas, succès et échec. Ils/elles présentent cette comparaison au reste du groupe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice individuel, où chaque participant(e) doit réfléchir à la façon dont il/elle devra agir face à un nouvel objectif et à une nouvelle difficulté. L'éducateur/trice propose ensuite une réflexion et partage une réussite personnelle après avoir essuyé plusieurs échecs. Cette expérience fait office d'exemple pour les participants.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Aspects les plus importants du triple saut.

Le triple saut se décompose ainsi:

1. Accélération progressive pour atteindre la planche d'appel à vitesse maximale contrôlable.
2. Saut à cloche-pied sur une jambe, puis enjambée sur la jambe opposée.
3. Action des bras lors de ces trois sauts. Lors du saut à cloche-pied, les bras se positionnent à l'inverse de la jambe qui se trouve du même côté. Lors de l'enjambée et du saut final, les bras exécutent un mouvement de balancement simultané.
4. Lors du cloche-pied, le pied est soutenu du talon à l'orteil.
5. Lors de l'enjambée, la jambe libre effectue un mouvement de tandem.
6. Lors du saut, les deux jambes sont tendues vers l'avant et accompagnées des bras.

Le tronc est incliné.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

Vous pouvez voir les différents types de sauts en suivant ce lien:

<https://www.youtube.com/watch?v=98ZTVnOsaXE>

La séance peut être complétée par les exercices 9 et 10 de la bibliothèque d'exercices.



## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résilience

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Étude approfondie du lancer athlétique:  
le lancer du poids.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Balles de tennis / cônes /  
ballons en mousse

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre ce qu'est la résilience et à devenir  
une personne résiliente.



O! YES





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Lors de la session 14 du bloc d'athlétisme, nous allons poursuivre le travail de la session 12 et continuer à étudier le lancer. En parallèle, nous allons travailler sur la valeur qu'est l'excellence par le biais du concept de résilience.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette deuxième session de lancer est d'approfondir le lancer du poids, de pratiquer et de perfectionner la technique vue lors de la session précédente.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence en mettant l'accent sur la résilience.

La résilience est la capacité qui consiste à rebondir et à aller de l'avant après une situation difficile.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de cette session, les participants s'assoient en demi-cercle.

L'éducateur/trice peut rappeler ce qui a été vu précédemment sur le lancer du poids lors de la session consacrée au lancer. Il/elle peut demander aux participants qui le souhaitent de faire une démonstration.

Il/elle explique que le lancer athlétique est une discipline très technique. C'est pourquoi seul le lancer du poids sera abordé au cours de ce bloc d'athlétisme. Il/elle leur rappelle qu'il existe 3 autres types de lancers : le lancer du disque, le lancer du marteau et le lancer du javelot.

Il/elle présente également la compétence qui va être travaillée, à savoir la résilience.

Il/elle demande aux participants s'ils/elles savent ce qu'est une personne résiliente à l'aide d'exemples. À partir des réponses obtenues, l'éducateur/trice lance une brève discussion sur la définition de la résilience.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT + BALLE ASSISE

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Ballon en mousse.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant :

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans la seconde partie de l'échauffement, nous allons jouer au jeu de la BALLE ASSISE.

Le groupe se disperse dans la pièce. Un ou plusieurs ballons en mousse sont lancés en l'air (plusieurs ballons peuvent être utilisés suivant le nombre de participants). Les participants peuvent ramasser un ballon, mais doivent s'arrêter lorsque c'est le cas et rester immobiles. Ils tentent alors de toucher l'un(e) de leurs coéquipier(es) avec le ballon. Si le ballon touche un(e) joueur(se) avant de toucher le sol, celui/celle-ci doit s'asseoir avant d'être délivré(e). Il/elle peut être délivré(e) en touchant le ballon tout en restant assis(e). Une fois délivré(e), il/elle se lève et continue le jeu. Un(e) joueur(se) lance le ballon, le/la joueur(se) touché(e) s'assoit, et si celui/ celle-ci parvient à toucher ensuite le ballon en restant assis(e), il/elle peut continuer le jeu.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les règles suivantes peuvent être ajoutées pour rendre le jeu plus dynamique :

- Si un(e) joueur(se) assis(e) attrape le ballon, il/elle peut le passer à un(e) autre joueur(se) pour le/la délivrer lui/elle aussi.
- Trois pas peuvent être ajoutés avant de pouvoir passer ou lancer le ballon.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre. Le/la participant(e) choisi(e) doit être différent(e) à chaque session. Ainsi, chaque participant(e) qui le souhaite a l'occasion d'animer l'échauffement. Le jeu se termine lorsque tous les participants sont assis ou lorsque l'éducateur/trice le décide.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions :

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e) ?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices ?

Pouvez-vous justifier votre réponse ?

L'éducateur/trice interroge les participants sur le jeu :

Avez-vous essayé de ne pas vous faire toucher en fuyant le ballon, ou avez-vous essayé de l'attraper pour tenter de toucher les autres ?

Une fois assis, avez-vous essayé de vous délivrer ou avez-vous adopté une attitude passive ?

Selon vous, quelle serait l'attitude d'une personne résiliente dans cette situation ?



## LES BALLES DANS LA BOÎTE

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer le lancer au-dessus de l'épaule.

### MATÉRIEL

Boîtes / balles de tennis / cônes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants forment 2 équipes de 6.

L'équipe A effectue un relais aller-retour sur une distance de 10 mètres, en zigzag, autour des cônes disposés au sol. L'équipe B réalise des lancers de balles de tennis dans une boîte située à 5-8 mètres, en utilisant la technique qui consiste à lancer au-dessus de l'épaule.

Lorsque l'équipe A termine sa course de relais, l'équipe B arrête de lancer.

Les balles sont comptées et les équipes changent d'activité.

L'équipe ayant le plus de balles remporte la partie.

La course en zigzag entre les cônes est obligatoire.

Les balles lancées sous l'épaule ne comptent pas et sont retirées de la boîte.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La boîte peut être placée plus loin et la course peut être plus longue.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il peut également y avoir davantage de participants, selon ce qui est considéré comme approprié et selon le nombre total de participants.

Si vous ne disposez pas d'assez de balles, une seule balle est distribuée par équipe. Les points sont alors comptés à haute voix.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de cet exercice, tout le monde donne son point de vue:

Quelle attitude avez-vous adoptée lorsqu'il était difficile de gagner?

Et lorsque vous pensiez avoir une bonne chance de gagner?

Selon vous, comment réagirait une personne résiliente face à ces situations?

Ensemble, l'éducateur/trice et les participants ont une brève réflexion sur la résilience.





## MINI CHAMPIONNAT DE LANCER DU POIDS EN ÉQUIPES

**DURÉE** 45 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Animer une compétition de lancer du poids.

### MATÉRIEL

Balles de tennis.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Avant de démarrer la compétition, les participants réalisent les exercices techniques suivants (déjà réalisés lors des sessions précédentes):

Ils peuvent être effectués en binômes pour que les participants puissent corriger leurs erreurs. Les jambes sont pliées, la jambe gauche est devant (pour les droitiers). Lors du lancer, les bras et les jambes sont tendus. Attention à bien garder les pieds au sol et à tourner les hanches vers l'avant. Debout, le pied droit se place en perpendiculaire et le pied gauche en diagonale. Le poids est placé sur la jambe droite. À la fin du mouvement, la jambe gauche se lève légèrement et effectue une petite rotation. La hanche pivote légèrement. Debout, dos à la direction du lancer, jambe droite perpendiculaire et jambe gauche en diagonale. Le poids du corps est du côté droit. Les pieds pivotent lorsque le bras se tend. Tourner sur les métatarses.

Même chose mais en mettant l'accent sur le bras libre, qui doit être fléchi pour exercer une force avec le bras du lancer. Le bras gauche se bloque et un(e) partenaire se tient derrière pour éviter que l'épaule ne pivote vers l'arrière. Sans balle. En position debout, la jambe droite se place à l'avant, légèrement fléchie. Elle soutient le poids du corps. La jambe gauche reste à l'arrière, légèrement fléchie et surélevée.

La jambe gauche donne une légère impulsion ainsi qu'un petit saut vers l'arrière.

Même chose mais avec la balle.

Une fois ces exercices terminés, un championnat de lancer du poids (balles de tennis) a lieu en équipes:

Les participants forment des équipes de 5:

1 équipe commence à lancer pendant qu'une autre équipe mesure les lancers. Pour cela, les participants doivent prêter attention au premier rebond de la balle.

Des distances sont préalablement marquées au sol pour aider les participants à effectuer leurs mesures (4 m, 5 m, 6 m, 7 m, etc.). Si la balle retombe, par exemple, entre 5 et 6 mètres, les arbitres décident de lui donner une note de 5,25, 5,50 ou 5,75 selon l'endroit exact du rebond. Les limites latérales du terrain sont également signalées.

L'équipe qui ne participe pas agit également en qualité de juge:

Si le/la lanceur/euse sort de l'aire de lancer, son lancer est considéré comme nul.

Si la balle retombe en dehors des limites latérales, le lancer est considéré comme nul.

Si la balle est lancée sous l'épaule, le lancer est considéré comme nul.

Une fois que toute l'équipe a effectué ses lancers, les rôles sont échangés.

Chaque équipe effectue 2 tours de lancer.

## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Plusieurs terrains de lancer peuvent être délimités afin de rendre le championnat plus dynamique. Dans le cas d'un terrain seulement, les équipes qui ne lancent pas peuvent jouer le rôle d'arbitre ou s'entraîner à la technique de lancer.

L'éducateur/trice corrige les erreurs de techniques qu'il/elle remarque.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois le mini championnat terminé, les participants se réunissent pour faire le point sur leurs impressions.

L'éducateur/trice pose plusieurs questions :

Avez-vous aimé le championnat de lancer du poids ? Selon vous, s'agit-il d'une discipline plutôt facile ou difficile ? Avez-vous pris des risques lors des lancers, ou avez-vous pris soin de ne pas sortir de l'aire de lancer ? En cas de lancer nul, comment vous êtes-vous senti et comment avez-vous réagi ? S'agit-il du comportement d'une personne résiliente ?

L'éducateur/trice lance une brève réflexion sur la résilience et explique qu'il existe certaines habitudes à mettre en place dès maintenant pour devenir résilient.

- Faire confiance à ses capacités
- Faire preuve de créativité
- Être conscient(e) de son potentiel et de ses limites
- Voir les difficultés comme une opportunité de sortir plus fort(e)
- Être optimiste
- S'entourer de personnes positives
- Accepter qu'il est difficile de tout contrôler
- Savoir s'adapter face au changement
- Faire preuve de persévérance et de combativité
- Faire face aux difficultés avec humour et positivité.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous voulons que les participants comprennent ce qu'est la résilience.

Les personnes résilientes ont la capacité de faire face aux adversités que la vie leur présente, de les surmonter et même d'en sortir plus fortes. Il s'agit d'une capacité transversale qui affecte de nombreux domaines de la personnalité et nous permet de surmonter les épreuves.

La résilience est directement liée aux environnements d'apprentissage et à la façon dont ils influent sur leur développement.

L'éducateur/trice doit générer au sein du groupe un environnement d'apprentissage convivial, agréable et doté d'un esprit humain. Les participants sont ainsi motivés et peuvent voir dans leur travail quotidien un accomplissement personnel.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: PAS FACILE

L'éducateur explique aux participants que dans le sport, atteindre la gloire n'est pas chose aisée. D'une manière ou d'une autre, tous les athlètes font des sacrifices. Certain(es) doivent subir des épreuves parmi les plus exigeantes et s'accrocher pour ne pas abandonner. Ce sont des athlètes avec des histoires de vie, ou de perfectionnement qui sont source d'inspiration personnelle.

Voici quelques-un(e)s des athlètes qui ont étonné le monde entier de par leur capacité à surmonter l'adversité et prouver qu'il est possible de réaliser ses rêves. Pour cela, ces athlètes ont dû faire face à divers obstacles.

#### Michael Jordan (basketball)

Il est, sans l'ombre d'un doute, l'un des athlètes les plus influents de l'histoire. Il est connu dans le monde entier, mais son parcours de meilleur joueur de la NBA n'a pas été facile. Il dit lui-même avoir douté de son talent, mais il a surmonté les échecs que la vie a mis sur son chemin pour aller de l'avant grâce à une mentalité unique.

#### Rafaela Silva (judo)

Rafaela Silva est une athlète brésilienne qui est née dans une communauté qui ne lui permettait pas de se fixer de grands objectifs dans la vie. Elle a commencé à pratiquer le judo pour s'amuser et est maintenant championne du monde et championne olympique. Sa vie a été marquée par la pauvreté, mais elle a tout de même trouvé dans le judo sa plus grande source de motivation. Elle a remporté une médaille d'or dans la catégorie 57 kg aux Jeux Olympiques de Rio 2016.

Après la présentation des parcours de Michael Jordan et Rafaela Silva, l'éducateur/trice pose aux participants les questions suivantes:

- Quelles similarités partagez-vous avec les athlètes évoqués? Selon vous, quelle est leur mentalité? Pensez-vous avoir la même mentalité?

Les participants doivent partager leurs idées en binômes puis en groupes de 4. Ensuite, l'éducateur/trice demande à un(e) volontaire de donner son point de vue avant une dernière discussion et une conclusion.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice fait une brève introduction, et peut détailler le parcours d'athlètes plus connus s'il/elle le souhaite.

Lorsque les participants ont eu quelques minutes pour réfléchir, regroupez-les en binômes puis en groupes de 4. L'éducateur/trice ne participe pas.

L'éducateur/trice peut participer à la dernière discussion avant de clore la session.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

Dans cette vidéo, vous allez pouvoir observer les différents types de lancer athlétique:

<https://www.youtube.com/watch?v=eq0n1IOWH2k>

La séance peut être complétée par les exercices 7 et 10 de la bibliothèque d'exercices.



## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La responsabilité

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Mettre en pratique les connaissances acquises au cours de l'unité didactique de l'athlétisme.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Matériel de marquage/cônes/chasubles

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à être responsable en remplissant les obligations acquises pendant le mini-championnat.



# O!YES





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans les sessions 15 et 16 du bloc d'athlétisme, nous souhaitons faire un bilan général de tout ce qui a été travaillé et appris sur le plan sportif lors des 14 sessions précédentes. Pour cela, nous allons organiser un mini-championnat d'athlétisme. Nous allons également travailler sur la responsabilité.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif de l'avant-dernière session de ce bloc est que les participants mettent en pratique toutes les connaissances sportives qu'ils ont acquises lors du développement de cette unité didactique.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la responsabilité. Pour cela, les participants vont s'impliquer dans l'organisation du mini championnat d'athlétisme.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de cette session, les participants s'assoient en demi-cercle.

L'éducateur/trice explique qu'au cours des 2 prochains jours, un mini championnat d'athlétisme va être organisé afin de mettre en pratique tout ce qui a été appris jusqu'à présent.

Lors de cette session, l'ordre des éléments de la session va être inversé. Les participants vont en effet commencer par la mise en pratique puisqu'ils vont être responsables de l'organisation et de l'arbitrage des épreuves (en plus de les pratiquer).

Vous pouvez demander aux participants

- Vous sentez-vous capable d'assurer la responsabilité qu'implique le rôle de juge?

L'éducateur/trice lance une brève discussion sur la responsabilité et son importance dans le sport comme dans la vie.



## ORGANISATION DU MINI-CHAMPIONNAT

Avant de démarrer la compétition, la notion de responsabilité va être mise en pratique afin de nous aider à organiser les épreuves.

Des groupes de 4 participants sont formés. Ces mêmes groupes vont ensuite participer aux épreuves. Chaque groupe se voit attribuer une tâche d'organisation ou d'arbitrage lors du championnat (pour les 2 jours du championnat).

Chaque groupe est responsable de la préparation de la tâche, de son exécution et de sa réalisation dans les meilleures conditions.

Sur une feuille de papier, l'éducateur/trice demande aux participants d'écrire tout ce dont ils ont besoin pour mettre à exécution la tâche les points à prendre en compte, les règles à appliquer, le nombre de participants nécessaires à chaque action, etc.

Certaines tâches doivent être organisées par plusieurs équipes pour que lorsqu'une équipe participe, l'autre assure leur exécution. Ces équipes vont assurer l'organisation de ces tâches ensemble et sont ainsi en mesure d'assumer la responsabilité collectivement.

Exemples:

- Juges de la course de sprint de 200 mètres  
(départ de la course, enregistrement du classement, etc.).
- Prise en charge du classement général  
(qui consigne le classement? Comment sont collectés les scores des différentes courses? Etc.).
- Juges de l'épreuve de marche athlétique  
(Critères de disqualification? Qui gère la ligne d'arrivée? Etc.).

Une fois que les participants ont fait une liste des points importants et ont déterminé la façon dont ils vont s'organiser pour la réalisation de la tâche, un debriefing est mis en place afin de s'assurer qu'ils n'ont rien oublié d'important.

L'éducateur/trice insiste sur le fait que chaque équipe doit assumer la responsabilité des tâches qui lui sont confiées afin que tout se passe de la meilleure des manières.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice propose son aide aux participants s'il/elle constate qu'ils ont oublié un point important.

L'éducateur/trice dessine les marquages au sol et prépare le matériel nécessaire avant le mini-championnat afin d'accélérer sa mise en place (pistes de relais le premier jour et aires de lancer/saut le deuxième jour).

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT

**DURÉE** 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Foam ball.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre.

Le/la participant(e) choisi(e) doit être différent(e) à chaque session. Ainsi, chaque participant(e) qui le souhaite a l'occasion d'animer l'échauffement.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions:

Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?

Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices? Pouvez-vous justifier votre réponse?

L'éducateur/trice peut interroger le/la participant(e) qui a animé l'échauffement sur la responsabilité qu'il/elle a ressentie.



## MINI-CHAMPIONNAT EN ÉQUIPES

**DURÉE** 65 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mise en pratique de certaines des connaissances acquises lors de l'unité didactique sur l'athlétisme sprint, marche athlétique et relais, et assumer la responsabilité de l'organisation et/ou de l'arbitrage.

### MATÉRIEL

Témoins.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants, par équipes de 4 (déjà formées), concourent ensemble durant les 2 jours du mini-championnat d'athlétisme.

Le premier jour voit se dérouler les épreuves suivantes

- 200 mètres sprint
- 100 mètres marche athlétique
- Relais 4 x 25

Les épreuves de sprint (200 m) et de marche athlétique (100 m) se déroulent en 4 manches, chacune étant disputée par un(e) membre de l'équipe.

À la fin de chaque manche, les 2 meilleurs joueurs sont qualifiés pour la finale.

Chaque membre participant à une finale marque des points allant de 1 à 8 (8 points étant attribués au premier ou à la première) pour son équipe. Les points obtenus par tous les membres de l'équipe sont additionnés.

Dans le cas du relais, il y a 2-4 départs (suivant le nombre de groupes). Les équipes qui participent à la finale marquent 4-6-8 et 10 points, 10 points étant attribués à l'équipe victorieuse.

Les participants ont la responsabilité de certaines tâches d'organisation et d'arbitrage qui leur sont attribuées en début de session.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les participants blessés ou incapables de concourir pour diverses raisons peuvent aider à l'organisation de certaines tâches, mais ce sont les équipes désignées qui en ont la pleine responsabilité.

Les participants chargés de l'organisation/arbitrage peuvent porter un chasuble pour être reconnaissables.



## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin du premier jour du mini-championnat d'athlétisme, l'éducateur/trice demande

- Avez-vous passé un bon moment et avez-vous apprécié faire partie d'une équipe lors de ce mini-championnat?
- Avez-vous assumé les responsabilités qui vous ont été confiées au début de la session?
- Comment vous êtes-vous senti(e)
- Avez-vous pris au sérieux les tâches qui vous ont été assignées et les avez-vous exécutées correctement?
- Pensez-vous qu'il s'agit d'une responsabilité?
- Est-il important d'être responsable?

Si un incident s'est produit avec certaines des tâches assignées, vous pouvez demander:

- Pourquoi cela s'est-il passé?
- Avez-vous assumé la responsabilité de ce qui s'est passé?
- Comment avez-vous réagi?

Une fois ces questions posées, une discussion sur la responsabilité est lancée. L'éducateur/trice évoque la responsabilité des athlètes. Lors de leur entraînement et en compétition, les athlètes doivent assumer un certain nombre de responsabilités.

Le sport génère de nombreuses possibilités d'amélioration: le jour d'après nous donne une nouvelle occasion d'apprendre, car il ne suffit pas de se contenter de ce qui a été réalisé le jour précédent, il faut à nouveau faire preuve de responsabilité et constamment s'améliorer, tant au niveau individuel que collectif.

Si l'éducateur/trice le juge approprié, il/elle peut donner un aperçu du classement, et encourager les participants à faire de leur mieux lors de la prochaine session et faire preuve d'encore plus d'enthousiasme pour la deuxième partie du mini-championnat, en leur rappelant que certains d'entre eux sont responsables de certaines tâches.

## RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons tenté de travailler sur l'un des aspects fondamentaux de l'éducation sportive des jeunes athlètes, la responsabilité.

Sans aucun doute, l'environnement sportif est un espace idéal pour les responsabilités en matière d'apprentissage et d'entraînement.

Pour encourager la responsabilité, nous devons travailler sur différentes compétences telles que la persévérance, la prise en charge des tâches, la pensée critique, la capacité à prendre des décisions, la motivation ou l'organisation.



## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La gestion du stress

### PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION

Mettre en pratique les connaissances acquises au cours de l'unité didactique de l'athlétisme.

**ÂGE** 10-12 ans

**MATÉRIEL** Matériel de marquage/balles de tennis/ matelas/chasubles/matériel de mesure/ papier et stylo

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

### PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Apprendre à gérer le stress qui peut être ressenti lors d'une compétition sportive.







## PRÉSENTATION DE LA SESSION

C'est l'heure de la dernière session du bloc d'athlétisme!  
Dans cette dernière session, nous allons poursuivre le mini-championnat d'athlétisme en réalisant les dernières épreuves. La valeur sur laquelle nous allons travailler est l'excellence, et plus particulièrement la gestion du stress.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de la dernière session de ce bloc est de permettre aux participants de mettre en pratique toutes les connaissances sportives qu'ils ont acquises lors du développement de cette unité didactique.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique qu'est l'excellence et plus spécifiquement sur la gestion du stress. La compétition est toujours associée à un certain niveau de stress. Cela peut être une bonne chose, car un peu de stress aide le corps à faire face aux défis. Toutefois, trop de stress peut rendre le sport moins amusant et entraver la performance. Il est également très important d'apprendre à gérer le stress rencontré lors de notre vie quotidienne, et le sport peut nous y aider.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans la première partie de cette session, les participants s'assoient en demi-cercle. L'éducateur/trice fait un bref résumé de la première partie du mini-championnat, et explique les épreuves qui vont se dérouler lors de cette session. Il/elle rappelle les responsabilités confiées à chaque équipe et les participants sont encouragés à profiter de cette deuxième partie. L'éducateur/trice évoque le stress ressenti lors d'une compétition et ses conséquences, en particulier chez les athlètes de haut niveau. L'éducateur/trice précise que le stress ne doit pas faire partie du mini-championnat, et que les participants sont là avant tout pour participer et s'amuser!

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### ÉCHAUFFEMENT

**DURÉE** 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Aucun matériel nécessaire.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'un(e) des participants anime l'échauffement suivant:

- Course continue en douceur
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice choisit l'un(e) des participants pour animer l'échauffement en lui proposant plusieurs options s'il/elle constate qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre. Le/la participant(e) choisi(e) doit être différent(e) à chaque session. Ainsi, chaque participant(e) qui le souhaite a l'occasion d'animer l'échauffement.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'échauffement terminé, l'éducateur/trice pose différentes questions :

- Qu'avez-vous pensé de l'échauffement animé par le/la participant(e) choisi(e)?
- Pensez-vous qu'il/elle a fait les bons exercices?
- Pouvez-vous justifier votre réponse?

L'éducateur/trice peut demander au/à la participant(e) qui a animé l'échauffement (et tous les participants qui l'ont déjà animé) si cela était stressant pour lui/elle et comment il/elle s'en est sorti(e).





## MINI-CHAMPIONNATS EN ÉQUIPES

**DURÉE** 65 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique les connaissances acquises au cours de l'unité didactique de l'athlétisme : 800 mètres, saut en longueur et lancer du poids.

### MATÉRIEL

Matériel de marquage / balles de tennis / matelas / chasubles / matériel de mesure.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants retrouvent leur équipe de la veille.

Le deuxième jour voit se dérouler les épreuves suivantes :

- 800 mètres sprint
- Saut en longueur
- Lancer du poids

L'épreuve du 800 mètres se déroule en 4 manches, chacune étant disputée par un(e) membre de l'équipe.

Chaque manche permet de remporter de 1 à 8 points, 8 points étant attribués à l'équipe en haut du classement.

Dans le cas du saut et du lancer, chaque athlète réalise 2 sauts et 2 lancers, et doit marquer pour son équipe le meilleur score dans chacune des épreuves.

Une fois que tout le monde a fait ses 2 sauts et ses 2 lancers, les meilleures performances de chaque équipe se voient attribuer des notes et un classement est dressé pour chaque discipline. L'équipe ayant le meilleur score obtient 10 points, la seconde 9, et ainsi de suite jusqu'à 1 point. Une fois toutes les épreuves terminées, l'équipe qui s'occupe des classements généraux ajoute les points obtenus lors de la journée précédente et détermine les équipes gagnantes.

Les participants sont responsables des tâches qui leur ont été confiées la veille.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer, l'éducateur/trice explique les épreuves qui vont être disputées lors de la session et rappelle les tâches qui sont attribuées aux équipes.

Les participants blessés ou incapables de concourir pour diverses raisons peuvent aider à l'organisation de certaines tâches, mais ce sont les équipes désignées qui en ont la pleine responsabilité.

Les participants chargés de l'organisation/arbitrage peuvent porter un chasuble pour être reconnaissables.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de cette deuxième journée de mini-championnat et une fois que tout le monde a félicité les équipes gagnantes et le reste des participants pour leur bonne conduite et leurs responsabilités, l'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Avez-vous passé un bon moment lors du mini-championnat ou cela vous a-t-il causé du stress?

Comment avez-vous réagi lorsque vous étiez stressés?

En quoi cela vous a-t-il affecté?

Les responsabilités qui vous ont été attribuées vous ont-elles causé du stress?

Dans la vie quotidienne, nous faisons face à de nombreuses situations stressantes.

Selon vous, quelles activités peuvent vous permettre de gérer ce stress?

L'éducateur explique que le sport peut permettre d'alléger ce stress, puisqu'être actif augmente les niveaux d'endorphines qui sont responsables du bien-être et nous distrait également des soucis quotidiens. Enfin, l'éducateur/trice encourage tous les participants à pratiquer l'athlétisme.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Dans cette dernière session, nous voulons que tous les participants sachent ce qu'est le stress et comment l'identifier. Qu'ils apprennent à identifier les situations génératrices de stress et leurs effets, afin qu'ils puissent y remédier.

Nous avons également souhaité que les participants sachent que l'une des techniques les plus utilisées dans le monde pour gérer le stress est la pratique d'une activité physique.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : LE CERCLE DES RÉOLUTIONS

Les participants forment des groupes de 3-4 selon leur nombre. Chaque groupe écrit sur une feuille de papier une liste de 3 ou 4 situations génératrices de stress (suivant le nombre de participants). Ils peuvent citer des situations qui se sont déroulées lors de l'entraînement d'athlétisme.

Ensuite, les groupes font passer leur feuille au groupe qui se trouve à leur droite. Chaque groupe sélectionne une des situations et la décrit au reste des participants en proposant une solution. Les autres membres du groupe peuvent également apporter leur contribution et réfléchir au sujet.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'aider les participants à exposer aux autres les situations qui leur causent le plus de stress et à chercher la meilleure solution pour y remédier. L'éducateur/trice ne doit participer que pour encourager la participation, s'il/elle constate que cela est nécessaire. Une solution générique sur la gestion du stress est ensuite proposée.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



A group of children are gathered around a wooden table outdoors, playing a board game. The game board is a checkered pattern with small wooden pieces. A colorful backpack and a yellow cone are on the table. The children are wearing green and yellow shirts. The text "BIBLIOTHÈQUE D'EXERCICES ATHLÉTISME" is overlaid on the image.

# BIBLIOTHÈQUE D'EXERCICES ATHLÉTISME



## LES LOTS

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe court dans un espace délimité. L'éducateur/trice annonce : Lots de... 3 ! Les participants doivent former des groupes de 3. Ceux et celles qui n'y parviennent pas doivent réaliser une action déterminée par l'éducateur/trice : faire 4 squats, chanter une chanson, etc. Tout le monde reprend ensuite sa course jusqu'à ce que l'éducateur/trice annonce à nouveau : Lots de...5 !

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu se termine lorsque l'éducateur/trice le décide.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'action à réaliser par les participants qui ne parviennent pas à former un groupe peut être plus difficile.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## L'ARAINÉE POILUE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Une ligne est tracée au sol à la craie. Un(e) participant(e) joue le rôle de l'araignée.

L'araignée se place sur la ligne. Elle peut se déplacer sur la ligne uniquement.

Le reste des participants se placent d'un côté de la ligne. L'araignée crie "ARAINÉE" et les joueurs/euses doivent répondre "ARAINÉE". Les participants doivent ensuite courir de l'autre côté de la ligne sans se faire toucher par l'araignée.

Lorsque l'araignée touche un(e) joueur/euse, il/elle est capturé(e) et doit tenir la main de l'araignée.

L'araignée crie à nouveau "ARAINÉE", les participants répondent et doivent à nouveau traverser la ligne.

L'araignée et son/sa captif/ve doivent toucher les autres joueurs sans se lâcher la main. Lorsqu'un(e) joueur/euse est touché(e), il/elle doit tenir la main de l'araignée ou du/de la joueur/euse capturé(e).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu se termine lorsque tous les participants sont capturés.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les joueurs peuvent ne pas se tenir la main pour augmenter la difficulté.



## LA GAMELLE

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** A ballon

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour commencer le jeu, un ballon est placé au sol et l'un des participants le frappe aussi fort que possible tout en criant le nom d'un des joueurs. Le/la participant(e) désigné(e) doit partir chercher le ballon et le ramener à l'endroit d'où il a été frappé en courant en arrière. Pendant ce temps, le reste des participants se cachent.

L'enfant près du ballon doit chercher du regard les autres participants. Lorsqu'il/elle en voit un(e), il/elle doit aller toucher le ballon en annonçant "gamelle" suivi du nom de l'enfant.

Les participants qui ont été trouvés sont éliminés et doivent s'asseoir. Les participants peuvent délivrer leurs coéquipier(e)s éliminé(e)s en sortant de leur cachette et en frappant dans le ballon sans se faire voir. Dans ce cas, le jeu redémarre et le/la participant(e) désigné(e) au départ doit retourner chercher le ballon pendant que les participants se cachent.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu est terminé lorsque tous les participants ont été vus ou lorsque l'éducateur/trice le décide.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## LA CHÂÎNE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le jeu se termine lorsque tous les participants sont attrapés.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu se termine lorsque tous les participants sont attrapés.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

La chaîne peut être divisée en 2 lorsqu'elle est longue de 4 joueurs.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## LA STATUE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un(e) ou deux joueurs doivent tenter de toucher le reste des participants pour les transformer en statue. Ces derniers doivent alors croiser les bras et se tenir debout les jambes écartées.

Le reste des participants peuvent les délivrer en passant entre leurs jambes.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le jeu se termine lorsque tous les joueurs ont été transformés en statues.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## NOIR ET BLANC

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

“Noir et blanc”.

Les participants forment des binômes qui s'assoient dos à dos au milieu du terrain.

Celles et ceux qui font face à une direction se voient attribuer la couleur noire, tandis que les autres se voient attribuer la couleur blanche. Lorsque l'éducateur/trice annonce une couleur, les participants concernés s'élancent pour toucher le dos des autres (p. ex. “les blancs !” pour faire s'élancer les joueurs blancs).

Chaque participant(e) doit poursuivre son ou sa partenaire uniquement, qui doit tenter de rejoindre la limite du terrain ou une autre ligne prédéfinie.

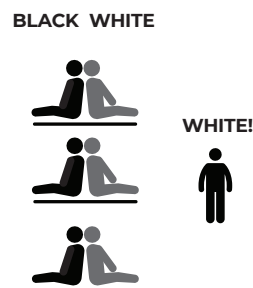
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les participants doivent courir en ligne droite pour ne pas se gêner.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut suggérer différentes positions de départ : sur le ventre et face à face (en gardant une distance de sécurité entre les joueurs afin qu'ils ne se cognent pas en se relevant), sur le dos, debout dos à dos, debout face à face, etc.

Au lieu de choisir les couleurs noire et blanche, vous pouvez choisir autre chose. Vous pouvez également rehausser le niveau de réflexion : en donnant par exemple un numéro aux participants (les participants dont le numéro est appelé doivent toucher le dos de leur partenaire), en énonçant une opération mathématique (addition, multiplication, etc.).



## LE BOULET DE CANON

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballon en mousse

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Deux participants sont désignés. Ils disposent d'un ballon pour deux. Ils doivent tenter de toucher les autres participants avec le ballon. Les participants touchés doivent alors les rejoindre. Le ou la dernière participante à être touchée remporte la partie. Le/la participant(e) qui lance le ballon ne doit pas bouger.

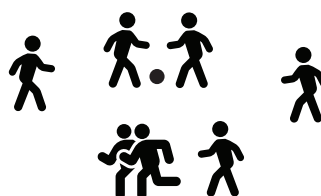
### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lorsque les joueurs devant lancer le ballon deviennent nombreux, il peut être intéressant de leur donner un ballon de plus pour augmenter la difficulté et encourager la prise de décision.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les deux ballons, voire davantage, peuvent leur être donnés dès le début du jeu.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## LE MANGEUR DE NOIX DE COCO

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Il s'agit de marcher/courir le long des lignes peintes au sol (les noix de coco) afin de ne pas se faire prendre par le/la joueur/euse de derrière (mangeur de noix de coco). Il est interdit de se retourner ou de quitter les lignes. Si deux noix de coco se font face, elles ne peuvent pas se croiser et doivent faire demi-tour. L'enfant qui se fait attraper doit échanger son rôle avec celui du mangeur de noix de coco.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

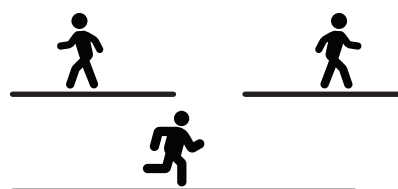
L'éducateur/trice décide si les noix de coco et les mangeurs doivent courir/marcher suivant l'objectif de la session.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Plusieurs mangeurs de noix de coco peuvent être désignés.

Réduisez progressivement l'espace ou limitez les lignes qui peuvent être empruntées (couleurs).

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## SAUTE-MOUTON

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Aucun matériel nécessaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un(e) joueur/euse se roule en boule. Un(e) second(e) joueur(euse) lui saute par-dessus et se roule en boule à son tour, en laissant un espace intermédiaire entre eux/elles, et ainsi de suite jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice décide du nombre de points qu'une équipe doit marquer pour remporter la victoire.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les participants peuvent se mettre à quatre pattes afin de rendre le saut plus difficile.

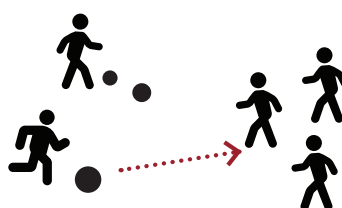
## LE POURSUIVANT

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 sous-groupes. Un groupe se voit confier des ballons de différentes tailles et doit les faire rouler au sol pour tenter de toucher les pieds des joueurs de l'équipe adverse. Les joueurs de cette dernière sont dispersés sur le terrain et doivent sauter pour éviter les tirs. Lorsqu'un(e) participant(e) est touché(e) par un ballon, il/elle est éliminé(e) et doit quitter le terrain. Une fois que tous les participants sont éliminés, les rôles sont échangés.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice peut également déterminer un temps limite pendant laquelle l'équipe doit éliminer le plus de joueurs possibles.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



**O!YES**



**L'ÉMANCIPATION DES  
JEUNES PAR LE SPORT  
DANS LES CENTRES  
OLYMPAFRICA**

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF  
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

