

Entraînement avec engins – Grille de coordination

7 Artikel

Entraînement avec engins – Grille de coordination

Voie libre

10.02.2012 | Exercices - Plein air

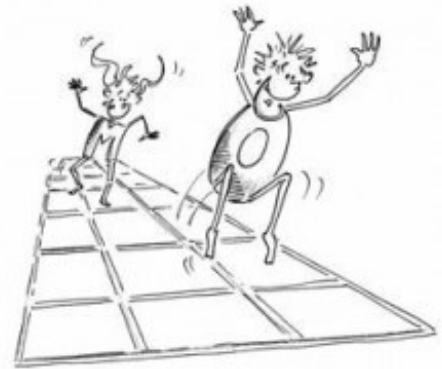
Cet exercice de saut est idéal pour débiter à l'école enfantine et au degré primaire; il s'agit de donner le moins de consignes possible pour que les enfants fassent leurs propres expériences.

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

Variantes

plus difficile

- Double sens: les enfants partent de chaque côté de la grille et se dirigent vers le milieu en sautant. Où et comment se croiseront-ils? Accepter plusieurs solutions.
- Respecter la consigne: ne pas sauter deux fois de suite de la même manière (sur un pied/sur deux pieds/avec ou sans demi-tour, à quatre pattes, jambes écartées/serrées/croisées, etc.). S'inspirer évent. des formes de sauts utilisées dans le jeu de l'élastique.



En savoir plus

Exercices: [Entraînement avec une grille de coordination](#)

Article: [Une grille pour la coordination](#)

Article: [Sauter avec des engins](#)

Entraînement avec engins – Grille de coordination

Au zoo

10.02.2012 | Exercices - Plein air

Les enfants imitent volontiers les animaux au travers de leur mode de déplacement. Cette approche confère un caractère hautement ludique à cet exercice.

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

Variante

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



En savoir plus

Exercices: Entraînement avec une grille de coordination

Article: Une grille pour la coordination

Article: Sauter avec des engins

Entraînement avec engins – Grille de coordination

Déménagements

10.02.2012 | Exercices - Plein air

Il est tout à fait possible de combiner sauts et équilibre au cours d'un même exercice. Différents objets se prêtent bien à cette fin.

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



Variantes

plus difficile

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

Matériel: Grille de coordination, petits sacs de sable, diverses balles, cailloux, bâtons, etc.

En savoir plus

Exercices: Entraînement avec une grille de coordination

Article: Une grille pour la coordination

Article: Sauter avec des engins

Entraînement avec engins – Grille de coordination

Slalom géant

10.02.2012 | Exercices - Plein air

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

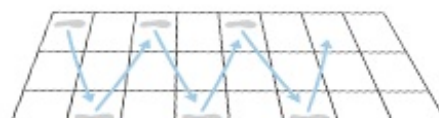
Sauts à pieds joints en zigzag. Départ au milieu de la première case, sauter à gauche, un pied de chaque côté de la ligne extérieure, puis retour au milieu à la case suivante. Ainsi de suite. Slalom spécial: d'un seul côté avec saut intermédiaire dans la case suivante.



Variantes

plus difficile

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



- Sauts en zigzag d'une jambe à l'autre. Poussée maximale en hauteur et en longueur. Moduler la longueur du saut en fonction de ses capacités.
Variante: exécuter différentes combinaisons de sauts (par ex. droite-droite, gauche-gauche, sauts croisés) (voir 2e illustr.).

En savoir plus

Exercices: [Entraînement avec une grille de coordination](#)

Article: [Une grille pour la coordination](#)

Article: [Sauter avec des engins](#)

Entraînement avec engins – Grille de coordination

Marelle

10.02.2012 | Exercices - Plein air

Cet exercice s'inspire des principes du jeu de la marelle. Les sportifs doivent atteindre une case définie en respectant un ordre de marche.

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



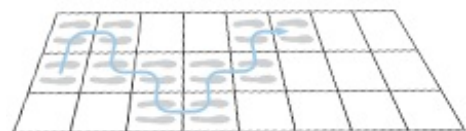
Variantes

- Avec un objet qu'on lance (balle de jonglage, caillou): commencer à la case 1. Sauter toujours par-dessus la case occupée.
- Traverser la grille en avançant de deux cases et en reculant d'une. A combiner éventuellement avec des séries de chiffres à énoncer dans l'ordre ou à rebours. Pour simplifier, on peut inscrire les chiffres dans les cases (voir 2e illustr.).



plus difficile

- Sauts à pieds joints de case en case. Commencer dans le couloir du milieu. Alternier sauts de côté et sauts vers l'avant. Forte poussée à chaque saut. Combiner différents sauts (par exemple en zigzag, deux en avant, un en arrière) en variant la longueur (voir 3e illustr.).



Matériel: Grille de coordination, papier collant ou craie (exercice de base), balle de jonglage ou caillou (variante 1)

En savoir plus

Exercices: [Entraînement avec une grille de coordination](#)

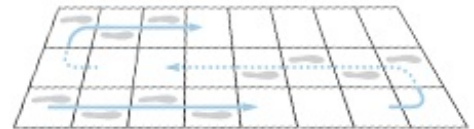
Entraînement avec engins – Grille de coordination

Haute fréquence

10.02.2012 | Exercices - Plein air

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

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



Variante plus difficile

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

En savoir plus

Exercices: Entraînement avec une grille de coordination
Article: Une grille pour la coordination
Article: Sauter avec des engins

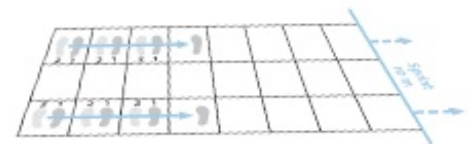
Entraînement avec engins – Grille de coordination

Duel de skipping

10.02.2012 | Exercices - Plein air

De petits concours sont possibles avec la grille de coordination. Le présent exercice se déroule sous forme de duel et combine sauts latéraux et sprint.

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



En savoir plus

Exercices: Entraînement avec une grille de coordination
Article: Une grille pour la coordination
Article: Sauter avec des engins
