

L'ATHLETISME

= RÉALISATION D'UNE PERFORMANCE MESURABLE

I. PEREIRA V1 28/02/2021

QU'EST CE QUE L'ATHLETISME?

Le mot grec « Athlos » signifie « combat » : contre autrui, contre les distances, contre l'espace et le temps. Et surtout contre soi-même afin de repousser ses propres limites.

Pratiquer l'Athlétisme c'est marcher, courir, sauter, lancer et parfois c'est combiner plusieurs de ces épreuves

REGLES D'OR DE L'ACTIVITE

- Elle doit prendre du sens pour l'élève en l'amenant à lier les effets de son action à l'amélioration de ses performances.
- La performance de chaque élève doit s'apprécier par rapport à ses propres possibilités et aux progrès qu'il réalise.
- L'organisation de la classe doit permettre une grande pratique pour chaque élève.

LES FAMILLES D'ACTIVITES

LES COURSES :

Courir vite ,

Courir vite en relais

Courir vite en franchissant des obstacles

Courir longtemps

LES LANCERS

Type bras cassé (poids)

Type bras tendu (javelot)

Type en rotation (disque)

LES SAUTS

Sauter loin

Sauter haut

Multibonds

SEANCE

Chaque séance Echauffement : jeu traditionnel

Séance1 : doit inclure la situation de référence pour voir les réponses motrices (évaluation diagnostique et auto-évaluation)

S2 à S5: situations d'apprentissage en fonction des objectifs attendus

S6 : doit inclure la situation de référence pour voir l'évolution des réponses motrices (évaluation finale et auto-évaluation)

LES COURSES DE VITESSE

Définition générale:

« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé »

Définition spécifique :

Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B

Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles

Courir vite en relais : Faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs

LES COURSES DE VITESSE

COMPETENCES COMMUNES :

- ☐ Réagir à un signal
- ☐ Courir jusqu'à la ligne d'arrivée
- ☐ Courir droit et grand

COMPETENCES PROPRES:

Vitesse : courir vite sans ralentir

Relais : transmettre le témoin sans ralentir et recevoir le témoin sans ralentir dans une zone définie

Avec des obstacles : enchaîner course et franchissement sans ralentir

FOCUS SUR COURIR VITE

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	- Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne.	- Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i>	- Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.	- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.	- Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>

Organisation et sécurité

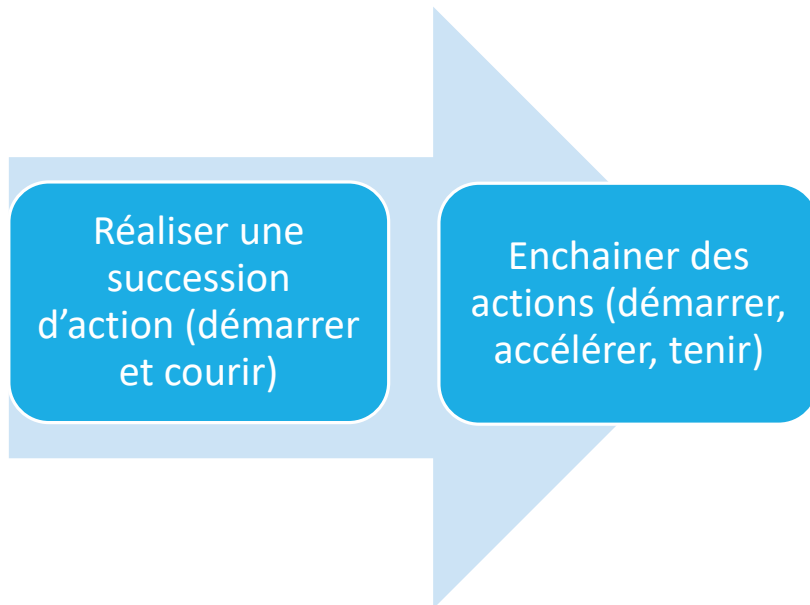
Mise en œuvre de l'activité :

- Déclinaison des formes de travail spécifiques
 - Forme individuelle : chronomètre (prise de performances)
 - Forme collective : - Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométrateur, 1 juge par exemple)
 - Travail en classe entière : situation de défis entre élèves 2.

La sécurité : Nécessité d'être vigilant sur

- L'échauffement (contenu spécifique, durée)
- L'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue

En Cycle 2



Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Départ	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant
Attitude de course	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant
Arrivée	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale

En Cycle 3

Enchaîner des actions (démarrer, accélérer, tenir)

Rendre efficace l'enchaînement d'actions (démarrer, accélérer, tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Démarrer	L'élève se redresse trop tôt (dès le 2 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »	
Accélérer	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol	
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée

Cycle 3

Course de vitesse

Courir le plus vite possible sur une distance déterminée et jalonnée, et/ou en un temps maximal (de l'ordre de 7 à 10 secondes).

Logique de l'action

- Projeter son centre de gravité pour obtenir des foulées fréquentes puis plus longues
- Rapport fréquence et amplitude des foulées
- Le pied maintient ou accélère le corps

Critères de réalisation

- Rechercher une position de départ (immobilité puis propulsion)
- Démarrer au signal (attention ; réaction rapide)
- Courir équilibré (coordination bras-jambes ; la pose du pied ne doit pas être bruyante)
- Courir vers un but (rester dans son couloir ; regarder devant soi)
- Courir rapidement et le plus régulièrement possible
- Courir d'une façon relâchée, sans relâcher son effort

Quels repères pour la course de vitesse?



COURIR VITE

- Cycle 2 : 30 m ou 7 s maximum
- Cycle 3 : 40 m ou 10 s maximum
- Bien matérialiser : couloir (petits plots ou rubans), départ et arrivée (grands plots)
- Ne pas se limiter à des situations de 30 ou 40 m (ex: travailler le départ sur 10 m)

FOCUS SUR COURIR VITE AVEC DES OBSTACLES

Repères des compléments des programmes de 2012

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de haies			- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course.	- A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. - repérer et utiliser son pied d'appel. - choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.	- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>

En Cycle 3

Enchaîner des actions (courir et sauter)

Rendre efficace l'enchaînement des actions (courir et franchir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Démarrer et franchir	L'élève se redresse trop tôt	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Aborder le premier obstacle à une vitesse maximale. Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et aller chercher les appuis devant - courir et franchir et courir Coordonner : - courir et s'adapter à l'approche de l'obstacle
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » Haut du corps très incliné vers l'avant	
	L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle	L'élève a peur de tomber ou de se faire mal en franchissement l'obstacle Il élabore en courant une « organisation motrice » pour franchir	
Accélérer après avoir franchi	L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement	L'élève ne franchit pas, contourne ou saute par-dessus le premier obstacle Accepter un déséquilibre avant au dessus de l'obstacle et à la reprise de course Pieds mous, absence de gainage des ceintures.	Reprendre une course optimale après le franchissement de chaque obstacle. Construire un pied réactif. Courir tout en projetant le regard au-delà de la ligne d'arrivée
Tenir en franchissant	L'élève n'a pas assez d'énergie pour finir. Il se désunit sur la fin de course Il saute l'obstacle et s'écroule après. L'élève piétine avant et après l'obstacle. Le regard est centré sur l'obstacle à franchir	Rupture de course au moment du franchissement Produire un effort croissant pour parvenir à franchir les derniers obstacles en conservant le plus de vitesse possible	Maintenir l'enchaînement courir et franchir et courir en : - Construisant un rythme de course entre chaque obstacle - Construisant un alignement segmentaire (gainage) - Ancrant le regard loin devant.

CYCLE 3

Course de haies/d'obstacles

Courir le plus vite possible sur une distance déterminée et jalonnée, et/ou en un temps maximal, en franchissant des obstacles bas

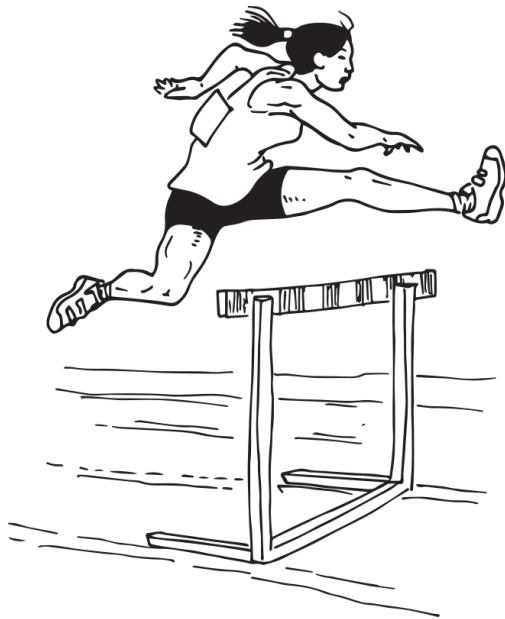
Logique de l'action

- Réagir immédiatement à un signal de départ
- Organiser son attitude de départ pour produire la meilleure accélération dans le sens de la course
- Organiser sa course pour arriver sur l'obstacle sans piétiner et placer son impulsion à l'endroit voulu
- Diriger son impulsion et organiser son geste de franchissement dans la continuité de la course

Critères de réalisation

- Partir au signal
- Courir rapidement, sans s'arrêter, le plus régulièrement possible
- Courir vers un but (rester dans son couloir ; regarder devant soi)
- Franchir les obstacles sans hésiter, sans sauter, en courant
- Franchir la ligne d'arrivée (s'organiser pour finir sa course)

Quels repères pour la course d'obstacles?



Les Sauts

Définition générale : Sauter c'est transformer et utiliser de l'énergie pour bondir, rebondir pour s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde ...).

Définition spécifique :

Sauter loin (longueur) : se projeter le plus loin possible en fonction d'une zone d'élan et d'une zone de réception

Sauter haut (hauteur) : se projeter le plus haut possible en fonction d'une zone d'élan et d'une zone de réception

Multibonds (prémices au triple sauts) : Effectuer la distance la plus longue possible en « x » sauts

LES SAUTS

COMPETENCES COMMUNES :

- ☐ avoir course d'élan rapide et progressive
- ☐ avoir une prise d'appel
- ☐ se grandir à l'impulsion
- ☐ coordonner le lancer des bras et des jambes

COMPETENCES PROPRES:

LONGUEUR : regrouper ses jambes à l'arrivée du bond

HAUTEUR : prendre un appel loin pour aller vers le haut

MULTI BONDS: bondir le plus régulièrement possible

FOCUS SUR SAUTER LOIN

Repères des compléments des programmes de 2012

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter en longueur	Sauter loin	Sauter loin	Saut en longueur	Saut en longueur	Saut en longueur
	- Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance.	- Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.	- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).	- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut).	- Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.

SECURITE pour sauter

- Ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.
- L'organisation des espaces : Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes d'élan et quand il y en a une, la zone d'appel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induisse pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

En Cycle 2

Courir et
s'arrêter
pour sauter

Courir sans
s'arrêter
pour sauter

Thème de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Course d'élan	L'élève ralentit lors de la course d'élan.	Appréhender le déséquilibre vers l'avant.	Enchaîner course et impulsion sans rupture.
	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Appréhender l'envol (perte d'appuis).	
Impulsion	L'élève saute à pieds joints.	Nombre de foulées.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour s'envoler.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.		
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté.	Connaissance de la position des différentes parties de son corps durant le saut.	
Réception	L'élève ne s'aide pas de ses bras.	Orientation du regard.	Se réceptionner sur ses deux pieds.
	L'élève regarde ses pieds.		
	L'élève tombe à la réception.	Appréhension de la réception Relâchement avant et pendant la réception.	
	L'élève n'arrive pas sur ses deux pieds.	Jambes au même niveau à la réception.	

En Cycle 3

Courir et sauter
sans s'arrêter

Courir vite pour
sauter loin

Thème de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Course d'élan	L'élève piétine devant la zone d'appel.	Avoir une course accélérée et régulière (foulées régulières).	Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.	Conserver la vitesse créée pour sauter.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.
	L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.	
Impulsion	L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.	Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. <i>(au cycle 3 la zone d'appel est réduite)</i>	Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.	
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.	Rester équilibré pendant le saut.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.
Réception	L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.	L'équilibre pendant l'envol.	Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds. Maintenir la tonicité lors de la réception.

Cycle 3

Saut en longueur

Se projeter le plus loin possible en fonction d'une zone d'élan et d'une zone de réception

Logique de l'action

- Accélérer progressivement sa course d'élan (courir vite pour prendre son appel sans piétiner)
- Conserver l'amplitude des foulées dans sa course d'élan
- Se grandir à l'impulsion
- Coordonner le lancer des segments libres (bras et jambes)
- Rester équilibré en suspension
- Enchaîner course d'élan rapide, appel et bond
- Regrouper ses jambes à l'arrivée du saut

Critères de réalisation

- Enchaîner les actions :
 - Course d'élan rapide
 - Appel
 - Bond
- Regrouper ses jambes à l'arrivée du saut

Quels repères pour sauter loin?



SAUTER

- Course d'élan courte (10 foulées maximum)
- Bien matérialiser la zone d'appel (planche)
- Trouver une zone de réception adaptée (sable ou tapis de réception)
- Prévoir prise d'appui avec contre-haut (banc) pour faire ressentir l'envol