

## L'ATHLETISME A L'ECOLE

### *Les spécificités de l'APSA*

#### La définition de l'athlétisme

**Activité athlétique** = faire plus et mieux pour reculer ses limites = mobiliser ses ressources disponibles et développer les ressources nécessaires. **Activité de performance**. L'élève est amené à battre son propre record, réussir un défi. Enseigner l'athlétisme c'est apprendre à l'élève à être athlète, à chercher les moyens de progresser et s'entraîner pour faire toujours mieux.

#### Les enjeux de l'enseignement de l'athlétisme à l'école

**Enjeux moteurs et physiologiques** : production de performances non aléatoires, amélioration de ses capacités motrices et meilleure coordination générale, amélioration relative des qualités physiologiques, meilleure connaissance de son corps.

**Enjeu cognitif et informationnel** : connaissance et gestion de ses ressources.

**Enjeu socio-affectif** : accepter l'effort pour dépasser ses limites et se positionner dans une équipe.

#### Les compétences développées par l'enseignement de l'athlétisme

<b>Maternelle</b> <i>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</i>	<b>Cycle 2</b> <i>Réaliser une performance</i>	<b>Cycle 3</b> <i>Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</i>
Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis	Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin ou haut, lancer loin	
		Courir vite en relais

#### Les problèmes rencontrés et à résoudre en athlétisme

Gestion du temps et de l'espace	Contrôle de l'investissement énergétique	Conciliation entre vitesse d'exécution et de précision
---------------------------------	--	--

#### Problèmes fondamentaux que l'élève aura à résoudre

<b>Vitesse relais</b>	<i>Comment se transmettre le témoin sans perdre de temps en respectant une zone de transmission ?</i> <b>Vitesse optimale de transmission</b>
<b>Haies</b>	<i>Comment franchir l'obstacle pour perdre le moins de temps possible ?</i> <b>Vitesse et lieu de franchissement optimaux</b>
<b>Course de durée</b>	<i>Comment durer tout en allant le plus vite possible ?</i> <b>Vitesse optimale de course</b>
<b>Lancers</b>	<i>Comment créer un double appui pour accélérer et donner l'angle d'envol à l'engin ?</i> <b>Conservation et transmission de la vitesse acquise</b>
<b>Sauts</b>	<i>Comment prendre un élan précis sans perdre de vitesse ?</i> <b>Vitesse optimale et prises de marque</b>

## Les ressources sollicitées et développées en athlétisme

**Ressources bioénergétiques** : développer et maintenir un effort de faible intensité sur une longue durée ou un effort de forte intensité sur une durée très courte.

**Ressources biomécaniques** : maîtriser et développer la coordination des actions, la dissociation tronc-membres et la synchronisation des membres supérieurs et inférieurs.

**Ressources bio-informationnelles** : appréciation et ressenti des distances, vitesses ; contrôle des équilibres-déséquilibres et maîtrise du corps dans l'espace.

**Ressources cognitives** : connaître ses possibilités, connaître et appliquer des règles de sécurité et des règlements, comprendre la notion de vitesse, comprendre et maîtriser les mesures de temps et d'espace, connaître et comprendre le fonctionnement et les possibilités du corps.

**Ressources méthodologiques** : savoir s'échauffer, chronométrer, observer, gérer ses efforts.

**Ressources sociales** : accepter de se confronter aux autres, accepter les conseils des autres, s'intégrer dans une équipe, s'impliquer en tant qu'athlète, juge, chronométreur.

**Ressources affectives** : chercher à se dépasser, apprendre à contrôler ses émotions et leurs effets en situation de compétition.

## Les composantes essentielles de l'athlétisme

<b>COURIR</b>	<b>Vite</b>	Seul	<i><b>Sprint</b></i>
		A plusieurs en se transmettant un engin	<i><b>Relais</b></i>
		Malgré les obstacles	<i><b>Haies</b></i>
	<b>Longtemps</b>	Sur une longue distance ou un temps long	<i><b>Course de durée</b></i>
<b>SAUTER</b>	<b>Loin</b>	En effectuant un seul bond	<i><b>Longueur</b></i>
		En effectuant plusieurs bonds	<i><b>Multi-bonds</b></i>
	<b>Haut</b>	Au-dessus d'un obstacle	<i><b>Hauteur</b></i>
		A l'aide d'un engin	<i><b>Perche</b></i>
<b>LANCER</b>	<b>Loin</b>	A bras cassé (engins légers)	<i><b>Javelot</b></i>
		En poussant (engins lourds)	<i><b>Poids</b></i>
		En rotation	<i><b>Disque, marteau</b></i>

## L'ATHLETISME A L'ECOLE

### *Les programmes*

#### Adapter ses déplacements à des contraintes variées

Maternelle → développement de nouvelles capacités motrices en vue de l'efficacité du geste.

#### Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

<b>Courir</b>	Courir vite en ligne droite pendant quelques secondes (5 secondes environ) sur une distance courte (15 mètres).
	Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler.
	Courir et sauter en franchissant des obstacles.
<b>Sauter</b>	Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds.
<b>Lancer</b>	Lancer différents objets, le plus loin possible, avec ou sans élan, sans sortir de la zone d'élan.

#### Réaliser une performance (mesurée)

**Elémentaire** → réaliser une performance mesurée en courant, sautant et lançant.

	<b>En fin de cycle 2</b>	<b>En fin de cycle 3</b>
<b>Courir</b>	<p>Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</p> <p>Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.</p> <p>Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.</p>	<p>Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</p> <p>Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</p> <p>Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</p> <p>S'élaner et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.</p>

Sauter	Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.	Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel. S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.
Lancer	Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.	Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

### L'APER et l'athlétisme

Liens avec l'**APER** (**attestation de première éducation à la route**).

CE1 : l'élève est capable d'identifier les risques liés à certaines activités comme les lancers.

### L'athlétisme et les connaissances du fonctionnement de l'organisme

Liens avec le fonctionnement de l'organisme : exemple après une course, l'élève découvre que sa fréquence cardiaque a augmenté, que sa respiration est plus rapide, il sue et est rouge...

### Dire, lire, écrire en athlétisme

Prendre de la distance avec l'émotion ressentie et mieux comprendre les raisons de la réussite ou de l'échec de ses actions.

- **DIRE** : expression du ressenti, acquisition d'un lexique spécifique, questionnements sur les façons de s'y prendre, communication avec les autres (élaborer un exercice, donner son avis, commenter l'action d'un camarade)
- **ECRIRE** : expression écrite du contrat ou du projet, de l'expérience vécue ou remplissage d'une fiche individuelle.
- **LIRE** : lecture de fiches descriptives d'une situation d'apprentissage.

### L'éducation à la santé par l'athlétisme

La course de durée a une incidence sur la santé des élèves :

- Transformation des capacités physiques
- Transformation des connaissances sur soi-même et sur ses capacités
- Acquisition d'un nouveau comportement plus adapté au maintien de sa santé
- Développement des savoirs liés à l'échauffement.

## L'ATHLETISME A L'ECOLE

### *La démarche pédagogique*

#### Les contraintes particulières liées aux activités athlétiques

Le défi	Le projet athlétique et la connaissance du résultat	L'élève créateur de sa propre technique	Un enseignement pluridisciplinaire
Développer la volonté de faire mieux, de se défier soi-même. Mise en pratique orientée sur ses propres progrès et comparaison de ses propres mesures.	<b>Conduite athlétique</b> = connaître ses possibilités et l'activité, prévoir ses résultats, être conscient des principes d'efficacité pour réussir. <b>Faire de l'athlétisme</b> = construire son propre projet de performance.	L'élève est constructeur de sa technique, et non reproducteur de celle des champions. Par une comparaison de ses performances, il apprend à construire, gérer, évaluer, faire évoluer un <b>projet technique</b> .	Aborder en parallèle les courses, sauts, lancers pour une meilleure motivation. Favoriser l' <b>acquisition de comportements athlétiques fondamentaux</b> .

#### La spécificité des espaces de pratique

Les espaces doivent être **extérieurs, matérialisés et grands**. L'espace est lié à la réglementation, et il est orienté : le sens de la course doit être respecté. Les zones de performances sont matérialisées pour que l'élève ait des repères objectifs, lui permettant de comparer et mesurer ses prestations.

#### La sécurité

Adaptation des lieux	Règles définies	Tenue de rôles sociaux par les élèves : autonomie
----------------------	-----------------	---

#### Les rôles sociaux en athlétisme

Tenir différents rôles permet de prendre des responsabilités, évoluer en autonomie, mieux observer et mieux comprendre comment réussir, pour pouvoir accéder à la performance.

#### L'évaluation en athlétisme : le sens de la mesure

La réussite est matérialisée et mesurable. **Une évaluation cohérente** et signifiante favorise la participation de tous et permet la mesure des progrès de chacun.

#### L'évaluation doit valider :

La performance	La performance prévue	La régularité des essais	Le contrat individuel ou collectif
----------------	-----------------------	--------------------------	------------------------------------

#### Un problème spécifique : le manque de motivation

Pour éviter la démotivation, il faut **diversifier les situations pédagogiques**, en variant les lieux de pratique et les modes d'entrée.

Situations de défis ou courses à enjeux	Jeux	Situations surprenantes	Problèmes sollicitant l'attention
Formes de travail différentes	Individualisation	Travail en équipe	Combinaisons course/saut/lancer

## La démarche d'enseignement

Phases	Objectifs	Formes de travail
<b>Phase 1 :</b> Se repérer, repérer	Se situer, se connaître dans la pratique de l'activité. Repérer l'espace d'action, le matériel. Comprendre le sens de l'activité. S'approprier les règles de sécurité et de fonctionnement.	Activités de défi, situations variées.
	L'élève explore, s'investit et cherche à répondre de manière spontanée à la sollicitation. Il intériorise les règles de fonctionnement et de sécurité, et découvre le sens de l'activité : repousser ses limites.	
<b>Phase 2 :</b> Se stabiliser	Pouvoir répéter la performance repérer. Reproduire plusieurs fois une même réponse. Confirmer, maîtriser. Aboutir à une performance stabilisée.	Découverte et pratique des situations de référence. Situations de mesure. Découverte de la performance maximale stabilisée.
	L'élève recherche sa performance maximale stabilisée du moment.	
<b>Phase 3 :</b> Expérimenter, transformer, s'exercer, progresser	Différencier résultat et manière de l'obtenir. Mettre en relation certains paramètres avec le résultat. Entrer dans une dynamique de progrès. S'exercer, s'entraîner. Dégager des règles d'efficacité, des règles d'action, c'est-à-dire déployer une activité de construction de technique. S'approprier une méthode d'apprentissage de type comparative (cycle 2) ou expérimentale (cycle 3).	Découverte et exploitation des situations d'apprentissage, de transformation. Aménagement (matériel, critères, consignes) pour un apprentissage particulier. Se centrer sur un des problèmes et trouver les moyens d'y répondre. Dégager des règles d'actions (solutions les plus efficaces).
	<p><u>En cycle 1</u>, l'élève expérimente une grande variété de solutions motrices.</p> <p><u>En cycle 2</u>, l'élève agit et tente de comprendre les effets de ses actions. Il compare, extrait des constantes, met en relation, se fait aider par un partenaire ou aide un partenaire par l'observation.</p> <p><u>En cycle 3</u>, l'élève fait des hypothèses d'action. Il vérifie par l'action, s'entraîne, transforme ses façons de faire pour être plus efficace, plus performant.</p>	
<b>Phase 4 :</b> S'évaluer	<p><b>Mobiliser ses ressources pour réaliser</b> : une performance (C1) ; une performance prévue et annoncée (C2) ; son contrat (C3)</p> <p><b>S'organiser en petits groupes autonomes</b> pour se rencontrer, se comparer et respecter des rôles sociaux : pendant un moment (C1, C2) ; pendant une séance ou une compétition (C3)</p>	Situations d'évaluation = SR de début d'apprentissage. Réinvestissement des apprentissages. Rôles différents. Investissement dans une activité de projet (prévoir sa performance et tenter de la produire). Remplissage des fiches de performance et comparaison.