

---

## ATHLETISME

### I PRESENTATION DE L'ATHLETISME

C'est une activité qui se déroule dans un milieu stable, elle se caractérise particulièrement par l'atteinte d'une performance motrice. Elle s'organise autour d'action d'impulsion, où il s'agit de propulser son corps ou un engin le plus loin possible ou le plus rapidement possible. Elle se décline en trois familles :

#### 1. Les courses

Il s'agit de se déplacer en effectuant des foulées avec le souci de vitesse et d'économie. Elle se définit selon

- La vitesse de réaction, il faut réagir rapidement à un signal donné
- L'accélération, il faut augmenter sa vitesse initiale pour atteindre sa vitesse de course
- Le maintien de la vitesse acquise, pour la conserver il est nécessaire de trouver le meilleur compromis entre la fréquence et l'amplitude de ses foulées

Une foulée comprend plusieurs phases :

- Une phase d'appui, moment où le pied est en contact avec le sol (avec une phase d'amortissement, de soutien lorsque le centre de gravité est à l'aplomb de l'appui au sol et la poussée)
- Une phase de suspension, moment où le pied de poussé quitte le sol et se termine au moment où l'individu reprend appui

#### 2. Les sauts

Le but est de se projeter dans l'espace en vue de franchir un obstacle déterminant une longueur ou une hauteur. Elle se caractérise par plusieurs phases :

- Phase d'appuis successifs, elle comprend premièrement une course d'élan, une mise en action pour obtenir une vitesse horizontale de déplacement pour que le sauteur emmagasine une quantité d'énergie.

Attention ! Cette mise en action n'est pas maximale mais optimale c'est-à-dire un déplacement le plus favorable à la réalisation du saut envisagé où l'individu peut greffer des actions volontaires, telle que lancer ou sauter.....

Puis la deuxième phase du saut est l'appel, elle débute au moment de la pose du pied d'appel jusqu'à ce que celui-ci quitte le sol.

Pour les sauts verticaux tels que la hauteur la phase d'amortissement est augmentée elle traduit une prise d'avance des appuis par rapport à la projection verticale du centre de gravité. Tandis que pour les sauts horizontaux comme le saut en longueur, la phase de poussée est privilégiée.

La suspension, moment pendant lequel l'individu n'a plus aucun contact avec le sol.

Elle n'est que la traduction des efforts antérieurs, plus particulièrement la course d'élan et l'appel.

### 3. Les lancers

Les lancers se définissent comme projeter un engin le plus loin possible, à l'aide de son propre corps. La longueur d'un jet est conditionnée par l'angle d'envol, de la vitesse initiale de l'engin et de la hauteur du lâcher.

L'athlétisme sollicite chez l'élève

- Une dissociation segmentaire entre le train supérieur (partie du corps de la tête jusqu'au tronc) et le train inférieur (partie du corps du tronc jusqu'aux pieds)
  - Une mobilisation des ressources énergétiques (processus anaérobie, alactique et aérobie)
  - Se repérer dans l'espace et éducation à différentes perceptions
- Cette activité contribue au développement organique et fonctionnel de l'enfant par un accroissement fonctionnel des appareils respiratoires et circulatoires et une meilleure résistance à la fatigue.

## II L ATHLETISME A TRAVERS LES TEXTES OFFICIELS

### ☒ Cycle I

Cette APSA appartient au groupement « réaliser une action que l'on peut mesurer »

Etre capable de « courir, sauter, lancer de différentes façons »

Etre capable de « courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés »

Etre capable de « courir, sauter, lancer pour « battre son record » en temps et en distance » »

Compétence finale pour la dernière section de maternelle

« Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes, ou pendant quelques tours »

« Lancer loin un objet lesté sans sortir de la zone d'élan »

« Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan »

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une découverte de l'activité, il faut solliciter au maximum leurs possibilités motrices !

### ☒ Cycle II

Cette APSA appartient au groupement « réaliser une performance mesurée »

Etre capable de « mettre en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement »

Exemple : sauter loin, lancer fort, courir vite

Compétence en fin de cycle

En ce qui concerne la course de vitesse, il s'agit de « partir à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir », pour la course de durée l'élève doit « courir entre 6 et 12 minutes régulièrement et sans s'essouffler ».

Pour la course de haies, l'élève doit « courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible ».

Pour les sauts, l'élève doit être s'organiser pour « courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée ».

L'objet de ce deuxième cycle est un enrichissement moteur, l'apprentissage moteur doit rendre sa réponse motrice la plus efficace.

Attention il ne s'agit pas de donner des réponses motrices en copiant celles des athlètes !! ATTENTION AU TECHNICISME !!!!

Pour cela il est nécessaire de comprendre ce qui se passe chez l'enfant.

### ☐ Cycle III

Cette activité appartient toujours au groupement « réaliser une performance mesurée » de différentes façons (comme courir, sauter et lancer) dans des espaces et avec des matériels variés (comme lancer loin avec un objet lourd ou courir en franchissant des obstacles) dans différents types d'effort en relation avec la vitesse, la distance et la durée.

#### Compétence finale

Pour la course de vitesse l'élève doit « prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes environ et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir ».

Pour la course de durée il s'agit de « courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun ».

En ce qui concerne le saut en longueur, « après dix pas d'élan rapides, sauter un ou plusieurs bonds le plus loin possible ».

Pour le lancer « courir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan ».

L'amélioration de la réponse motrice peut être développée par un apport technique du maître, car à ce niveau l'élève devient capable d'analyser, de décomposer le mouvement et de lui faire prendre conscience de ses actions.

**III TABLEAU SYNOPTIQUE DE L'ATHLETISME**

	<b>CYCLE I</b>	<b>CYCLE II</b>	<b>CYCLE III</b>
<b>COURSE</b>	marcher, courir sur différents trajets (droit, zigzag plus ou moins vite)	connaître ses performances, courir vite du début jusqu'à la fin, adapter son allure pour courir longtemps, réagir vite à un signal	attitude dynamique pour le départ, être actif au premier appui, ne pas relâcher son effort avant l'arrivée et courir efficacement
<b>SAUTS</b>	sauter vers le haut, le bas en avant, en arrière avec ou sans obstacles, dans quelque chose, loin de ...par le dessus...	choisir son pied d'appel pour la longueur et la course de vitesse et maîtriser ses actions	recherche d'efficacité
<b>LANCER</b>	lancer des objets divers avec force, avec précision, de différentes façons, vers le haut, le bas, dans une cible verticale ou horizontale, lancer des objets différents (légers, lourds petits, gros)	ajuster ses actions à l'objet: adapter la forme du lancer au poids et au volume de l'engin, atteindre une cible, lancer dans une zone par dessus..;	tenue de l'engin et placement du corps
	<b>prise de conscience du corps, adaptation à l'effort, perception et intégration des rapports de temps et d'espace</b>	<b>mettre en relation ses manières de faire et le résultat obtenu. Manifester une grande aisance dans ses actions</b>	<b>s'engager dans un projet d'action, stabiliser ses capacités, utiliser ses savoirs et se connaître dans les APSA</b>

---

## IV MISE EN OEUVRE DE L'ATHLETISME

### LA COURSE

#### ☒ Cycle I

Objectif : courir rapidement vers un repère

But : essayer d'arriver le premier

Dispositif : salle vide avec sol non glissant

Consignes : les élèves « terriers » forment une ronde, ils sont debout les jambes écartées, tandis que les élèves « lapins » sont à l'intérieur de la ronde. A un signal, ils sortent du terrier symbolisé par les jambes des élèves terriers ( défini à l'avance) et ils font le tour de la ronde puis rentrent dans leur terrier.

L'enseignant doit préciser aux élèves de ne pas se tromper de terrier

Critère de réussite : arriver le premier

#### ☒ Cycle II

Objectif : prendre conscience que tous les segments sont utiles à la course

But : courir en utilisant les bras de différentes manières

Descriptif : dans la cour de l'école aménagée avec plusieurs couloirs larges de un mètre et longs de quinze mètres

Consignes : pour la première course « courir les bras derrière le dos »

Pour la deuxième course « courir les mains devant vous et ne pas les lâcher »

Pour la troisième course « bougez les bras sans les plier »

Pour la quatrième course « courir les bras fléchis devant vous »

Puis leur demander de choisir la manière de courir la plus confortable.

Critère de réalisation : garder son équilibre

Critère de réussite : à l'issue de cette situation, l'élève doit constater la différence de vitesse de course et la façon la plus facile de courir.

#### ☒ Cycle III

Objectif : courir en utilisant différentes façons de poser le pied

But : se rendre compte de l'importance du pied

Descriptif : plusieurs couloirs de un mètre de large et de trente mètres de long

Consigne : courir successivement sur la pointe des pieds, sur les talons, sur la demie pointe du pied.

Critère de réalisation : regarder devant soi

Critère de réussite : dégager la meilleure manière de poser son pied

### LES SAUTS

#### ☒ Cycle I

Objectif : jouer à sauter sur différentes hauteurs

But : ne pas se faire attraper

Dispositif : les enfants sont dispersés dans une salle où sont disposés différents objets hauts de vingt centimètres, comme des tapis, des blocs de mousse, des plinthes (gros blocs en mousse recouverts d'une bâche...)

Consignes : le chat attrape les souris qui courent dans la salle et pour ne pas être pris, les souris sautent dans les refuges matérialisés par les différents objets en mousse.

Critère de réussite : ne pas être attrapé !

A l'issue de cette situation, les élèves doivent découvrir différentes façons de sauter à un ou deux pieds.

#### ☒ Cycle II

Objectif : bondir pendant la course

But : franchir des rivières interdites sans s'arrêter de courir

Dispositif : dans la cour, mettre des lattes, des élastiques pour matérialiser des aires de sauts et former un parcours

Consignes : courir à allure modérée pour exécuter la tâche en respectant le parcours, ne pas s'arrêter après le saut, respecter les consignes

Critères de réussite : ne pas toucher les zones

L'intérêt de cette situation est de constater que l'appel et la réception à deux pieds perturbent la course.

En complexification, l'enseignant peut augmenter la largeur des zones des rivières pour induire des foulées de plus en plus bondissantes.

#### ☒ Cycle III

Objectif : sauter le plus loin possible

But : battre son record

Dispositif : en dyade, un sauteur et un observateur, le deuxième place un plot après chaque essai réussi

Consignes : après une course d'élan de huit à dix mètres, franchir la plus grande longueur possible

Critères de réalisation : courir à allure modérée, regarder devant soi

Critères de réussite : connaître son propre record

Attention !!!! Lorsque vous organisez un travail d'observation, vous devez préciser ce qu'il doit regarder (quelle partie du corps, quel mouvement)

## LES LANCERS

#### ☒ Cycle I

Objectif : lancer dans une direction donnée

But : lâcher en contre-haut la balle

Descriptif : la salle doit être équipée d'un ensemble d'escaliers juxtaposé à un plinthe et d'une caisse de réception

Consigne : l'enseignant leur dit : « vous monter sur le plinthe pour lancer les objets de les réserves (les caisses) » « quand elles sont vides, à mon signal, vous allez remettre les balles dans les réserves »

Critère de réalisation : lâcher la balle

Critère de réussites : les cibles sont atteintes

Pour complexifier cette situation, nous pouvons demander aux élèves de balancer le bras en avant.

Pour varier cette situation, nous pouvons remplacer la caisse de réception par d'autres réceptacles (table, cible verticale ou horizontale).

Attention !!!! Les enfants aiment observer l'objet lors du lancer ou du jeté d'où le plan surélevé. Mais avant tout, les objets doivent être manipulés pour être connus et intégrés.

#### ☑ Cycle II

Objectif : lancer différents objets de manière appropriée

But : lancer par-dessus le fil le plus loin possible

Descriptif : placer deux plots pour délimiter une zone de lancer, à quelques mètres disposer deux piquets où vous accrocherez un drap de un mètre de hauteur

Consignes : chaque élève doit lancer tous les objets par-dessus le drap dans une zone matérialisée par des lignes tracées au sol Critère de réalisation : jeter à bras cassé et non à la cuillère, respecter la zone de lancer

Critère de réussite : les objets doivent être dans la zone prévue à cet effet.

Pour complexifier cette situation, on peut proposer à l'élève de lancer après un déplacement, on peut augmenter la distance entre la zone de lancer et celle de réception.

Attention !!!! Il faut laisser du temps pour que l'élève se prépare pour le lancer, veiller au respect des consignes, puis permettre des répétitions facteur ultime de l'apprentissage.

#### ☑ Cycle III

Objectif : lancer dans une direction et un sens donné

But : atteindre la cible choisie

Dispositif : un espace pour lancer est matérialisé par un cercle de trois mètres de diamètre, puis un espace en forme d'entonnoir divisé en trois zones l'une à quatre mètres, l'autre à six mètres et la dernière à huit mètres de la zone de lancer.

Consignes : « lancer avec la même sensation d'effort les divers objets »

Critère de réalisation : lancer à bras cassé

Critère de réussite : l'objet doit atteindre la cible choisie

Un travail en binôme peut être proposé, l'observateur peut analyser le mouvement du lanceur lors de son meilleur jet (la direction des épaules, des pieds, le regard entre autre) et ils peuvent dégager des critères d'efficacité du lancer.