

# Athlétisme

## Généralités

Ressources mobilisés dans les activités :

- Motorice : organisation spatio-temporelle, conscience des différentes parties de son corps, fonction cardio-respiratoire,
- Cognitive : mesure et gestion de l'effort, adaptation au milieu et aux objets,
- Socio-affectives : volonté, persévérance, compétition, engagement, contrôle, confiance en soi.

Contraintes liées aux activités athlétiques:

- Le défi (volonté de faire mieux, de se défier soi-même) → passer d'une course spontanée (dans un jeu) à une course choisie,
- Le projet (connaître ses possibilités, prévoir ses résultats, être efficace),
- Créer sa propre technique (choisir son pied d'appel),
- Des espaces spécifiques (taille, condition, lieu, caractéristiques),
- Sécurité (lieux, règles, rôles de chacun)

Lien avec le socle commun :

- 3 - Éducation à la santé,
- 6 - Vie collective,
- 7 - Autonomie et initiative.

## Évaluation en athlétisme

Difficultés pour mesurer les performances en cycle 1 ou cycle 2. Validation par rapport à des objectifs (ne pas se faire attraper, atteindre la zone...) avant de passer à des critères objectifs (temps, distance).

La mesure de la performance doit se faire par rapport aux possibilités des élèves, aux progrès réalisés et à la performance prévue.

Différence entre record (meilleure performance) et la performance maximale (performance reproduite plusieurs fois).

Instauration d'un contrat individuel ou collectif. Participer à un projet collectif pour motiver tout le monde.

## La motivation en athlétisme

Diversifier les situations pédagogiques, varier les lieux de pratique, les entrées. Mise en place de défis, de situations surprenantes. Varier l'organisation (individuel, équipe, collectif).

## Démarche d'enseignement en athlétisme

### Phase 1 : Se repérer

→ comprendre le sens de l'activité, s'approprier les règles de sécurité et de fonctionnement

### Phase 2 : Stabiliser

→ pouvoir répéter la performance repérée. La reproduire plusieurs fois. Stabiliser la performance.

### Phase 3 : Expérimenter, transformer, s'exercer, progresser

→ différencier résultats et moyens. Dynamique de progrès. S'exercer et s'entraîner. Dégager les règles d'efficacité.

### Phase 4 : s'évaluer

### Rôle de l'enseignant :

Phase 1 et 2 : l'enseignant incite et encourage

Phase 3 et 4 : l'enseignant identifie les problèmes rencontrés et propose des situations de remédiation.

## Maternelle

- Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes
- 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).

## Cycle 2

- Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes,
- Courir longtemps (6 à 12 minutes) de façon régulière, en aisance respiratoire,
- Courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible,
- Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible (impulsion sur un pied, zone d'appel),

- Enchaîner une prise d'élan et un lancer (zone d'élan) et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.

### Cycle 3

- Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes,
- Courir longtemps (8 à 15 minutes),
- Prendre un départ rapide, courir et franchir 3 haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.
- Pélancer et recevoir un témoin sans ralentir (zone définie), en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin,
- Pauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées (impulsion sur un pied, zone d'appel),
- P'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique,
- Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour une trajectoire optimale.