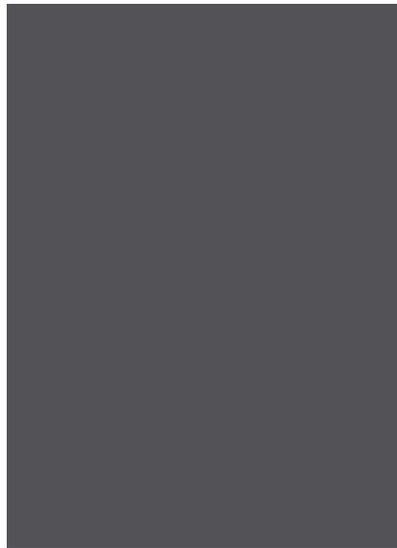
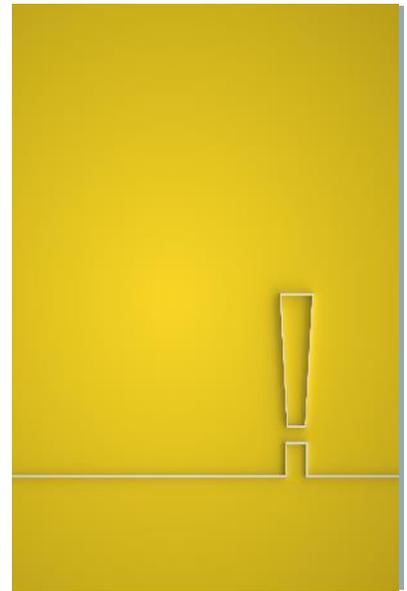
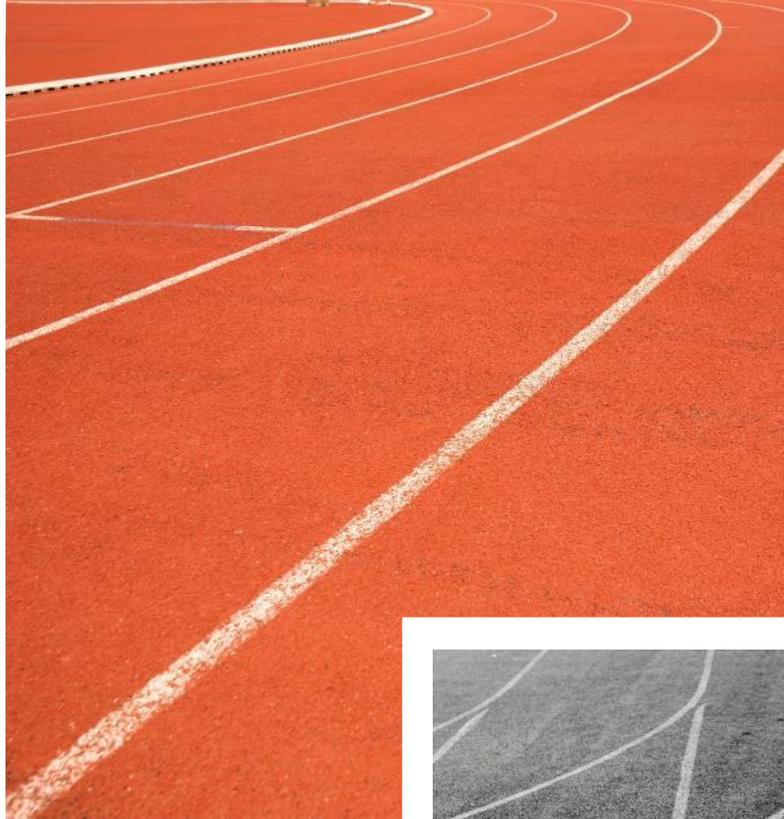


Athlétisme

2023-2024



Mise en pratique

- OBJECTIF : appréhender les intentions athlétiques et les variables didactiques
- Consignes :
 - Installer un atelier de son choix par 3/4 ;
 - S'approprier l'atelier ;
 - Se questionner sur les critères de réalisation/réussite qui sont proposés ;
 - Proposer des variables de la situation en amont/aval (progressivité);
 - Présenter et faire vivre l'atelier aux collègues.

Constats

- Développement moteur de l'enfant : bilan de l'OMS
- 9000 enfants 4/6 ans ne sont pas en capacité de réaliser au moins 4 cloches pieds ;
- 90 % des élèves de 6^{ème} ne font pas de sport et sont en plus mauvaise santé qu'une personne de 60 ans ;
- « Il n'y a pas de contre-indication à l'endurance sauf l'ennui ».



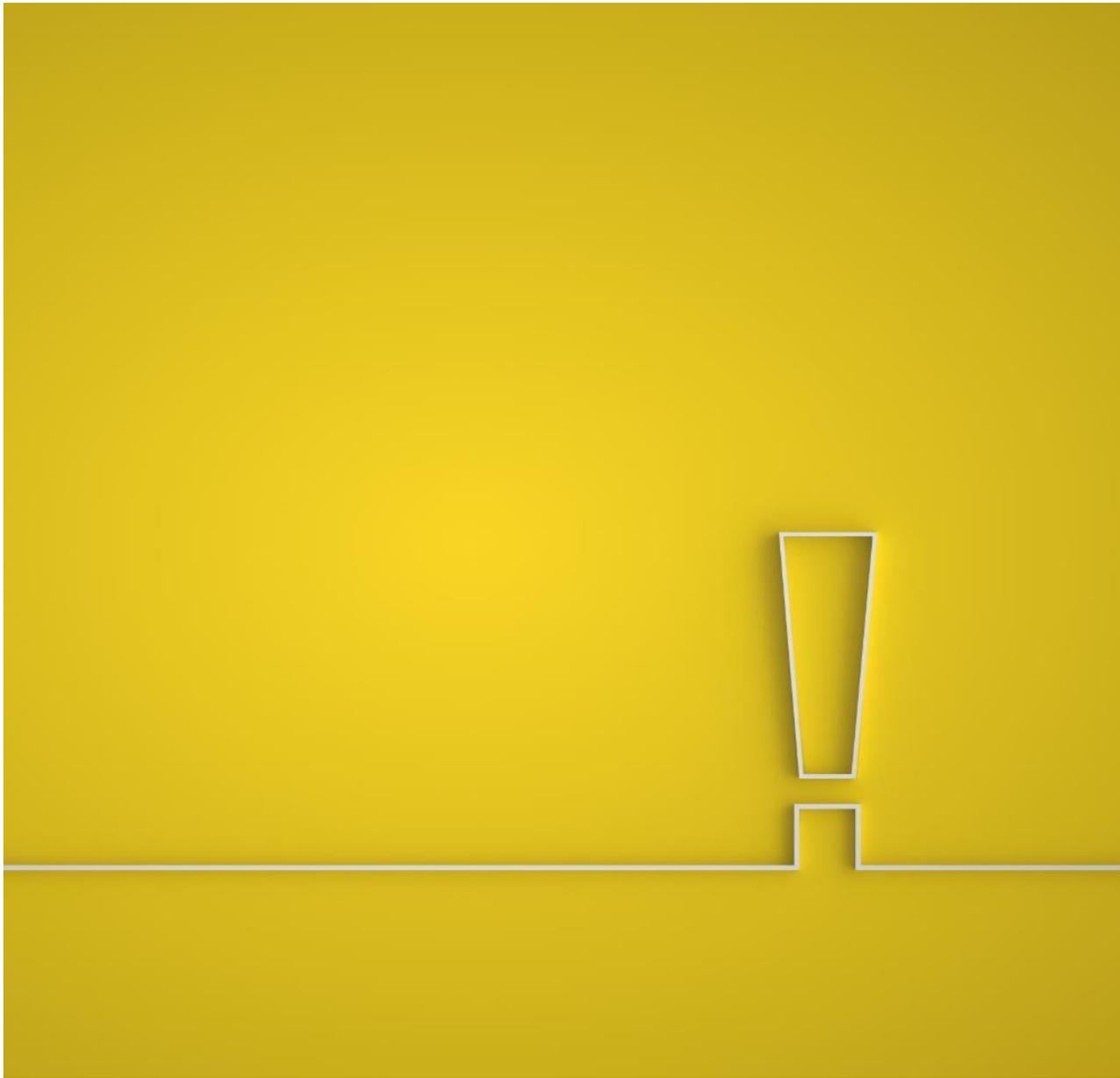
Objectifs de la formation

- Définir les intentions athlétiques ;
- Connaître les capacités physiques des élèves en respectant le développement des capacités motrices.
- Penser des variables didactiques, des critères de réalisation et de réussite dans les activités athlétiques;

ANIM'ATHLÉ

DES JEUX AUX ENJEUX D'APPRENTISSAGE

Proposition
pédagogique



Mise en
commun

ENFANT

BUT :

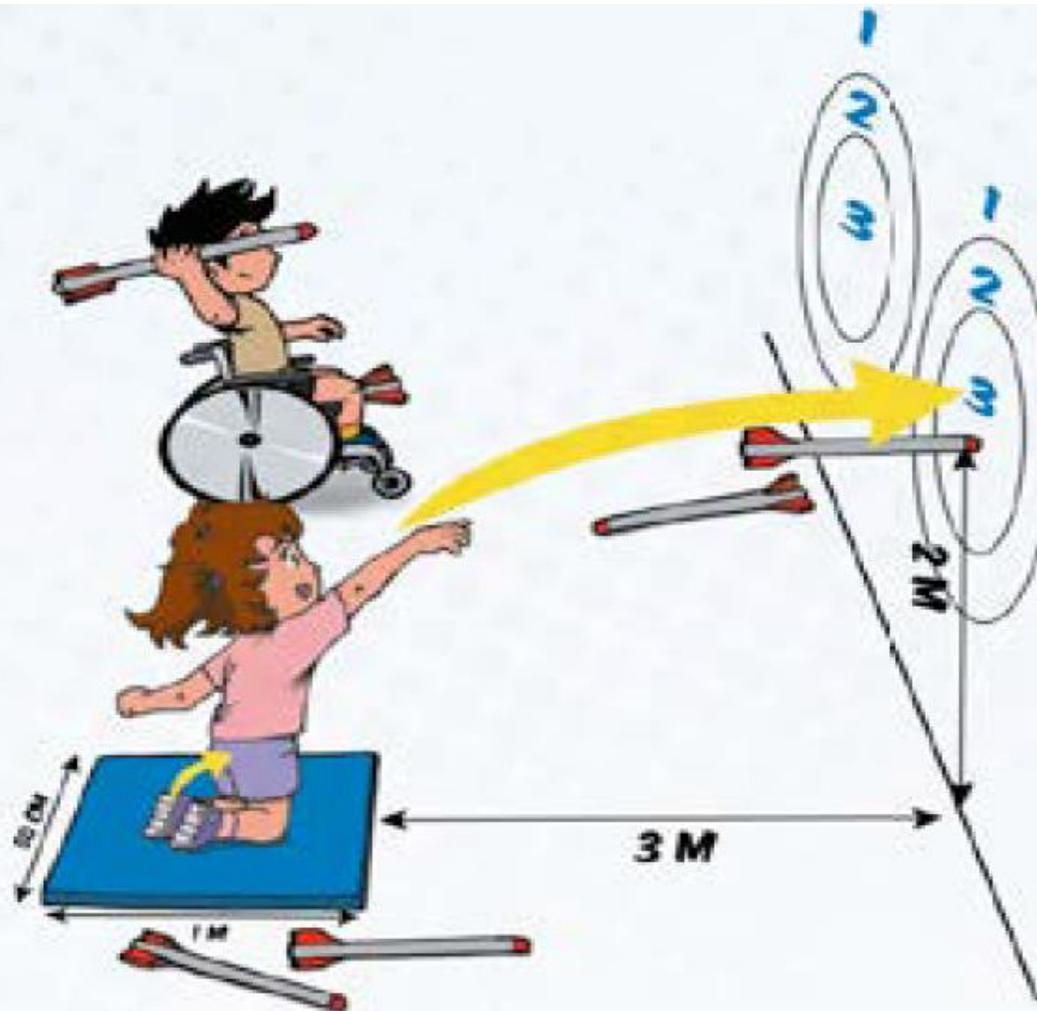
je lance avec précision pour atteindre la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



PROJETER – LE CERCLE DU SOLEIL

ENFANT

BUT :

je lance le plus loin possible pour atteindre la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

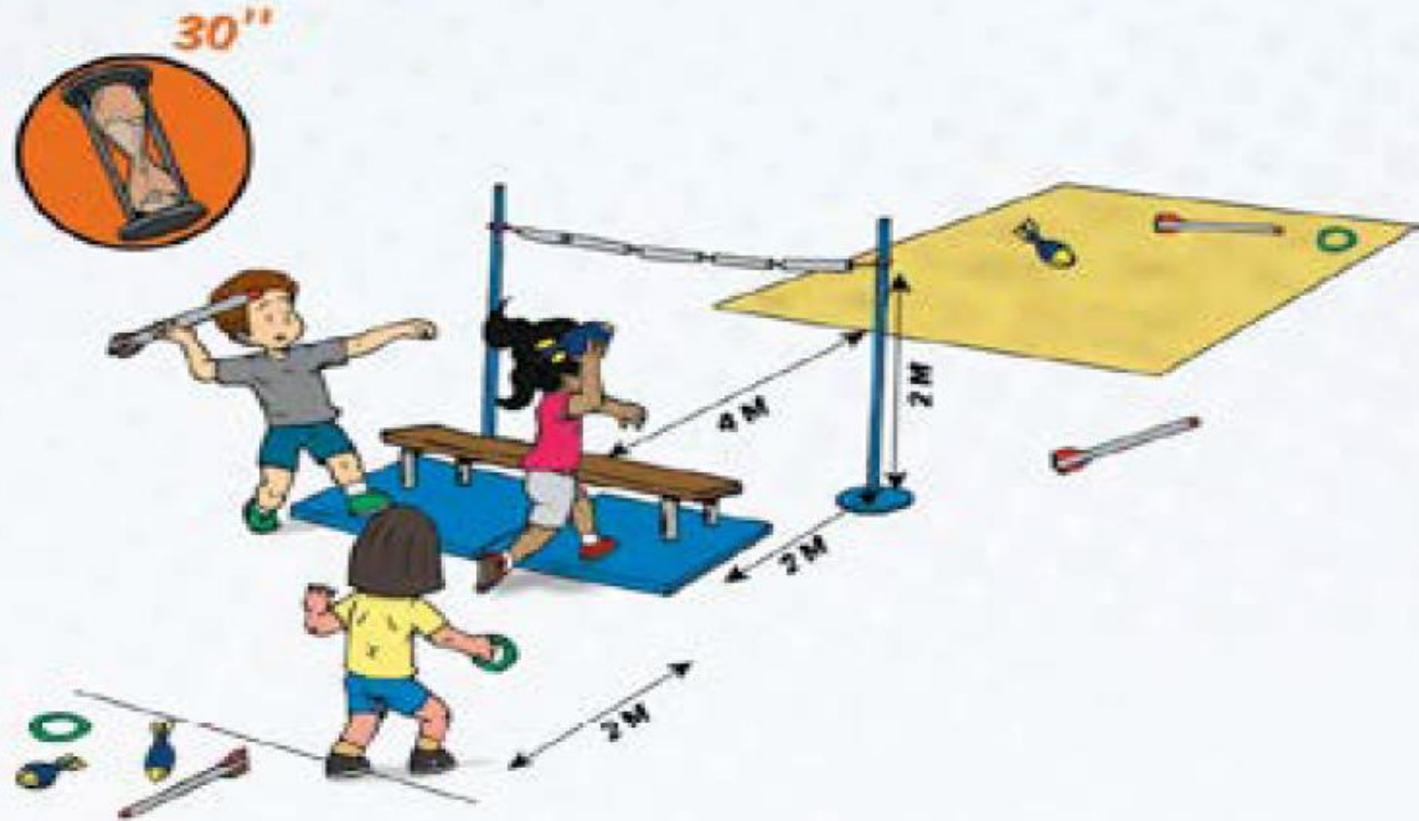
je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (oblige à une dissociation des jambes).

CRITÈRES DE VALIDATION :

- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone-cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



PROJETER – L'ÎLE aux OBJETS

Dans la cible



Critère de réalisation : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

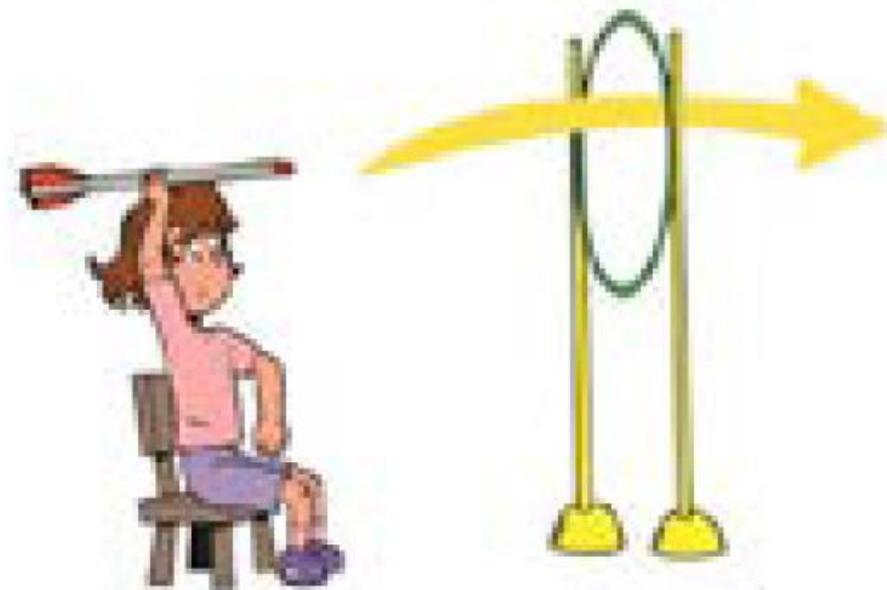
Dans la fenêtre



Consigne : je me déplace en pas chassés. La fusée doit passer entre les élastiques.

Critère de réalisation : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

Assis à 1 main



Consigne : en appui contre le dossier, je laisse partir mon bras en arrière et au retour je lance.

Critère de réalisation : je reste assis, dos collé au dossier.

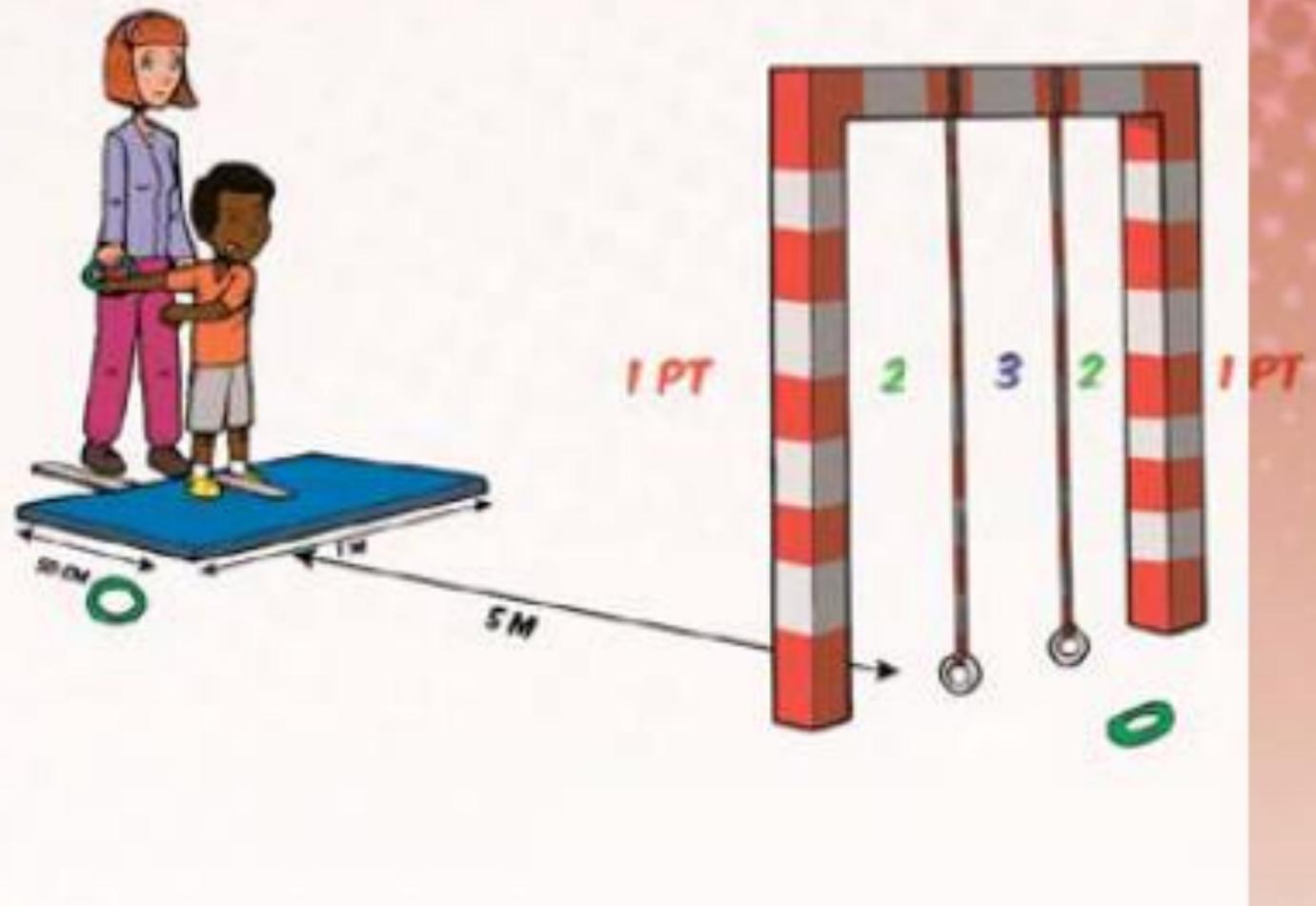
BUT :
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

CRITÈRE DE VALIDATION :
mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.

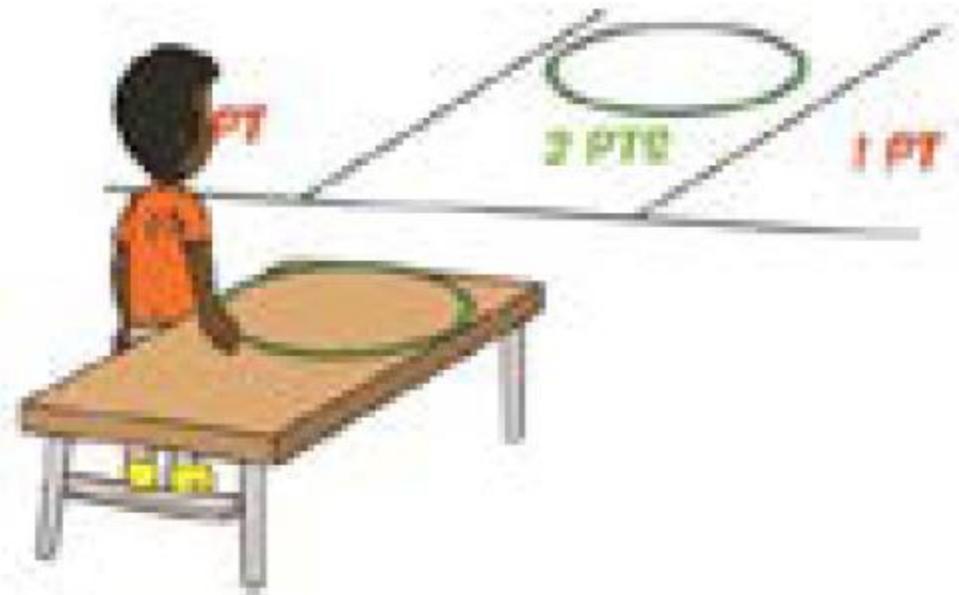
APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



PROJETER – L'ÉLASTIQUE

Pousse-cerceau pieds joints



Consigne : Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

Critère de réalisation : mes talons restent sur la latte.

ENFANT

BUT :

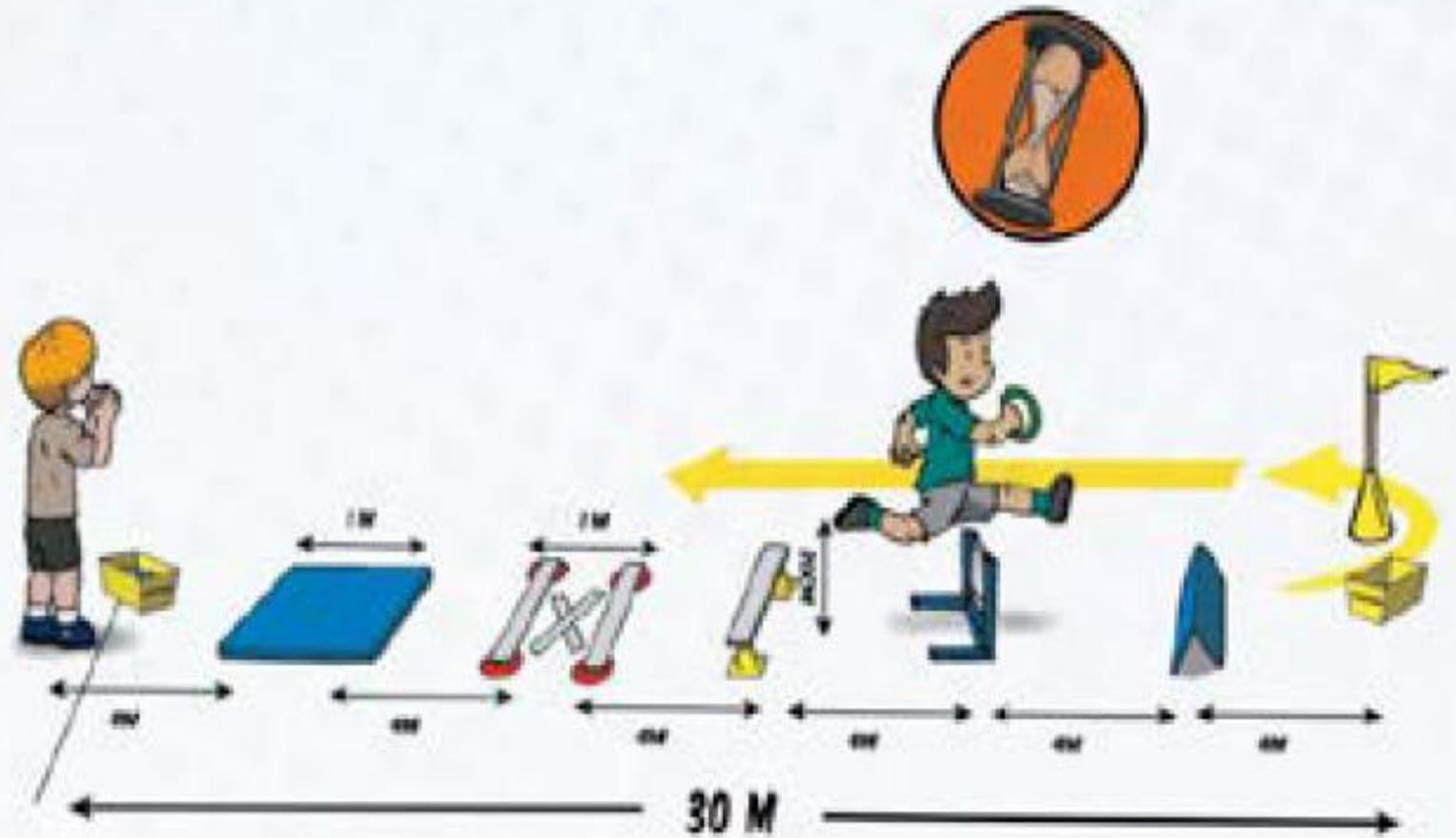
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

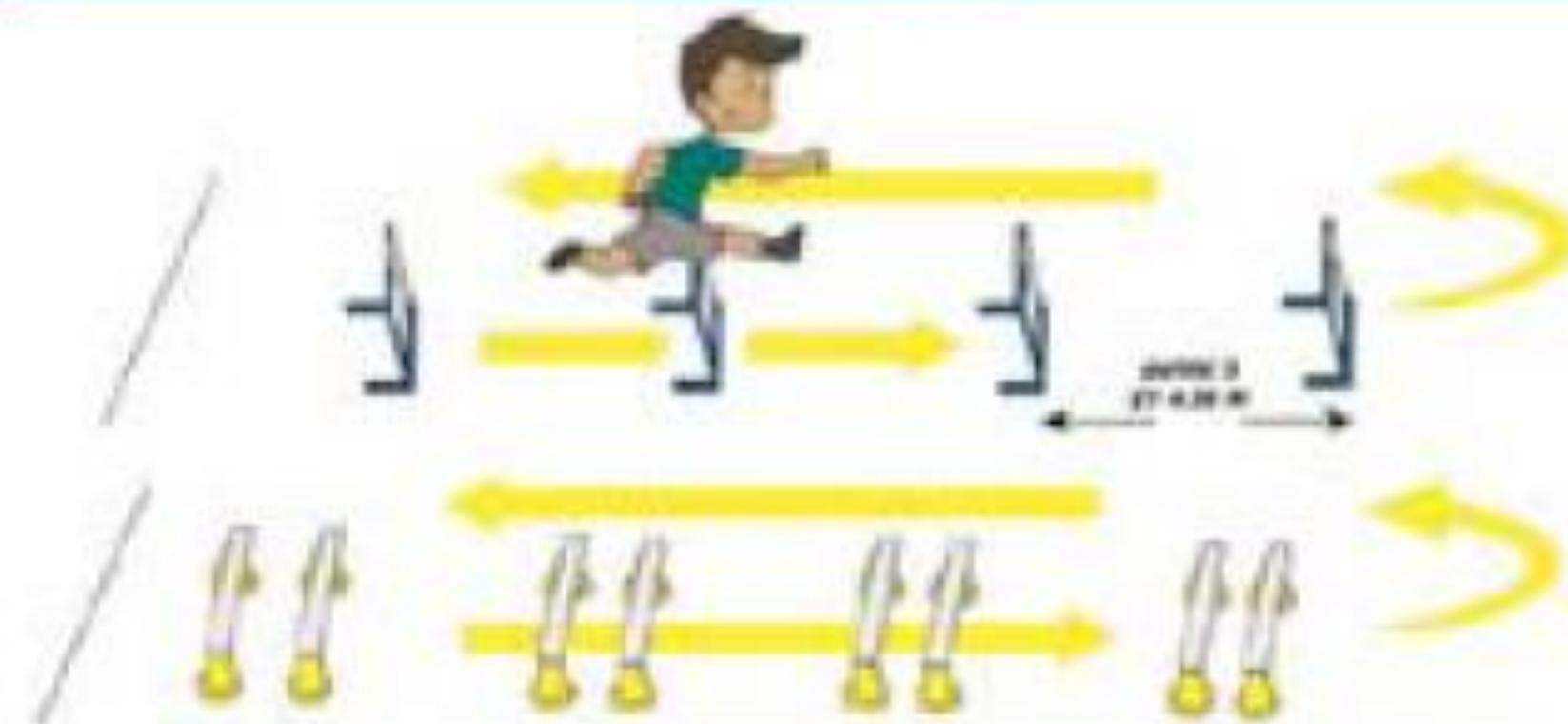
APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



SE DÉPLACER – LA COURSE DE PETER PAN

Les 2 côtés



Consigne : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

Critère de réalisation : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

L'épouvantail en face à face



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.

ENFANT

BUT :

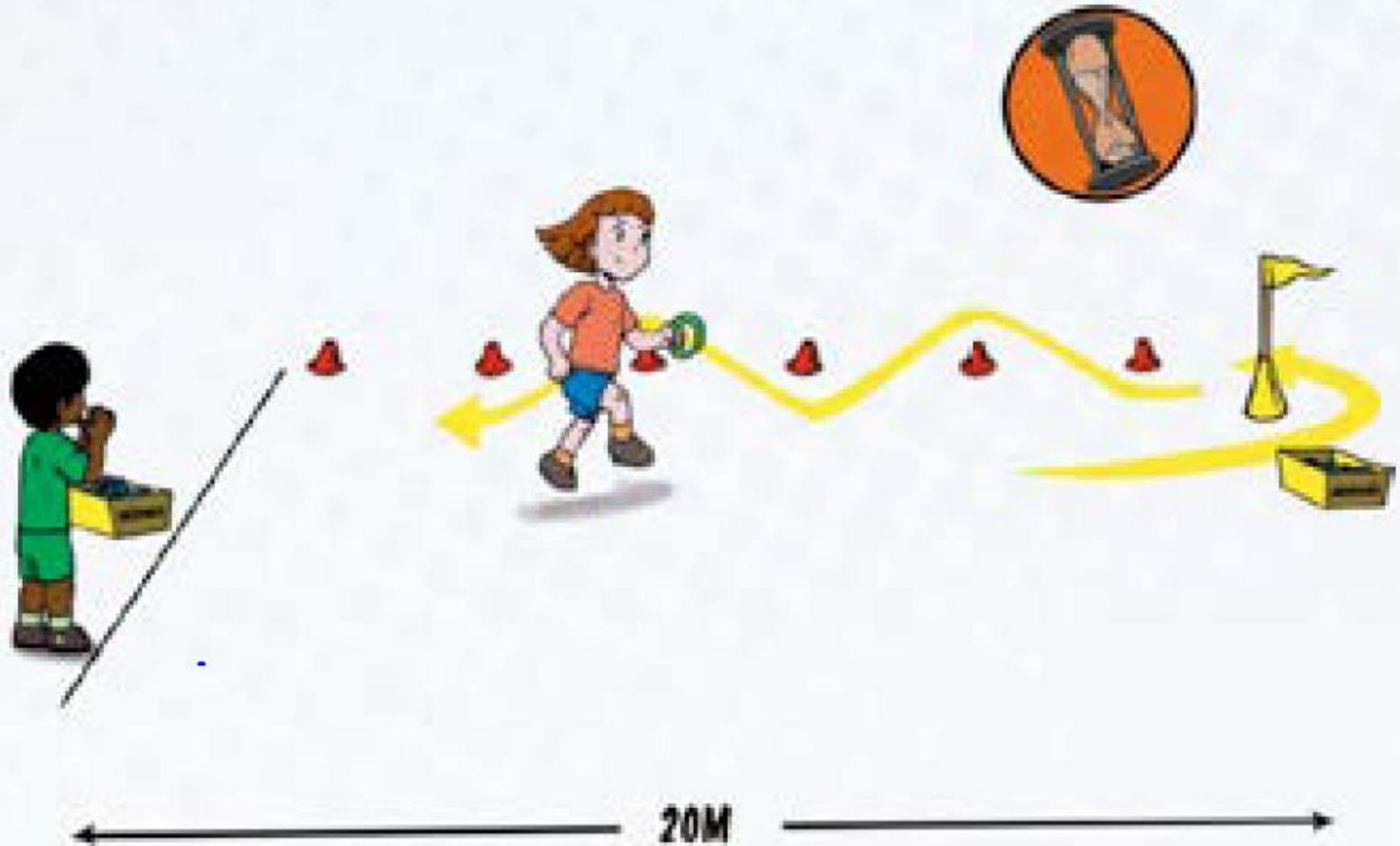
je réalise le parcours
en courant et en marchant
le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ne cours pas lors
de la marche rapide ;
- je ne pars pas si je n'ai
pas l'anneau à la main.

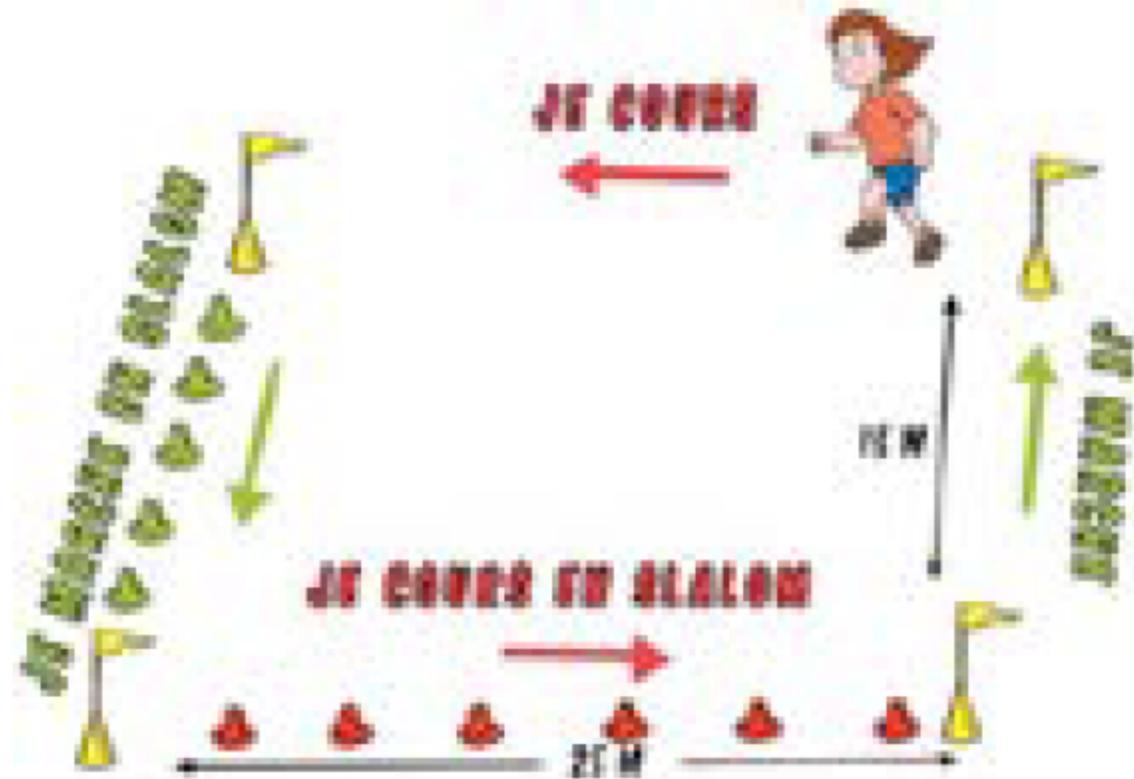
APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



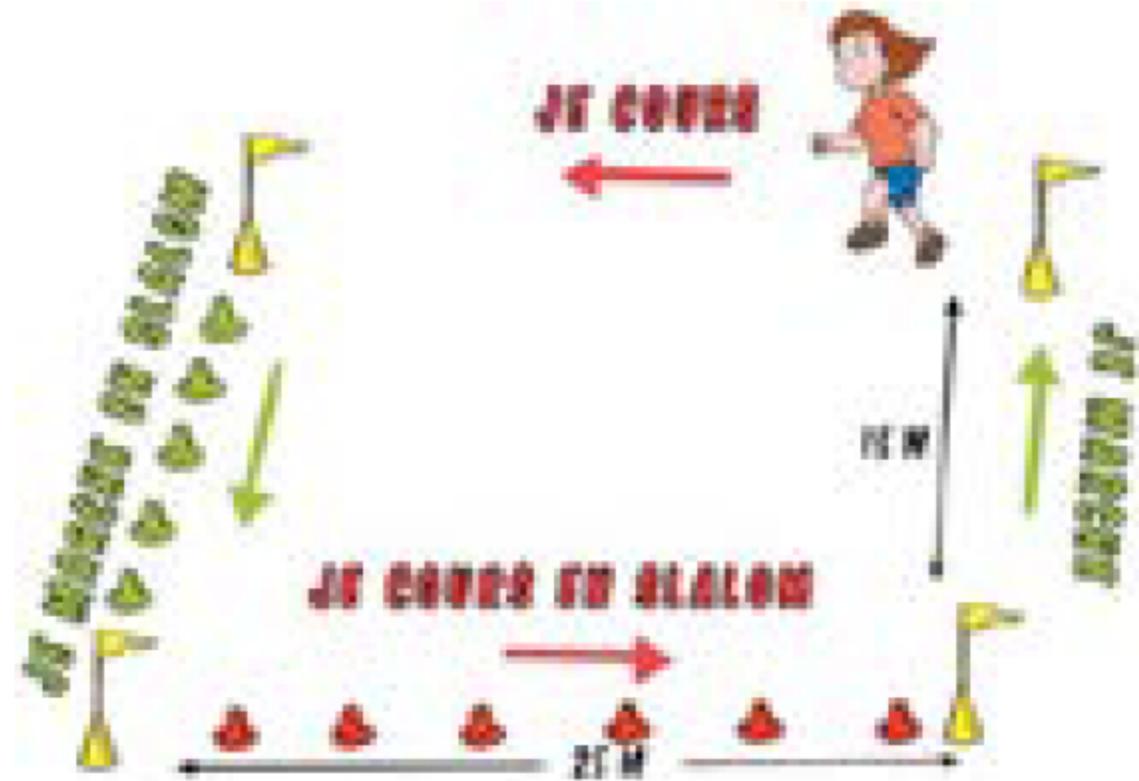
SE DÉPLACER – LE SERPENT

Le rectangle des slaloms



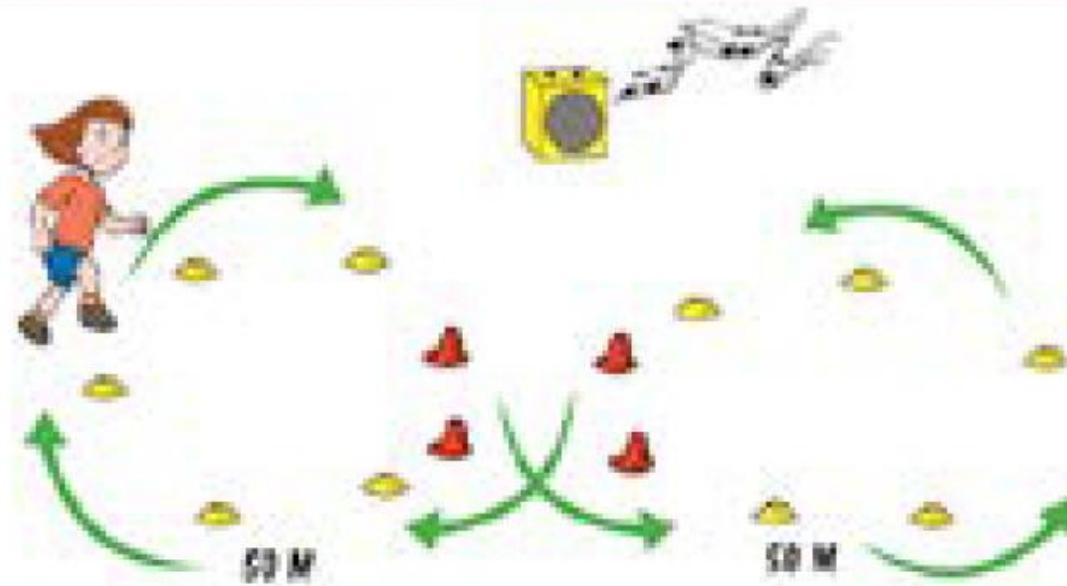
Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

Le rectangle des slaloms



Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

Les ailes de papillon



Consigne : je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique stoppe.

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

BUT :

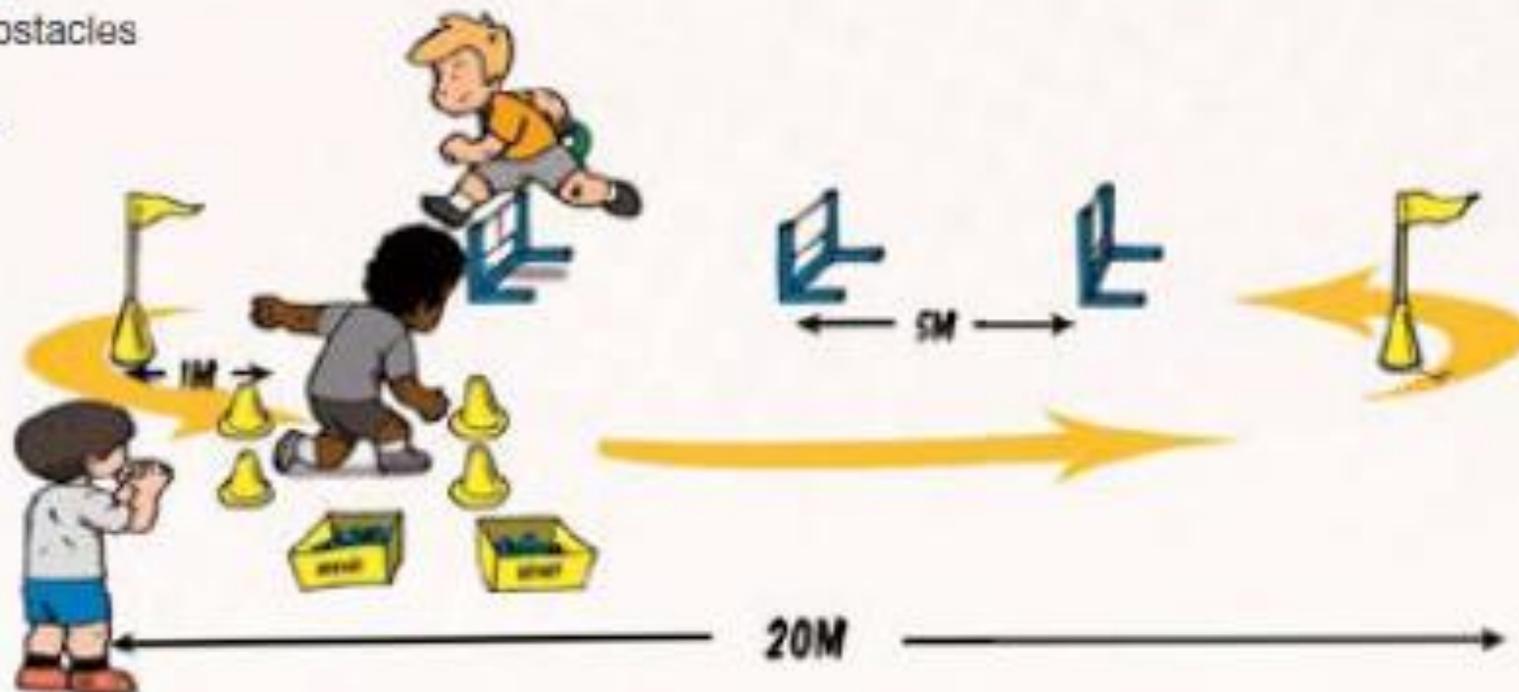
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

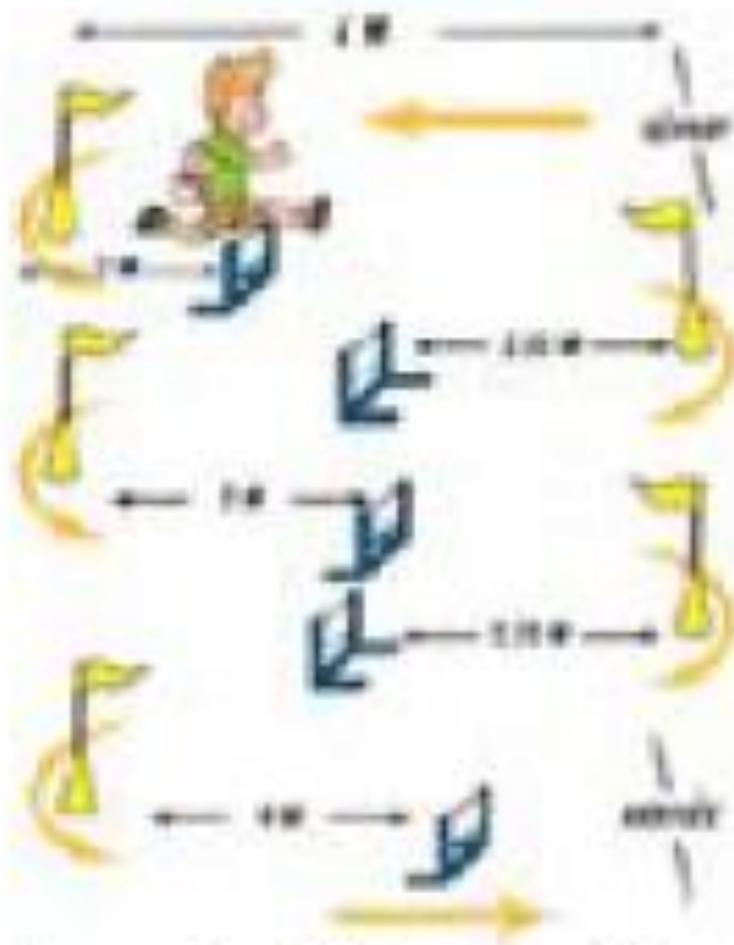
APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



SE DÉPLACER – LE GUEPARD BONDISSANT

L'accélérateur



Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

ENFANT

BUT :

je cours le plus vite possible
durant le temps imposé.

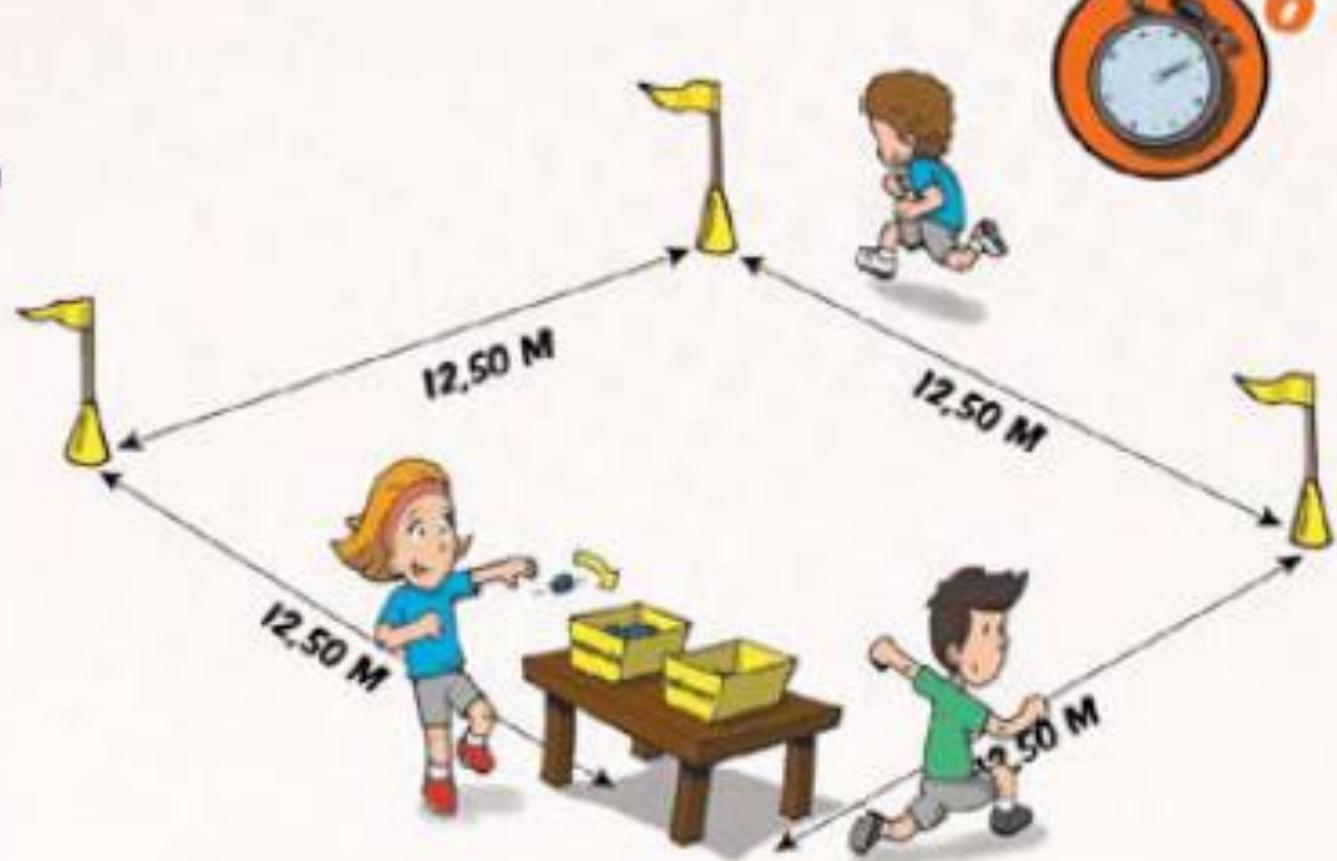
CRITÈRE DE RÉALISATION :

j'essaie de ne pas marcher
ou de marcher le moins
possible.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



SE DÉPLACER – LES LIEVRES PRESSES

Le steeple



Consigne : je dois courir sur les sections avec obstacles.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir des obstacles en courant.

LES BOTTES DE 7 LIEUES**SITUATION****MATÉRIEL :**

des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30" = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT**BUT :**

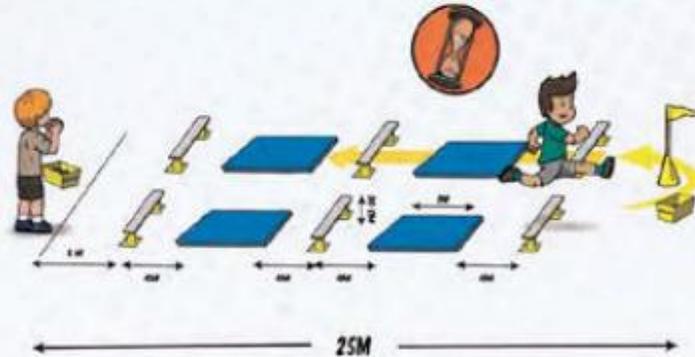
je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

APPRENTISSAGE**DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

Se projeter

ENFANT

BUT :

je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

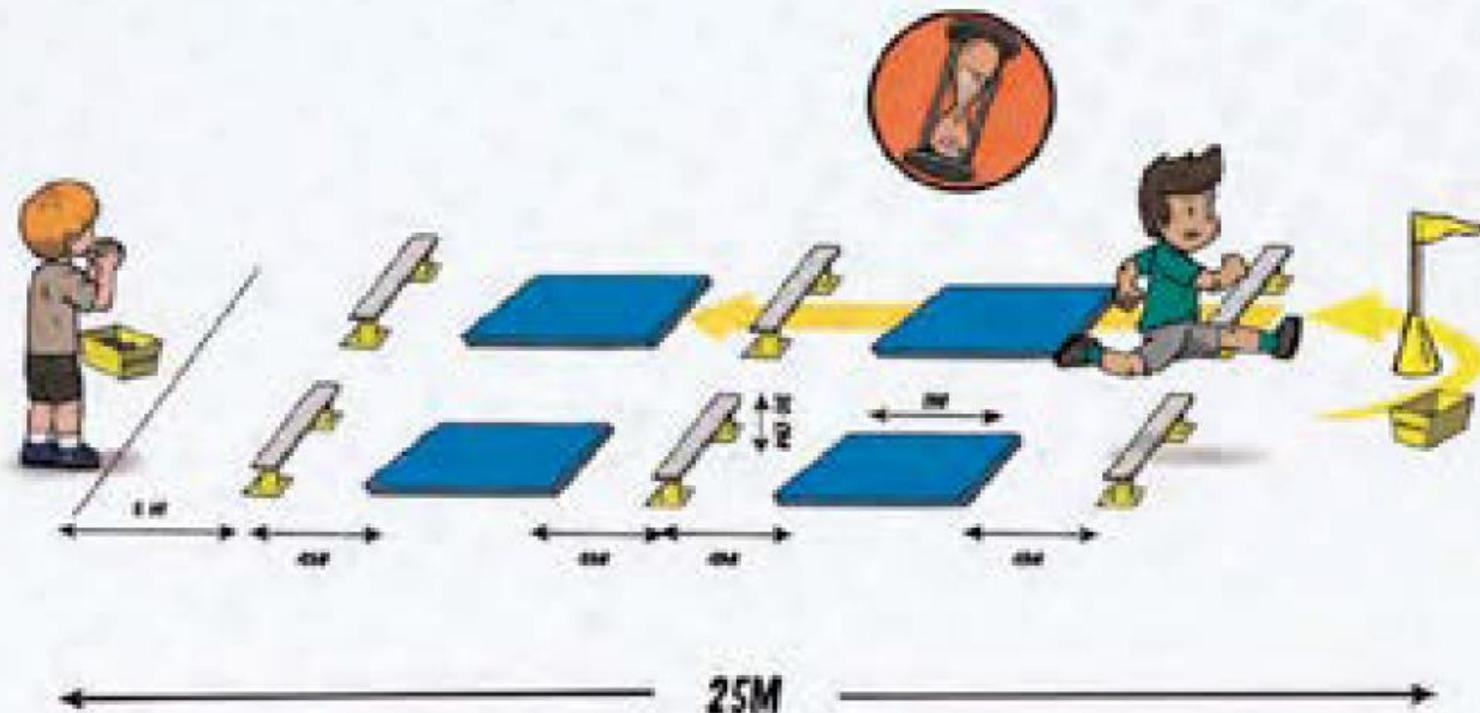
CRITÈRE DE RÉALISATION :

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



SE DÉPLACER – LES BOTTES DE 7 LIEUX

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir et rythmer son déplacement.

LA MARELLE

SITUATION

MATÉRIEL :

21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30" = 3$ minutes). A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

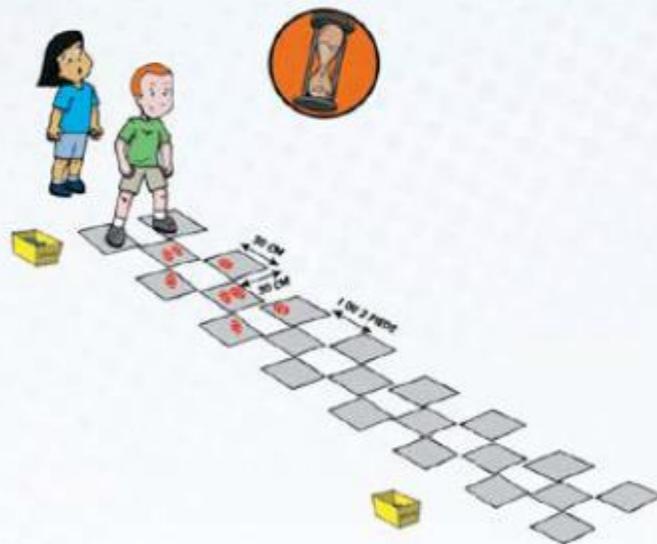
je réalise le parcours en rebondissant.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours aller et retour donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

Se projeter

ENFANT

BUT :

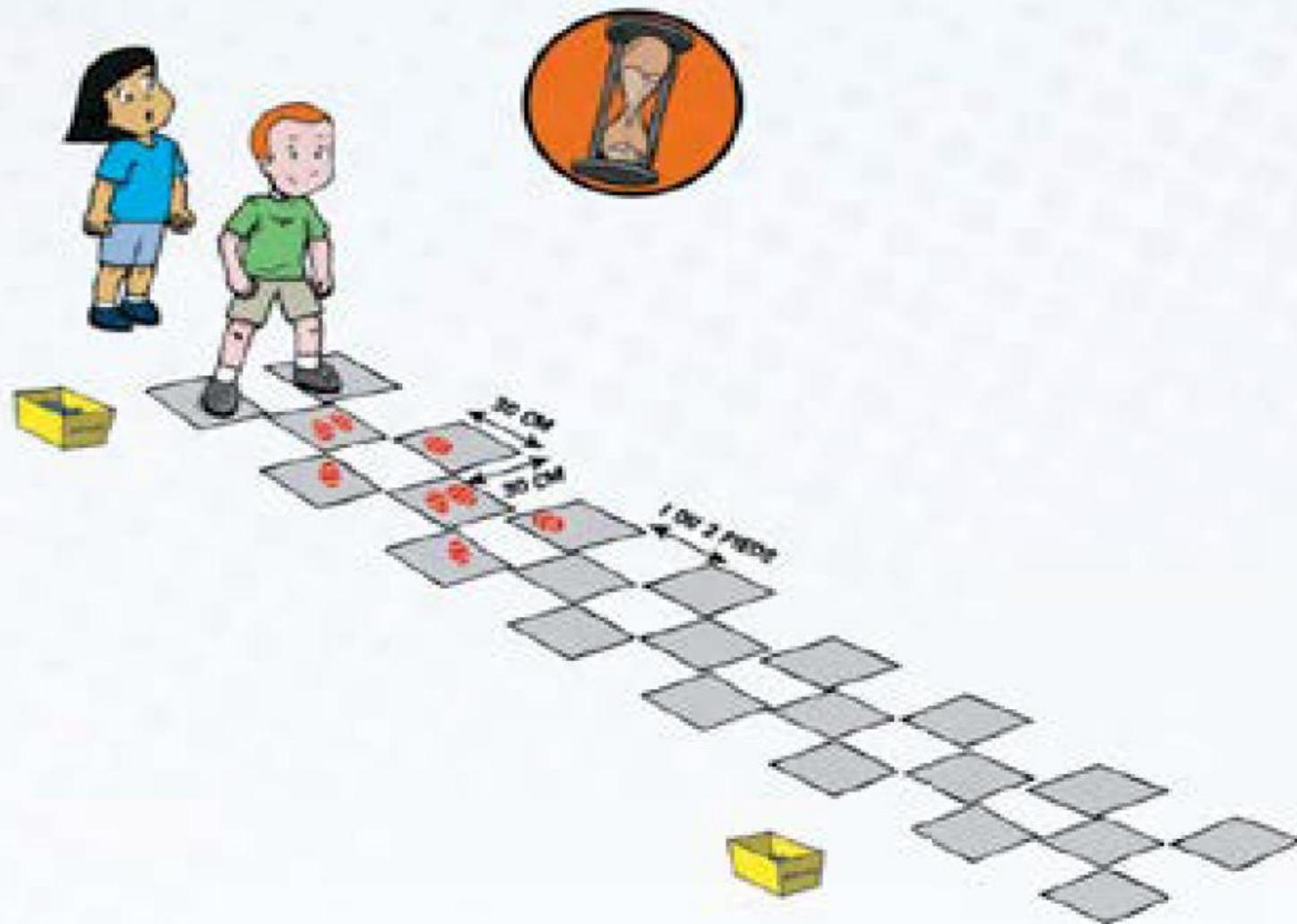
je réalise le parcours
en rebondissant.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je respecte l'enchaînement
pieds serrés / pieds écartés.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



SE DÉPLACER – LES BOTTES DE 7 LIEUX

ATHLÉTISME

Quel(s)
objectif(s)?



Les verbes d'action permettant de construire le répertoire moteur



Se déplacer = COURIR ?

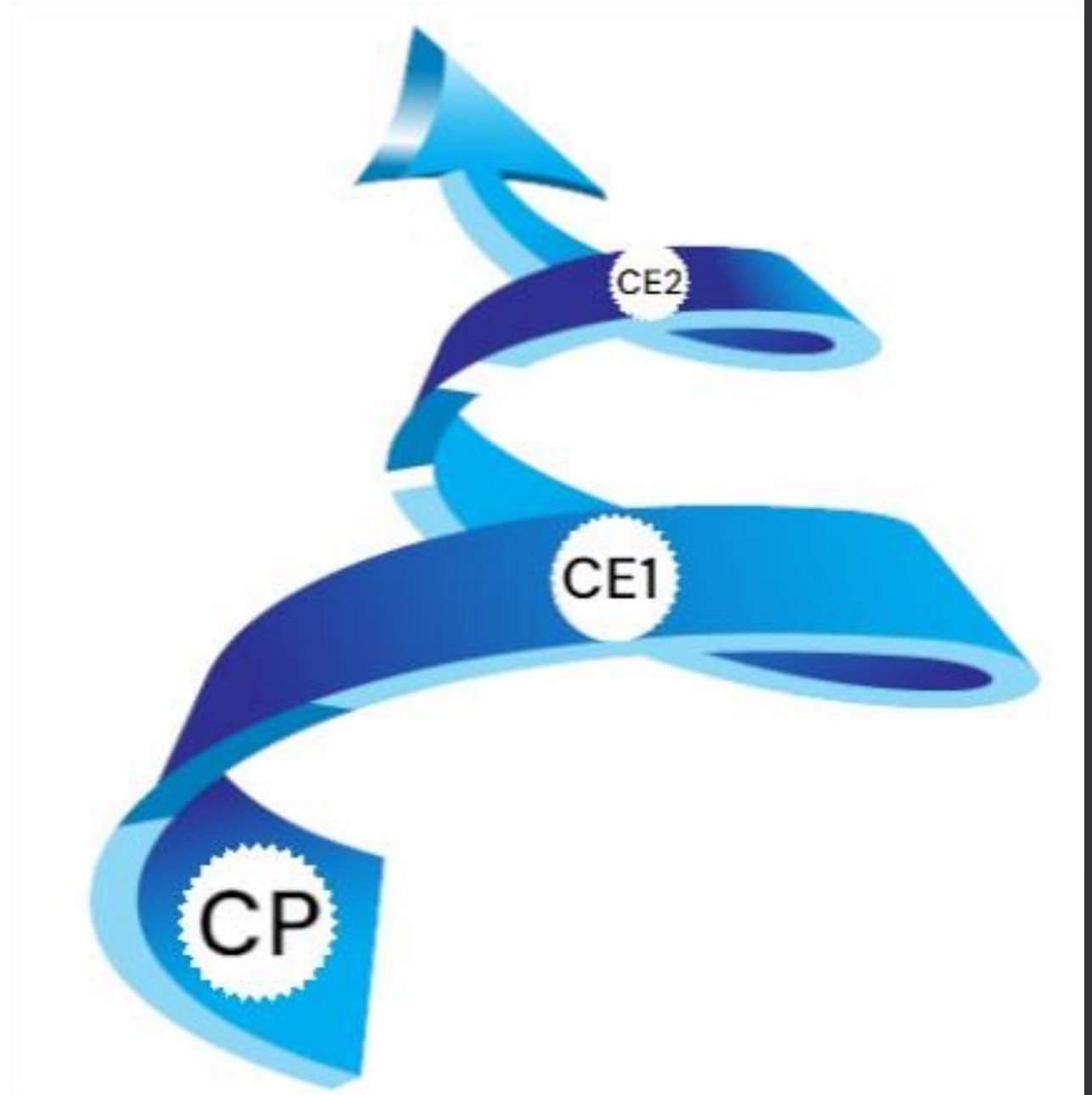


Projeter = LANCER ?



Se projeter = SAUTER ?

PROGRESSIVITE



PROJETER

L'ELASTIQUE



PROJETER

PROJETER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de jeter à lancer puis projeter		
Prendre en compte les trajectoires des projectiles	Passer de lancer des objets à lancer des projectiles, autrement dit s'intéresser aux caractéristiques balistiques de ce qu'on lance		
Varié les lancers	D'une seule manière (à bras cassé) à plusieurs (à une main, à deux mains, à bras allongé, en poussée, en fronde)		
Former un couple lanceur / projectile	Passer de deux actions (s'élancer puis lancer) à une seule		
Apprendre la sécurité	Lancer de plus en plus précis et suivre du regard les projectiles		

SE PROJETER

LA MARELLE



SE PROJETER

SE PROJETER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de franchir ou se jeter à sauter puis se projeter		
Orienter son corps	Passer de sauts verticaux à des sauts orientés vers l'avant ou vers le haut		
Piloter son corps	Passer d'une impulsion par flexion / extension des jambes à une projection du corps		
S'élaner	Passer de deux actions (s'élaner puis sauter) à une seule		
Apprendre la sécurité	Passer d'atterrir à se réceptionner		

SE DEPLACER

LA COURSE DE PETER PAN



SE DÉPLACER

SE DEPLACER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de poursuivre / échapper à courir puis se déplacer		
Orienter sa trajectoire de course	Passer de poursuivre / échapper à démarrer, courir et arriver		
Varié les courses	Passer d'une seule manière de courir (vite) à plusieurs (avec des haies, en équipes, longtemps)		
Apprendre la sécurité	Respecter les sens et les directions de circulation		



3 – 6 ans



Motricité :

- **Autonomie motrice**, début de **coordination** et de **l'interaction** avec l'environnement

Difficultés :

- **Globalisme** (l'enfant perçoit son corps comme un ensemble)
- **Juxtaposition** (accorde les actions les unes aux autres)
- **Pointillisme** (centre son attention sur un détail)

Activités adaptées : Activités axées sur le **jeu, par imitation**

- Elaboration du **schéma corporel**
- Renforcement de la **latéralisation** (percevoir sa droite et sa gauche)

Activités axées sur le jeu



7 - 9 ans

Motricité : Comportement moteur plus **dynamique**.

- Amélioration de la **coordination, vitesse de réaction**
- Efficacité des **apprentissages au niveau moteur**

Difficultés :

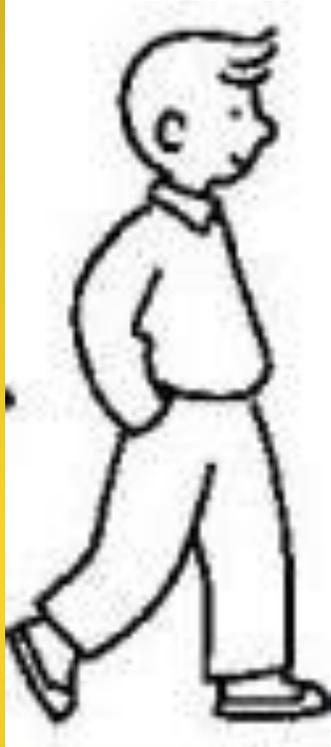
- **Structures cérébrales incomplètes**
- **Réactions motrices non réfléchies** aux stimuli de l'environnement (confusion des boucles motrices)

Activités adaptées : Apprentissage par **répétition**

- **Pratique poly-sportive** primordiale :

élargissement du répertoire moteur
amélioration des habiletés motrices

Jeux pré-sportifs et athlétiques



10 - 11 ans

Motricité :

- **Maîtrise physique importante** (agilité, maturation physique optimale).
- Acquisition de la **maîtrise des mouvements complexes** demandant un important effort.

Difficultés :

- **Limites physiques** (colonne et coxo-fémorale, cartilages de croissance, etc.).

Activités adaptées :

- Développement des **capacités motrices**, des habilités liées au **repérage spatio-temporel**.

Sports pré-sportifs et athlétiques davantage codifiés

RÉFLEXION PAR GROUPE

- Quelles sont les difficultés observées chez vos élèves sur le verbe d'action de votre choix ?
- Quelles situations leur proposeriez-vous ?



ANALYSE DES ACTIONS MOTRICES

PROJETER
SE DEPLACER
SE PROJETER

Kierros 3

1

Tero Pitkämäki

82,91

2

 FIN

1. Koski-Vähälä

84,02

2. Pitkämäki

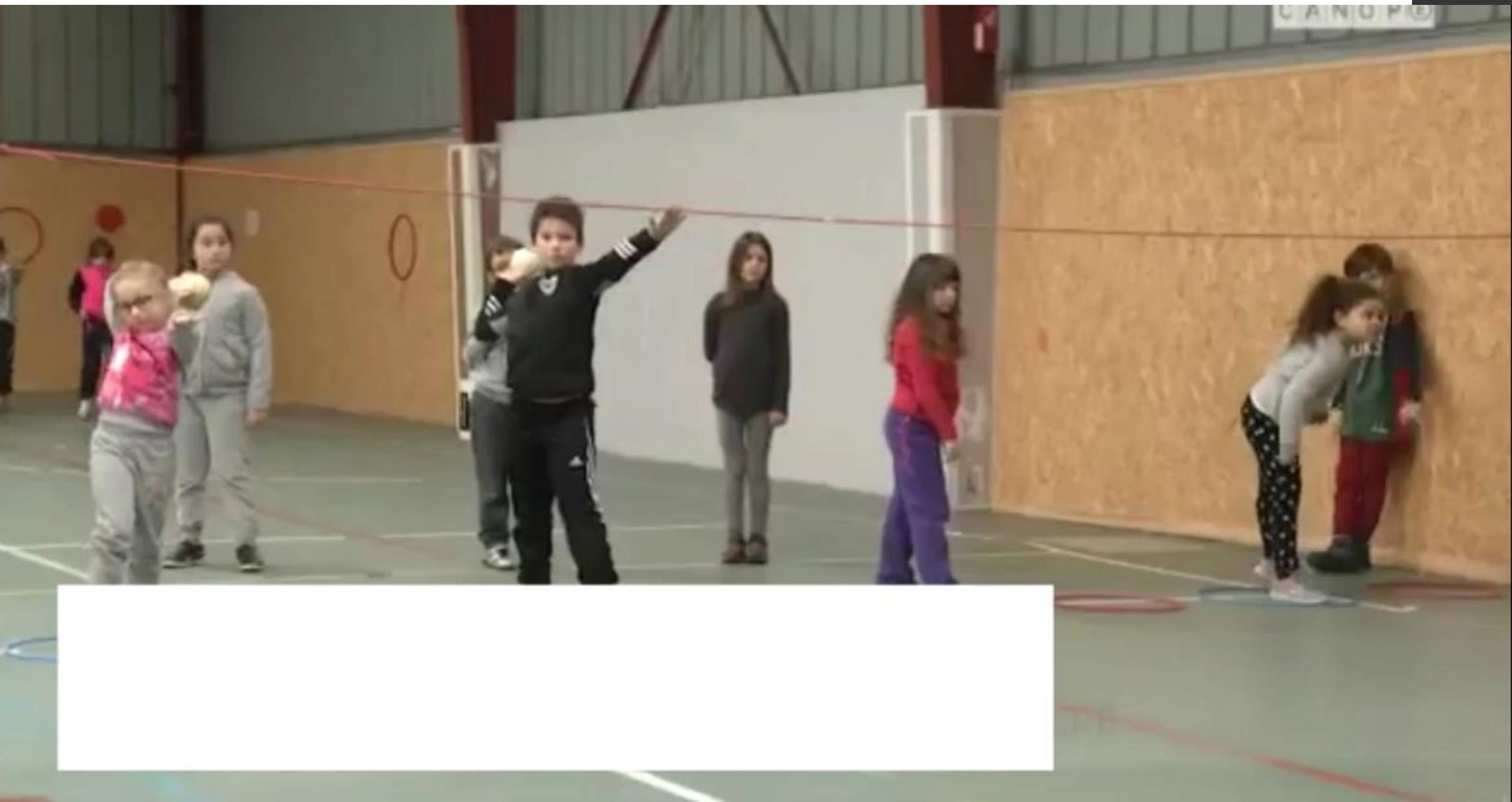
82,91

3. Ruuskanen

80,78

PROJETER

- Adapter l'amplitude
- Orienter son regard
- Adapter la trajectoire à l'objet lancé
- Impliquer davantage le corps (jambes, posture)



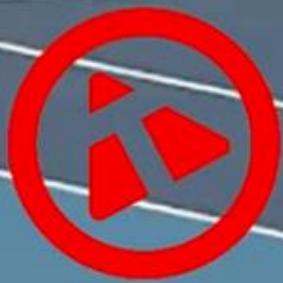
RUNNING FORM



SE DÉPLACER

- Gérer son effort ;
- Orienter son regard ;
- Dérouler l'appui (point du pied) ;
- Impliquer l'entièreté du corps (bras, etc.) .

DES POSITIONS DE DÉPART PEU ADAPTÉES:
EXEMPLE, LA POSITION DES DEUX PIEDS PARALLÈLES DANS LE CERCEAU



SE PROJETER

- Accepter de "s'envoler" (sans appui) ;
- Prendre un appui suffisant pour "s'envoler" + lancer la/les jambe(s) ;
- Impulser une trajectoire adaptée au saut (long/haut) ;
- Adapter sa réception.



VISER la performance?

Dans les programmes :

- Dès le C1 : divers exemples où la performance est mise en avant implicitement, comme "*chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, une chanson enregistrée, etc.).*"
- C2 et C3 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

➔ **PROGRESSER**



PERFORMANCE : pourquoi et comment ?

- Confronter l'enfant à des sensations et des émotions athlétiques (dépassement de soi, gain, etc.)
- L'auto-évaluation peut se faire via fiche où sont présents des critères de réussite et critères de réalisation



Je choisis...	Parmi...	La question que je me pose...
Un repère temporel	La performance du moment, précédente, à réaliser	Quelles performances à comparer ?
Un repère spatial	Ma performance, celles des autres, les records	Avec qui ou quoi me comparer ?
Un ou des repères de comparaison	La quantification (vitesse, distance, temps de passage...) la façon de réaliser l'action	Qu'est-ce que je compare ?

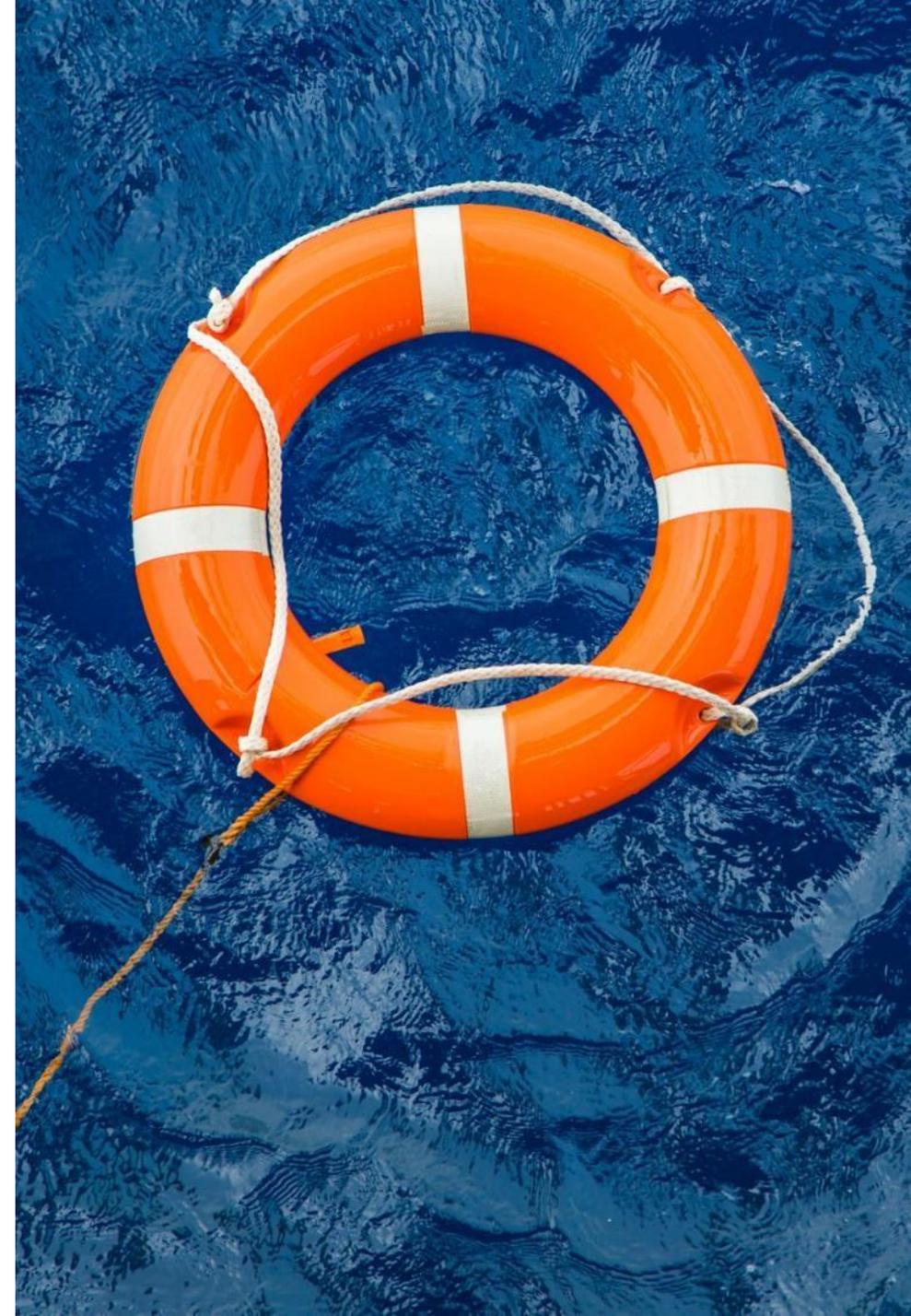


Quelle organisation?

- Comment s'organise-t-on sur la séance ?
- Comment s'organise-t-on sur l'année?
- Comment s'organise-t-on dans les cycles, dans la scolarité ?

LA SÉCURITÉ

- Quelle sécurité ?
- Par rapport à d'autres APSA comme la natation ?





MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION

