

POUR EN SAVOIR PLUS

ANALYSE DE L'ACTIVITE ATHLETISME

ESSENCE : Activité de performance motrice à dominante énergétique. Elle met en jeu la capacité à explorer et à repousser ses limites pour faire plus et mieux en sollicitant les grandes fonctions physiologiques. Cette activité s'organise autour d'une action de production de trajectoire qui permet de propulser son propre corps ou un engin.

ENJEUX : Cette activité pratiquée à l'école à partir des actions de course, de saut, de lancer favorise le développement de l'enfant dans les domaines moteur, énergétique, cognitif et socio-affectif. La pratique de l'athlétisme à l'école permet à l'enfant de

- ☞ se connaître, éprouver ses limites et fournir un effort adapté
- ☞ savoir mobiliser ses ressources en vue de réaliser la meilleure performance possible
- ☞ apprendre à gérer sa vie physique future.

PROBLEME FONDAMENTAL : L'enfant doit résoudre le problème qui consiste à coordonner ses actions pour résoudre la contradiction entre la volonté de produire un effort explosif et la nécessité de contrôler et maîtriser les manières d'agir.

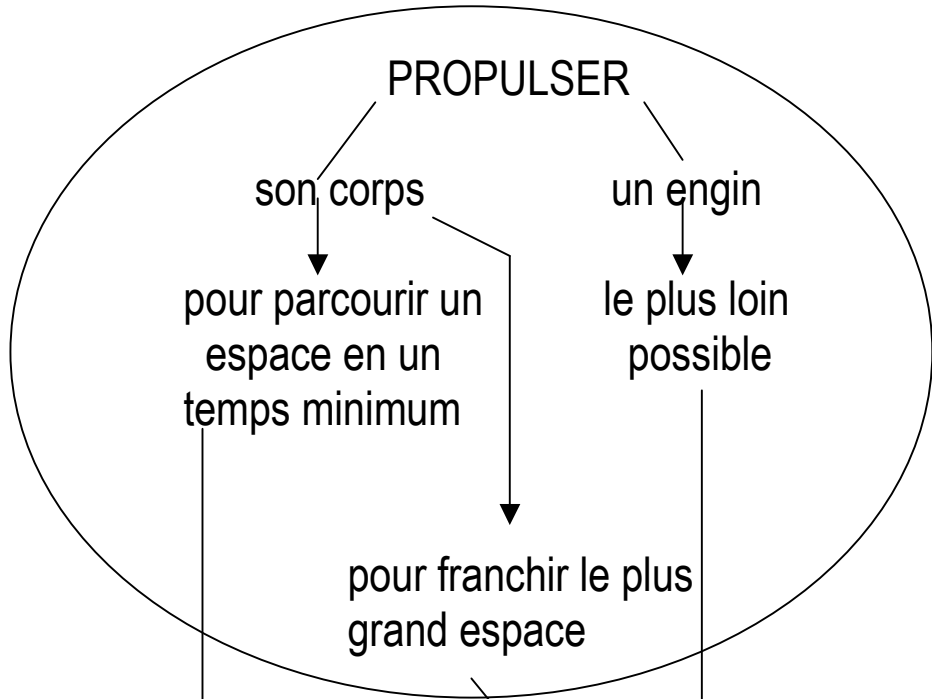
PRINCIPES GENERAUX **LES COURSES** demandent de parcourir une distance plus ou moins longue, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs, le plus rapidement possible, pour poursuivre, échapper, réaliser une performance ou battre un adversaire.

LES SAUTS demandent de franchir un espace vers le haut ou vers l'avant, en un ou plusieurs bonds ou en s'aidant d'un engin, pour réaliser une performance personnelle ou pour faire mieux qu'un adversaire.

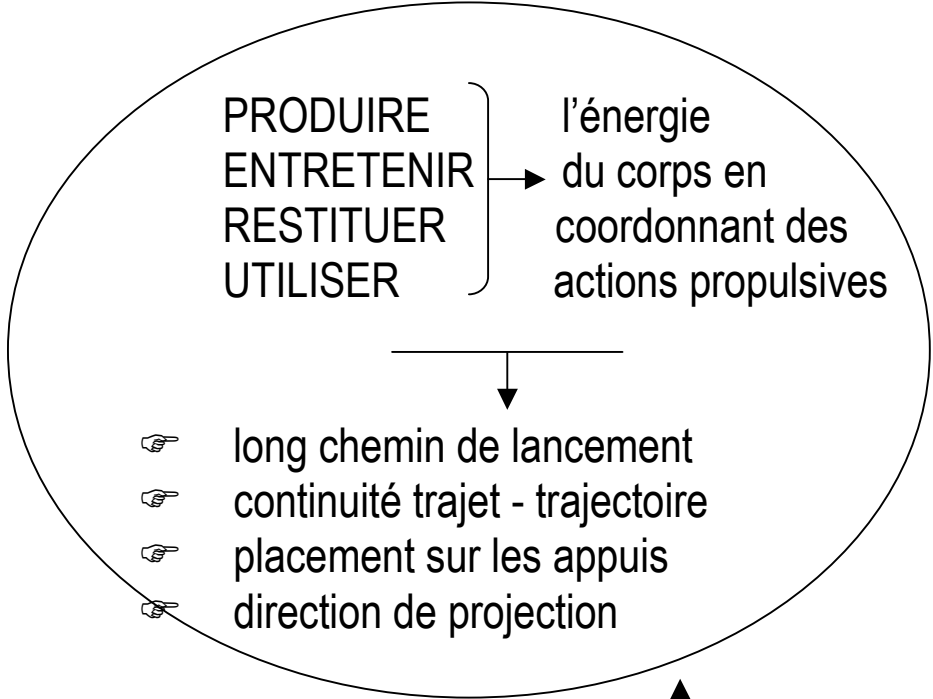
LES LANCERS demandent de projeter le plus loin possible des objets de forme, de poids, de volumes divers en respectant des conditions réglementaires définies.

FONDAMENTAUX ET COMPOSANTES DE L'ATHLETISME

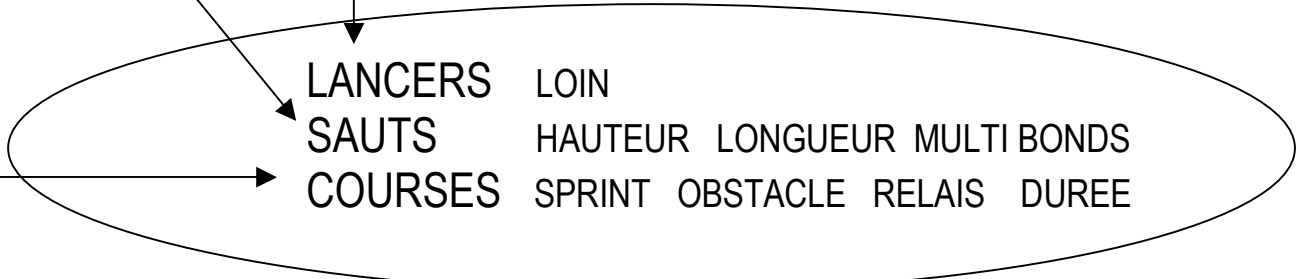
INTENTIONS



PRINCIPES



ACTIONS



MESURABLES AU REGARD DU TEMPS OU DE L'ESPACE

MISE EN RELATION PRINCIPES / SAVOIRS

COURSES	PRINCIPES	SAVOIRS (HABILETES MOTRICES)
COURSES Sprint		<ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite à un signal - Organiser son attitude de départ pour aller vite - Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée - Construire une vitesse sans rupture - Courir droit
COURSES Haies, Obstacles	<ul style="list-style-type: none"> - CREER DE LA VITESSE - ENTRETENIR LA VITESSE 	<ul style="list-style-type: none"> - idem « sprint » + ... - Organiser le franchissement pour aller vite - Orienter son impulsion - Rechercher les appuis tôt derrière l'obstacle - Organiser sa course en fonction d'obstacles (régularité) - Franchir en continuité (sans rupture) - Placer l'impulsion - Connaître la hauteur et l'espacement d'une série de haies
COURSES Relais		<ul style="list-style-type: none"> - idem « sprint » + ... - S'organiser à plusieurs pour aller vite (combinaison vitesse et transmission) - Juger que les zones de transmission de relais sont respectées
COURSES Durée	REALISER UN CONTRAT DE DUREE	<ul style="list-style-type: none"> - Construire la notion d'allure : courir longtemps à vitesse constante - Déterminer son allure : courir avec efficacité et économie - Valider ses hypothèses - S'entraîner : reproduire une allure (contrats de durée) - Courir longtemps de plus en plus vite (contrats de distance)

SAUTS	PRINCIPES	SAVOIRS (HABILETES MOTRICES)
SAUTS Longueur	- LIER COURSE D'ELAN / SAUT - TRANSFORMER UNE COURSE HORIZONTALE EN SUSPENSION - S'ORGANISER DANS LA SUSPENSION	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre des repères pour la course d'élan - Produire une accélération progressive - Déterminer le pied d'appel - Prendre une impulsion dynamique dans la zone d'appel - S'équilibrer dans la suspension : déterminer l'angle d'envol- - Produire une extension suffisamment longue (recherche de l'amplitude) - Organiser la réception vers l'avant - Mesurer des performances de saut - Connaître les règles de nullité d'un saut
SAUTS Hauteur		<ul style="list-style-type: none"> - voir « Longueur » + ... - Adapter la course d'élan au type de saut - Coordonner des actions efficaces dans le franchissement - Produire un temps de suspension suffisant
SAUTS Multibonds		<ul style="list-style-type: none"> Idem « Longueur » + ... - Construire des appuis réactifs (ne pas s'affaisser) - Entretenir sa vitesse dans une succession de bonds - Rechercher un algorithme efficace pour les prises d'appuis

LANCERS	PRINCIPES	SAVOIRS (HABILETES MOTRICES)
LANCER (Javelot)	- LIER ELAN / LANCER (ORGANISATION DES APPUIS)	<ul style="list-style-type: none"> - Idem « Poids » + ... - Prendre des repères pour la course d'élan - Organiser les derniers appuis de sa course d'élan - Donner de la vitesse à l'engin (augmenter la longueur du levier)
LANCER (Poids)	<ul style="list-style-type: none"> - ORGANISER LE CHEMIN DE LANCEMENT (OBJET TENU) - CREER UNE TRAJECTOIRE (VOL DE L'OBJET) 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter le geste à la contrainte (forme, poids de l'engin, « cible », ...) - Différencier les différents espaces (élan/lancer) - Rechercher l'alignement bras lanceur/ bassin/ pied d'appui - Orienter les derniers appuis: garder les pieds au sol en fin de poussée - Construire une trajectoire optimale (45°) - Donner une direction à l'engin (lancer dans une zone définie)