

**COLLOQUE AEEPS
TOULOUSE 25 NOVEMBRE 2006-11-29**

FAIRE DE L'ATHLETISME, C'EST QUOI ?

- **C'EST RESPECTER DES REGLES COERCITIVES QUI LIMITENT LA MOTRICITE DU PRATIQUANT.**
- **C'EST PRODUIRE DES PERFORMANCES « CHIFFRABLES » PAR L'ESPACE OU LE TEMPS.**
- **C'EST RECHERCHER UN DEVELOPPEMENT MAXIMAL DES RESSOURCES SOLLICITEES.**
- **C'EST MAITRISER LES PRINCIPES TECHNIQUES D'EFFICACITE AU PLUS HAUT NIVEAU D'INTENCITE POSSIBLE.**
- **C'EST ENTRER DANS UNE LOGIQUE D'ENTRAINEMENT.**
- **C'EST PONCTUER CET ENTRAINEMENT PAR « DES PROCEDURES COMPETITIVES » ADAPTEES.**

**LE RESPECT DE CES PRINCIPES PERMET A
TOUS DE VIVRE DES « EMOTIONS
ATHLETIQUES »**

QU'EST-CE QUE GENERENT AVANT TOUT LES ACTIVITES ATHLETIQUES SCOLAIRES

En étant caricatural, on peut affirmer qu'elles poursuivent au moins 2 objectifs spécifiques qui contribuent concrètement à l'atteinte des objectifs plus larges du système éducatif.

- La maîtrise des schémas moteurs de base de la locomotion et de la propulsion
- Le développement des grands secteurs de ressources de la motricité pouvant se finaliser dans la notion de « qualité physique »

Inventaire des principes techniques qui structurent les schémas moteurs athlétiques

- La linéarité des trajets moteurs.**
- L'allongement du secteur d'impulsion ou du chemin de lancement efficace.**
- La recherche de l'utilisation de mise en tension et de renvoi musculaire.**
- Le gainage des ceintures corporelles charnières.**
- La création, le contrôle et l'utilisation des diverses rotations.**
- L'alignement des chaînes d'impulsion.**
- La synchronisation des actions motrices....**

INVENTAIRE DES QUALITES PHYSIQUES

- L'ENDURANCE

- LA PUISSANCE

- L'ADRESSE

**STRATEGIE POUR DEVELOPPER CES SECTEURS
COMPLÉMENTAIRES ET
CONSTRUIRE RÉELLEMENT DES
COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES ATHLÉTIQUES**

- en succession, avec de ce fait une approche
programmatische (CF les nouveaux programmes de
l'agrégation interne)

- en parallèle (techniques et ressources étant intimement
liées), mais en fixant des axes de priorités
qui tiennent compte réellement du développement
ontogénétique de l'élève. (De la 6^{ème} à la terminale).
Gestion du couple Equilibre Propulsion

Remarque : Même si nous penchons vers cette seconde
approche, elles ne nous semblent pas contradictoires.

Présentation d'une organisation possible des
compétences athlétiques (La parole est à Henri)

LA COURSE DE DUREE EN MILIEU SCOLAIRE

Proposition d'organisation de la 6^{ème} à la terminale.

Un slogan : Là encore proposer aux élèves des mises en œuvre susceptibles de leurs faire vivre des " **émotions athlétiques**" et renoncer à celles qui sont assimilées à du "Canada dry " de course. (ex les 20 minutes à allure régulière)

L'objectif final (la compétence spécifique) :

Etre capable de mettre en relation les notions de vitesse et de durée, pour parvenir à l'adoption d'une allure de course qui corresponde le mieux au niveau réel de ses propres ressources.

(réaliser la meilleure performance possible)

Cette compétence est rarement construite spontanément chez l'élève pour des raisons qui sont à chercher aussi bien dans les domaines **physiologique** que **psychologique** ou **technique**

Un constat un peu caricatural mais qui pourrait aider l'enseignant dans la programmation des cycles de course de durée tout au long du cursus scolaire de l'élève serait la prise de conscience que la plupart du temps :

Pour les élèves de 6^{ème} et de 5^{ème} : C'est la faiblesse technique qui génère les problèmes psychologiques et physiologiques.

Alors que pour les élèves de 4^{ème} et de 3^{ème} : C'est la faiblesse physiologique et psychologique qui génère les problèmes techniques.

INTERMITTENT

- Individualisation de l'enseignement
- Mise en réussite de tous les élèves
- Réels progrès du point de vue physiologique : augmentation de l'aptitude aérobie, de la VMA, du O₂max
- Repères concrets pour l'élève qui permet un réajustement et une comparaison immédiate grâce au nombre de répétitions
- Perception des variations d'allure
- Connaissance des résultats immédiate
- Correspond à l'activité spontanée des enfants
- Grande motivation
- Répond à la notion de projet
- inconvénients :
 - Beaucoup de calcul et de préparation de séance (possibilité de se créer un logiciel sur EXCEL)
 - Demande d'une vigilance sur le respect des intensités de course, les temps de récupération, les durées
 - Organisation rigoureuse de la constitution des groupes

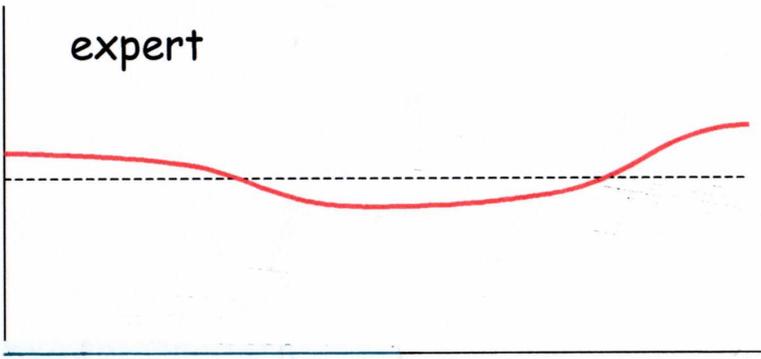
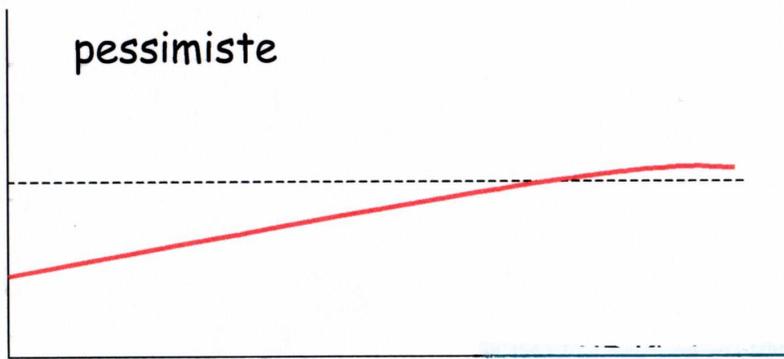
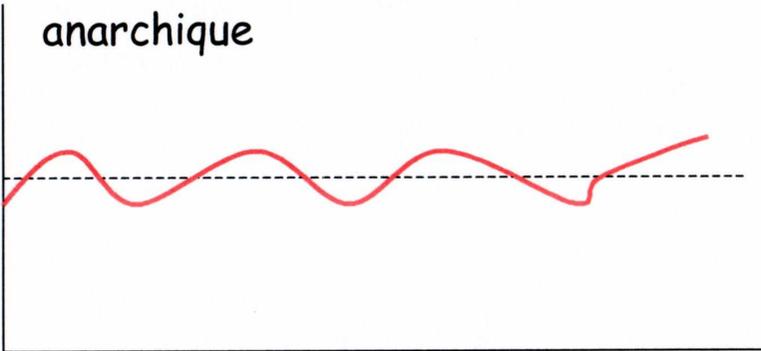
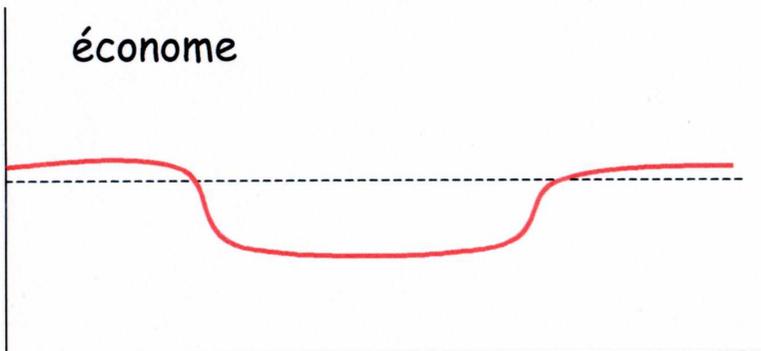
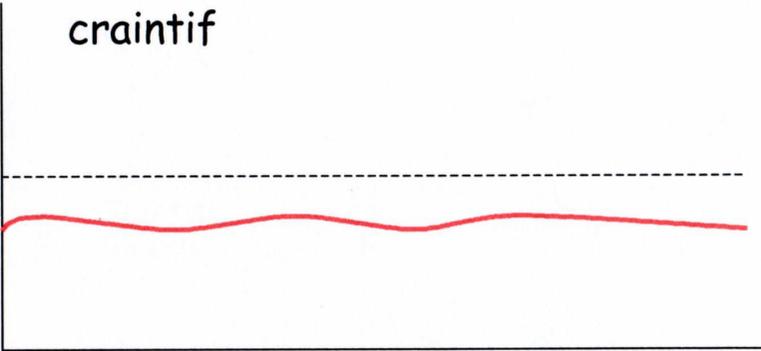
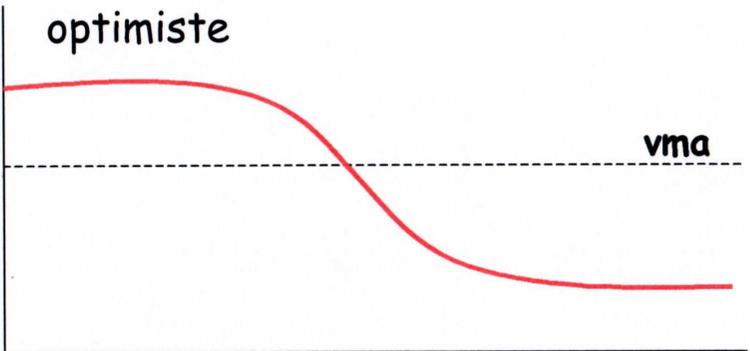
COURSE CONTINUE

Avantages

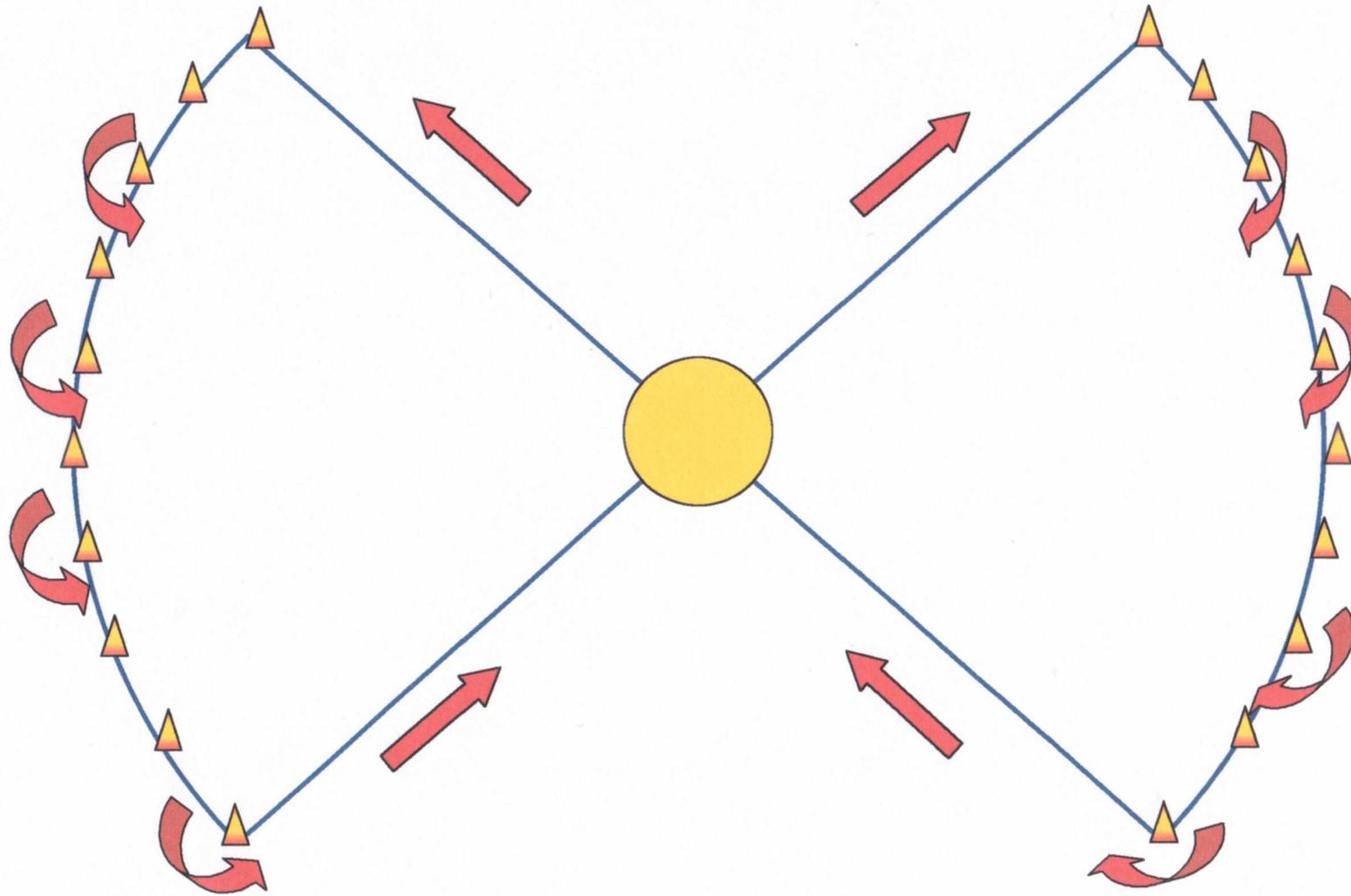
- Matériellement, mise en place facile
- Similitude avec la pratique sociale de référence
- bonne le goût et le sens de l'effort
- Connaissance et dépassement de ses limites
- Développement de la persévérance
- Apprentissage de la notion de train, d'allure, de régularité
- L'intensité modérée permet un contrôle de l'enseignant plus facile (relâchement, respiration)
- Développement du *système* cardio-respiratoire

Inconvénients

- Les enfants sont peu motivés parce que peu ludique, l'enseignant doit trouver des jeux
- Lassitude, ennui
- Nécessité d'une grande volonté pour progresser



DESSIN DU PAPILLON



UN EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE EN COURSE A PIED

REMARQUE : Le développement énergétique n'est pas une propriété privée de la course à pied, toute activité susceptible de mettre en oeuvre plus des 2/3 des masses musculaires d'un individu (activités globales) pouvant parfaitement convenir à cet objectif.

Cependant, et au moins dans le cadre scolaire, cette activité demeure logiquement le socle de ce type de travail pour 2 raisons principales

- Sa facilité de mise en oeuvre

Le contrôle aisé des intensités, et l'évaluation des résultats (tant initiaux que terminaux)

Une leçon qui respecte la règle des "3 I"

1) Intermittence

2) Intensité

3) Individualisation

Même si la maîtrise de certains apprentissages nécessitent parfois de donner la priorité à l'un de ces trois aspects

**UN ECHAUFFEMENT QUI INTEGRE
L'IMPERATIF**

**- DES FORMES JOUEES QUI
ALTERNENT EFFORTS
RÉGULIERS ET CHANGEMENTS
D'ALLURES**

**- DES EXERCICES POUR
AUGMENTER L'INTENSITE DES
EFFORTS**

**UNE PRIORITE
CONSTRUIRE LA NOTION
D'ALLURE**

FAIRE PRENDRE CONSCIENCE

A L'ELEVE

DU RAPPORT A ETABLIR

ENTRE

INTENSITE DE L'EFFORT

ET

LA DUREE DE CELUI CI

JOUER SUR LES DIFFERENTS PARAMETRES DE LA CHARGE DE TRAVAIL

– L'intensité de l'effort.

Pour une même durée, je parcours une distance plus ou moins longue.
Consigne : Je contourne des balises de plus en plus éloignées en repassant toujours dans la porte toutes les 30 secondes

– La durée de l'effort

J'enchaîne plusieurs parcours successifs en conservant la capacité de contourner toujours la même balise la plus éloignée possible compte tenu de mon niveau de ressources

Consigne : Si je n'en suis pas capable, j'essaie à nouveau pour une balise moins éloignée

– La durée de la récupération

Entre 2 efforts successifs, je respecte le temps de repos conseillé. Toutes les formes de travail intermittent peuvent et doivent être explorées (travail intermittent de courte, moyenne, longue durée, court-court...)

Remarque : La gestion des récupérations est essentiellement assurée pour la nature des groupements dans des mises en œuvre **sous forme de relais**

– La nature de la récupération

Toujours favoriser les récupérations actives qui stimulent les processus oxydatifs

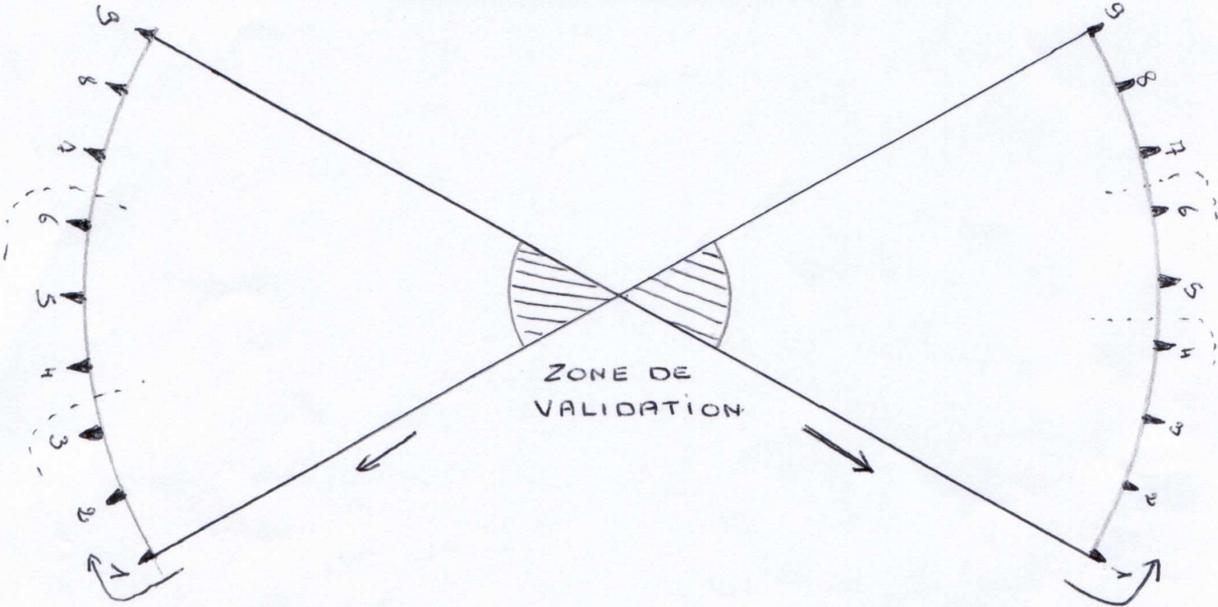
– La quantité totale de travail

L'objectif est d'arriver à accumuler des séquences d'efforts et de contre efforts au moins équivalent à la moitié de la durée de la séance.

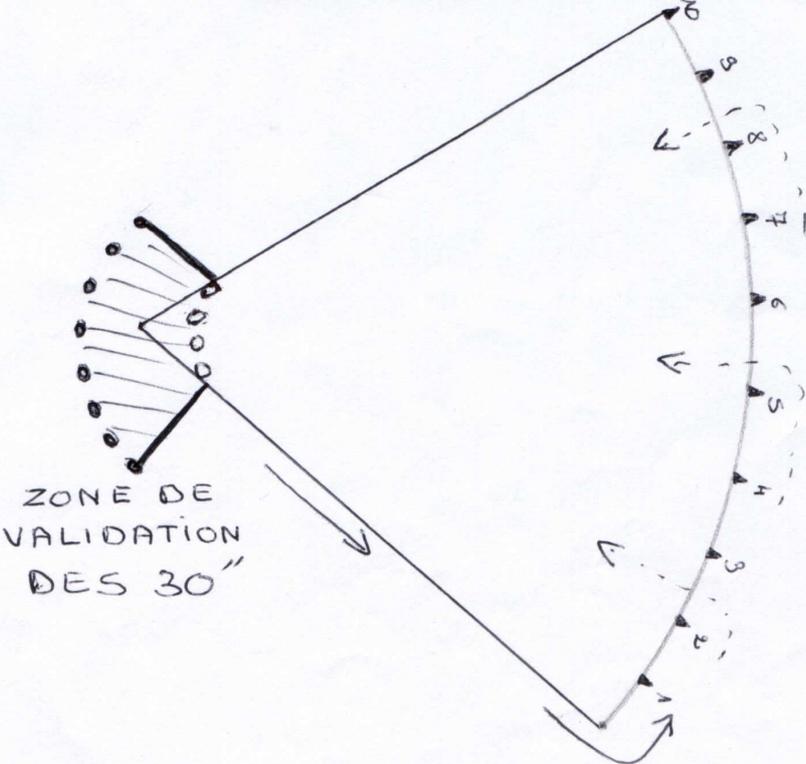
Remarque : Pour les élèves cela se traduit par l'addition du nombre de balises contournées

UNE SITUATION ADAPTEE

LE PAPILLON



LE DEMI PAPILLON



EXEMPLE DE CYCLE D'ENDURANCE 6^{ème}

<p style="text-align: center;">TEST DE VMA LE 1600 M</p>	<p style="text-align: center;">TEST COURT LE 2400M PAR GROUPE DE 4</p>	<p style="text-align: center;">LE RELAIS A 2 5 X 3 MINUTES</p>	<p style="text-align: center;">CYCLE LUTTE JEU DE SUMO INTERMITTENT MOYEN 1 MINUTE EFFORT 2 MINUTES RECUPERATION GROUPE DE 6</p>	<p style="text-align: center;">TRAVAIL AU SOL 30'' COMBAT 1 MINUTE RECUPERATION GROUPE DE 8</p>	<p style="text-align: center;">TRAVAIL AU SOL "SORTIR" 1 MINUTE COMBAT RECUPERATION "TECHNIQUE"</p>
<p style="text-align: center;">LE MATCH RUGBY CATCH A GENOUX 5 MATCHS DE 3 MINUTES</p>	<p style="text-align: center;">TRAVAIL DEBOUT 6 SEQUENCES TECHNIQUES DE 1 MINUTE TRAVAIL DE DIFFERENTS THEMES</p>	<p style="text-align: center;">MONTANTE DESCENDANTE EN COMBAT A GENOUX</p>	<p style="text-align: center;">"LE PAPILLON" GESTION DU COUPLE "DUREE DISTANCE"</p>	<p style="text-align: center;">LE CONTRAT BALISE</p>	<p style="text-align: center;">LE TEST DEFI</p>

EXEMPLE DE CYCLE POUR LE 3 X 500M

<p style="text-align: center;">Séance de determination de VMA. Le Papillon</p>	<p style="text-align: center;">Seconde séance de determination de VMA. Test d'Astrand, ou (4 X 200) X 2</p>	<p style="text-align: center;">Calcul des distances à parcourir en 15'' à 110% de VMA et relais competition sur 2 X 10' par groupe de 7</p>	<p style="text-align: center;">La double tentative contre le record du monde du 5000 m. Récupération active 10''</p>	<p style="text-align: center;">La pyramide. 100, 150, 200, 250, 300, 300, 250, 150, 100 110% de VMA. Les contrats temps sur 200m</p>
<p style="text-align: center;">Par 3. Les 3 X 1500m 750, 500, 250 Cumulation des temps</p>	<p style="text-align: center;">La seconde tentative</p>	<p style="text-align: center;">Mon allure au 500m. La pyramide décomposée. 100, 200, 300, 400, 500, 400, 300, 200, 100. Récupération distance courue</p>	<p style="text-align: center;">La générale</p>	<p style="text-align: center;">La première</p>



Ce document est protégé par une licence [creative commons](#) en paternité