

**LES REPERES POUR L'ENSEIGNEMENT DE L'ATHLETISME
DANS LE SECONDAIRE**

NIVEAU 1...

6° et 5°

DECOUVRIR

une activité de confrontation avec les autres, l'élève passe d'une activité globale à une activité fonctionnelle.

SE FAMILIARISER

avec une activité codifiée et les différentes familles qui la composent

APPRENDRE

une gestuelle simple et juste adaptée à ses ressources développer l'adresse, l'équilibre, le rythme...

Dans ce 1^{er} niveau, l'élève :

- découvre un milieu à partir de situations variées et globales
- s'investit dans cette activité par une confrontation avec lui même ou avec ses camarades

Formes des pratiques :

- situations globales sous forme de jeux, de parcours à thèmes (saut, lancers)
- situations prenant un aspect social (par équipes)
- 2 ou 3 activités par cycle d'enseignement
- confrontation aux problèmes fondamentaux de l'athlétisme (continuité trajet/trajectoire...)
- Traitement des activités pour les mettre au niveau de la motricité des élèves

.....Dans l'activité sauts : l'élève apprend à...

- stabiliser son pied d'appel,
- créer une trajectoire de saut précédée d'une course,
- différencier des trajectoires vers le haut, vers l'avant...
- créer des trajectoires de sauts de plus en plus longues, de plus en plus hautes ou de plus en plus rebondissantes (longueur, hauteur et perche, triple bond, triple saut, multibonds...)

NIVEAU II... 4° et 3°	ACQUERIR	une compétence, dans une activité de performance
	CONNAÎTRE	ses propres possibilités, ses pouvoirs moteurs, ses performances son record
	REPRODUIRE	plusieurs fois de suite les mêmes réponses (stabilité des performances)

Ex : le repère devient ici le record, l'élève doit être capable de reproduire **plusieurs fois de suite son record moins 10%**

- meilleur saut en longueur : 3,40m, il doit être capable de renouveler plusieurs fois de suite la performance de 3mètres, et aligner des séries au-delà de cette performance.

L'élève :

- fait de la performance un objectif
- passe d'une réalisation brute à une recherche du comment faire ?
- apprend à gérer ses ressources pour améliorer le résultat (reproduire plusieurs fois la même performance)

Les principes :

- Développer l' EQUILIBRE , le rythme, la coordination
- Optimiser le contrôle de l'équilibre pendant les réalisations de propulsion.

Formes de pratiques :

- un emboîtement de situations prenant en compte les problèmes fondamentaux de l'APS,
- des situations où l'apport technique sert à résoudre un problème ou une difficulté.

NIVEAU III ... 2°, 1°, Term .	ETRE AUTONOME	vivre sa TECHNIQUE la corriger, la connaître, l'apprécier.
---	----------------------	---

L'élève

- programme son travail sur plusieurs séances
- transpose en athlétisme des connaissances acquises par ailleurs (bio, méca...),
- se met en projet (allongement de l'élan, optimisation de l'élan).
- répète le geste pour l'affiner et se transformer
- construit un programme d'entraînement, à partir d'une évaluation de départ (diagnostique)

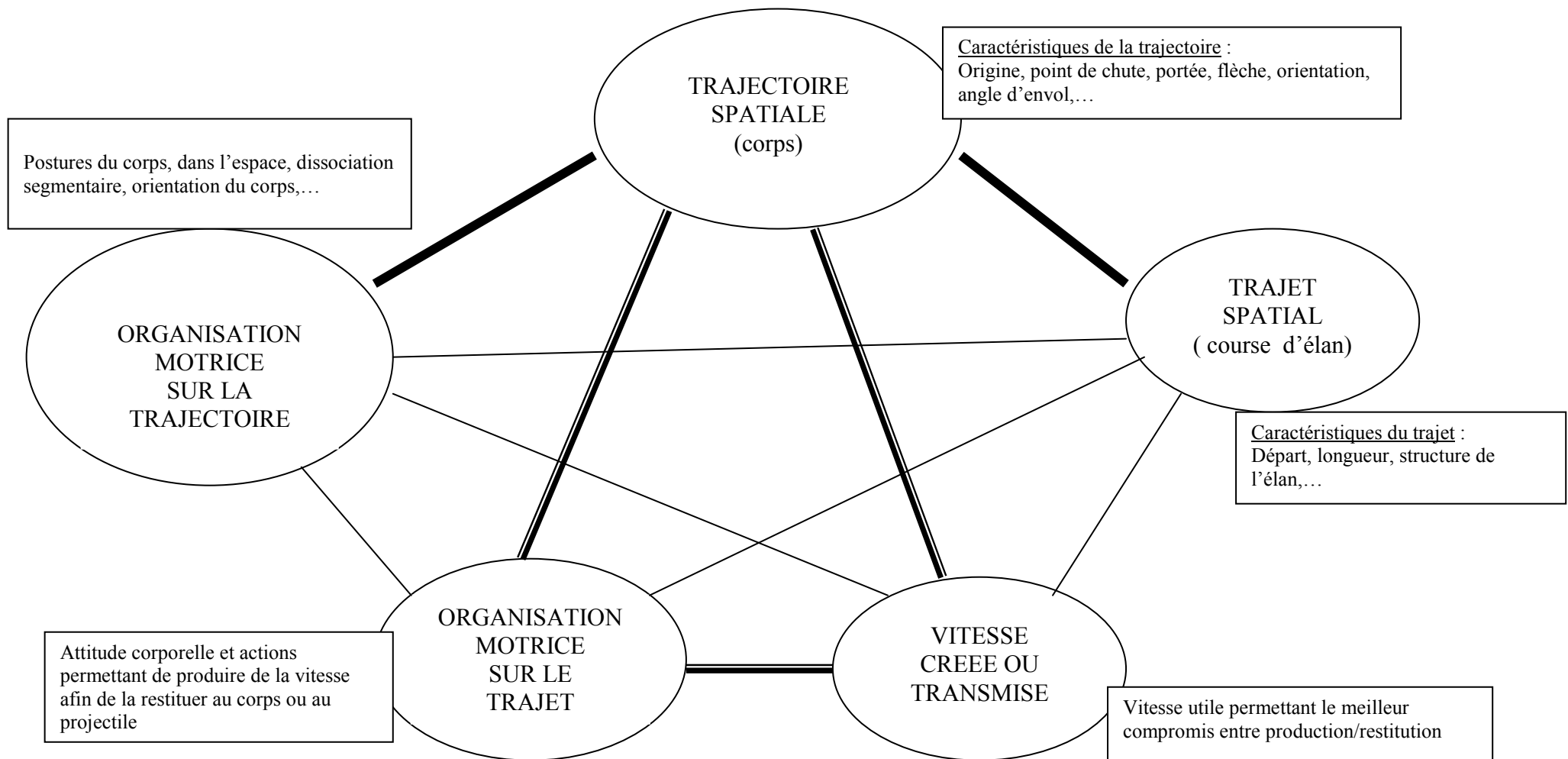
La démarche :

A la fin des 2 étapes précédentes les élèves sont capables de réaliser globalement des actions motrices afin de produire des performances « stabilisées ». Ces réalisations peuvent alors être analysées, répertoriées et classées selon les tableaux inspirés de l'analyse proposée par R.DHELLEMMES et le collectif de l'INRP.(cf /EPS au collège en Athlétisme / 1995 ; EPS et didactiques des APS / AEEPS1990)

L'analyse peut être faite à partir du schéma sur « les réseaux de relations à construire en athlétisme »

LES RESEAUX DE RELATIONS A CONSTRUIRE EN ATHLETISME

(DHELLEMMES/LAURIN/ARNAUD : AEEPS , didactique des APS 1990)



Quel que soit le niveau du pratiquant, le résultat de son action est déterminé par TOUS ces éléments.
Par contre, selon le niveau, il régle son action en prenant en compte TOUT ou PARTIE de ces éléments.
Dans le cadre d'un apprentissage, ces relations à construire sont des objectifs à atteindre.

EXEMPLE EN SAUT EN LONGUEUR

CONDUITES TYPIQUES	HYPOTHESES	TRANSFORMATIONS ATTENDUES	Situations pédagogiques de transformations
<u>N1 :</u> « le sauteur pointeur » <i>Il s'élance pour sauter et piétine à l'approche de la planche ou du lieu d'appel, la course est saccadée, il accélère, ralentit et repart.</i> <i>Il a un élan imprécis et changeant, soit très long ou court...</i> <i>Réception pieds décalés ou en catastrophe.</i>	Le sauteur est organisé par rapport à ce qui conditionne son action, c'est à dire par rapport à la zone d'appel car celle-ci constitue pour lui le problème principal à résoudre. Il est focalisé sur le problème du lieu d'appel même si celui-ci est aménagé (zone large).	Passer d'une course d'élan approximative à un élan organisé. OPTIMISER SON DEPLACEMENT Continuité du déplacement, avoir des marques et créer de la vitesse utile.	*apprendre à courir d'une manière régulière et d'une façon progressivement accélérée (parcours lattés, plots, jardinières.....), sur départ arrêté, lancé.... *apprendre à atteindre une zone matérialisée (large de 60 à 80 cm.), au terme d'un élan de 8 à 10 foulées..et ce, sans ralentir et sans effectuer de « pointage ».. réguler son élan en fonctions de repères extérieurs (plot à 4 foulées de l'appel pour accélérer..) *créer une trajectoire de saut sur des élan de différentes longueurs, de 4 à 12 foulées, un élastique matérialisant l'élévation (ex : à 2 m. de l'appel et placé à 0,30 m. de hauteur..), trouver sa meilleure distance d'élan.....
<u>N2 :</u> « le sauteur prudent » <i>Il s'élance, s'organise dans sa course pour sauter, mais dès l'appel furtif et très bref...il cherche tout de suite la réception dans le sable, il effectue un pointage vers la fosse de réception.</i> <i>Réception droit (en équilibre).</i>	Le sauteur organise l'ensemble de ses actions par rapport à la réception dans le sable qui constitue pour lui le plus gros problème. C'est plus particulièrement son équilibre à l'arrivée dans le sable qui conditionne toutes ses actions (peur de la chute vers l'avant)	Créer une trajectoire de saut à la suite d'un élan. OPTIMISER LA TRAJECTOIRE Dans la continuité de la course, créer une trajectoire de saut efficace.	*Intégrer la création d'impulsions, en réalisant des foulées bondissantes enchaînées (sur pelouse, des F. simples en recherchant l'équilibre dans la poussée..) *exécuter des sauts de rivières, bondir vers l'avant : 1-2 bond, 1-2 bond, 1-2 bond....etc 1-2-3-4 bond, 1-2-3-4 bond, 1-2-3-4 bond...etc idem sur 7,bond et reprendre la course, puis 7, bond...etc *lier la suspension, après un appel (élan réduit ou long..) aller poser les pied loin après un élastique posé en diagonale sur le sable... différencier les 2 actions. *élan court ou long, aller poser les pieds de plus en plus loin sur un morceau de mousse posé sur le sable...le reculer de plus en plus.
<u>N3 :</u> « le sauteur percuteur » <i>Il s'élance, effectue une course d'élan correcte, accélérée à l'approche du point d'impulsion..</i> <i>cependant, l'appel est « frappé » et en force (l'E. descend sur sa jambe à l'appel).</i> <i>Le ramené est sous le bassin.</i>	On assiste à une continuité dans les actions motrices, mais avec un point d'orgue sur l'action d'appel, l'élève est organisé en fonction de la trajectoire de saut qu'il veut produire et qu'il accentue. De ce fait il se produit un freinage important durant l'appel, ainsi qu'un blocage partiel.	Structurer la course pour la mettre au service de l'appel et du ramener. OPTIMISER LA PRODUCTION D'IMPULSION Anticiper les actions, préparer dans l'action en cours l'action suivante.	*Adapter l'élan en vue d'un rythme terminal très élevé (marque extérieure à 6 appuis de la planche..) *Adopter une attitude de course haute et tractée en cycle antérieur afin de préparer le « griffé » de l'appel., (lattes) *Lier efficacement l'élan à l'appel, (passage sur un appui surélevé à l'antépénultième appui, de 5 à 7 cm. afin de favoriser la PAA.. *Intégrer le passage du corps vers l'avant lors de la phase d'impulsion, (relâchement de la jambe libre lors de l'exercice du passage sur la boîte en carton de Piasenta..) *Maîtriser les rotations créées à l'appel en construisant le ramener en ciseau....
<u>N4 :</u> « le coureur sauteur » <i>Il s'élance, sa course est haute et étalonnée, il accélère à l'approche de l'appel et effectue un « griffé » avec un passage de tout le corps vers l'avant lors de l'impulsion. Réception les pieds loin devant le bassin, avec une recherche de gain de distance.</i>	Il effectue la même chose mais avec en plus une continuité dans les actions motrices lors de la phase d'appel. Chaque action présente est préparatoire et participe à la création de l'action suivante.		

