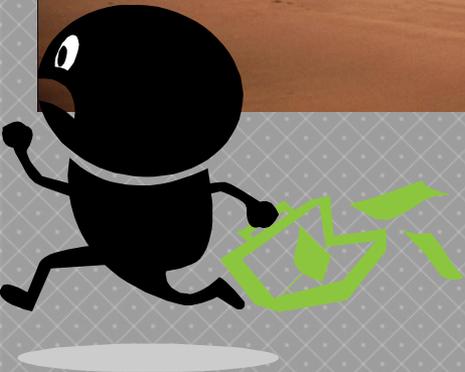


PARCOURS ATHLETIQUES

courir, sauter, lancer



Voie d'accès originale et motivante à la Compétence Propre

CP1 : Réaliser une performance motrice
maximale mesurable à une échéance
donnée

Pratique plurielle de
l'athlétisme qui porte en elle
de véritables leviers de
transformation

Démarche didactique
et pédagogique
au service des apprentissages
et du plaisir du pratiquant



Une démarche porteuse de sens.
Une mise en place fonctionnelle.
Une valorisation des profils de
coureur, sauteur, lanceur.
Un développement de la
connaissance de soi.
Une gestion autonome.
Une accessibilité aux ressources de
chacun.
Un engagement à se surpasser.

des Compétences Méthodologiques et Sociales

CMS1 : S'engager lucidement dans la pratique
Mobiliser à bon escient ses capacités
physiologiques, cognitives et relationnelles en
connaissant ses possibilités et en les gérant de
façon optimale.

CMS2 : Respecter les règles de vie collective et
assumer les différents rôles liés à l'activité.
Etre capable de s'associer avec des règles de
fonctionnement inhérent à l'activité.

CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches
pour apprendre.

Utiliser des méthodes de préparation à l'effort,
comprendre la nature, la progression de travail
approprié à un type de sollicitation musculaire
pour gérer son apprentissage.

Les compétences attendues

Réaliser la meilleure performance possible...

- Un temps, une durée  demi fond...
- Une distance  sprint, haies...
- Un trajet, une trajectoire  saut en hauteur, multi bond, lancer de javelot...



- En utilisant des repères extérieurs et des repères sur soi... en choisissant un parcours adapté à ses possibilités.

Une diversité d'épreuves

Le pratiquant développe des capacités athlétiques communes:



Créer de la vitesse

Pour la conserver
courir

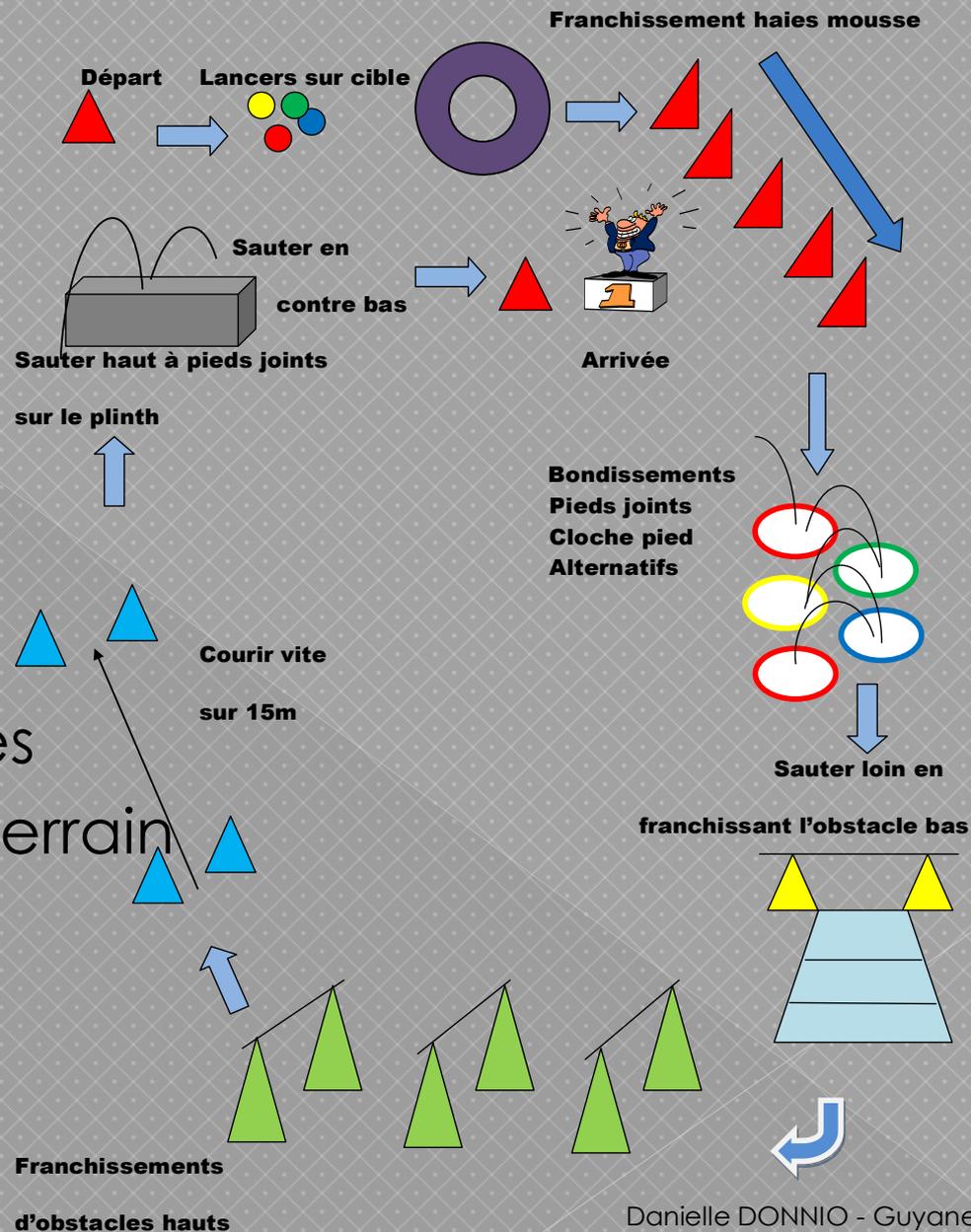
Pour la transformer
sauter

Pour la transmettre
lancer

ATELIERS modulables

- Formes
- Nombres
- Niveau de difficulté
- Hauteur obstacles
- Intervalles
- Distances et trajectoires
- Nature des objets, du terrain
- Longueur du parcours
- Vitesse de réalisation

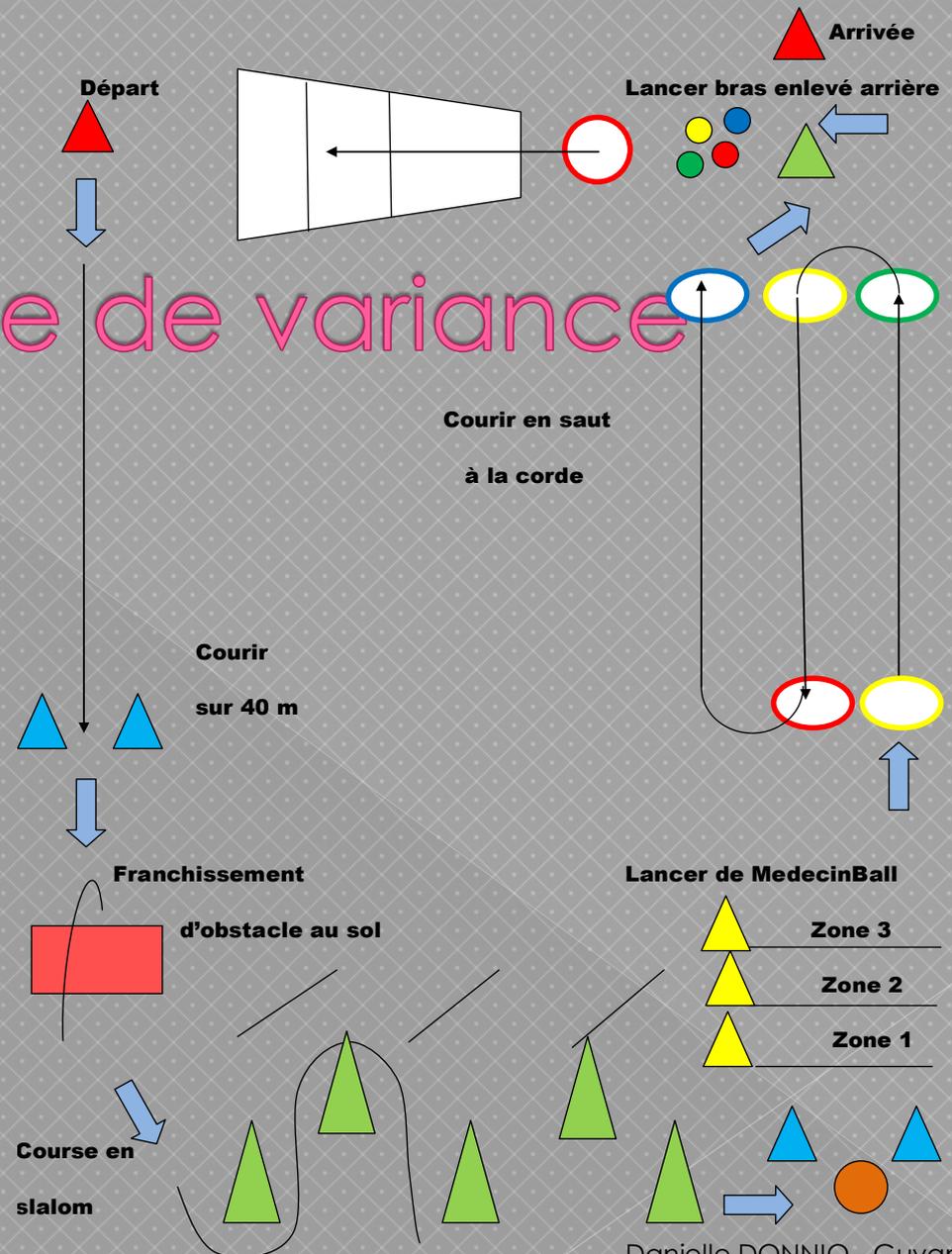
PARCOURS 1 courir, sauter, lancer



SITUATIONS PROBLEMES à faire évoluer selon une trame de variance

- Temps
- Espace
- Corps
- Matériel

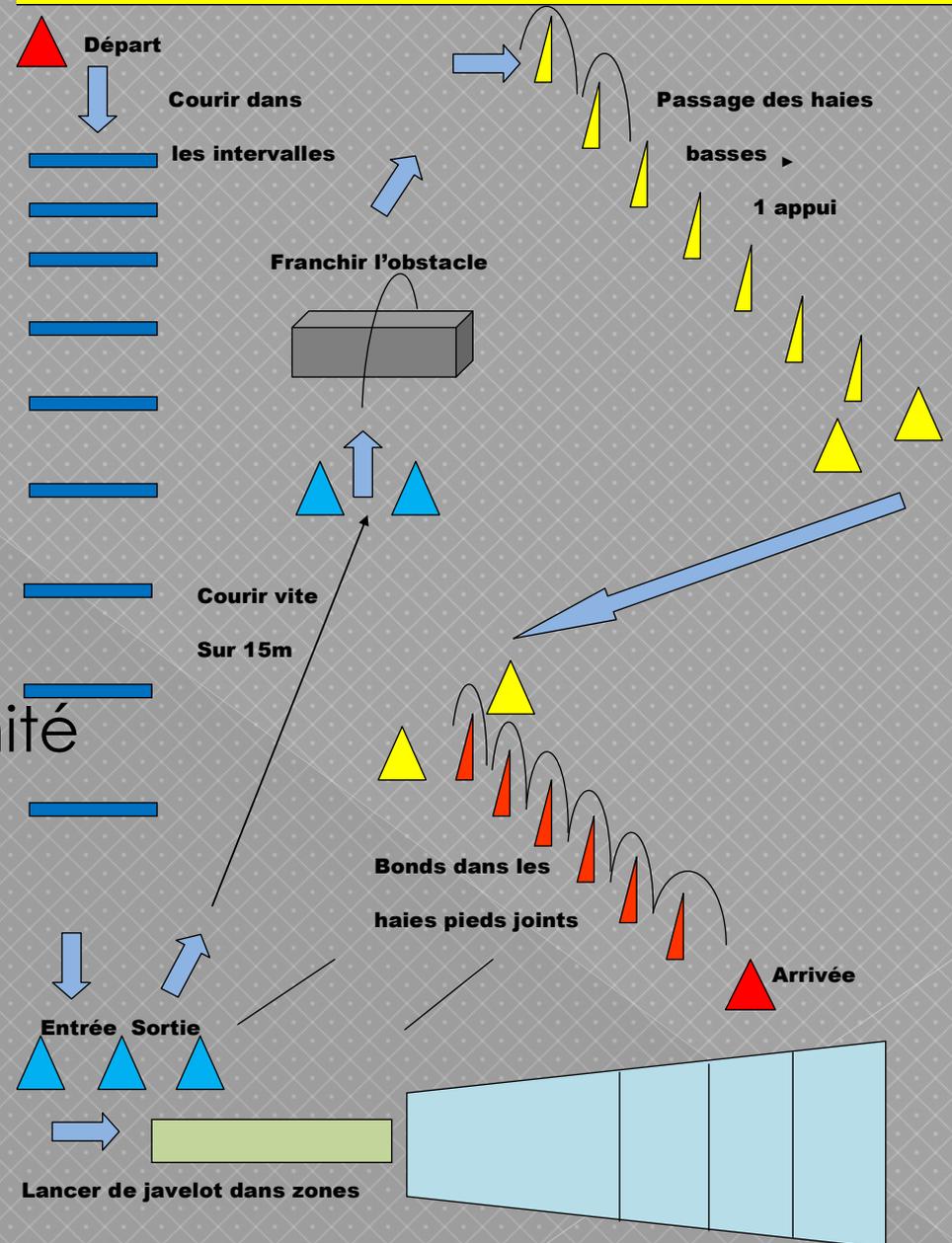
PARCOURS 2 courir, sauter, lancer...



FORMES D'EFFORTS VARIEES

- Sollicitation des différentes parties du corps
- Actions motrices multiples et variées
- Temps de réalisation limité
- Situations inhabituelles
- Réalisations d'actions simultanées
- Temps de récupération différencié

PARCOURS 3 courir, sauter, lancer...



S'exercer, s'entraîner

- Des situations variées
- Un grand nombre de répétitions
- Un défi, une compétition, une connaissance du résultat de l'action
- Des objectifs clairs
- Des expériences, des essais
- Une stratégie, des interactions

LANCER Javelot Mousse

Qualité Physique : Coordination, précision

Objectif : Maitriser la direction

Situation : Après une course d'élan, lancer l'engin dans une zone la plus éloignée dans l'aire de réception

Consigne :

- Garder un corps en alignement
- Rester face à l'aire de lancer

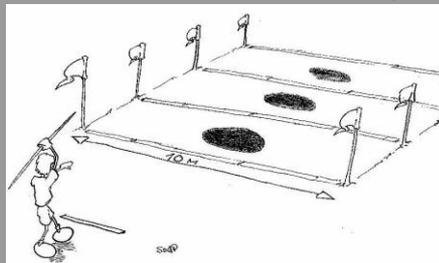


Critères observables :

- Tenue correcte du corps (gainage bassin)
- Maintien du bras au dessus de l'horizontale de l'épaule
- Utilisation de l'élasticité de l'épaule

Sécurité : Organisation du groupe, ordre de passage et espace, engins non dangereux, vigilance vis-à-vis des autres

Matériel : Aire de lancer avec matérialisation des zones javelots mousse



LANCER d'engin Cerceau sur cible

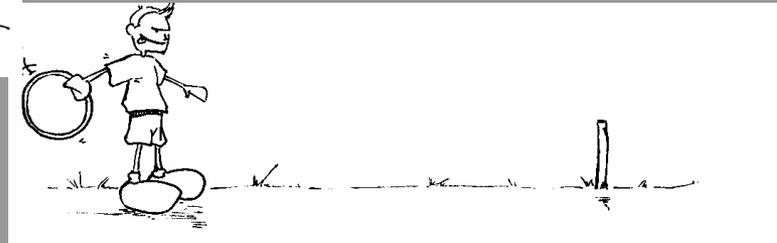
Qualité Physique : Coordination

Objectif : Action du haut du corps de face avec engin léger et facile au niveau de la préhension, cerceau

Situation : Atteindre la cible

Consigne :

- Rester face à la cible
- Rester regard fixé sur la cible
- Ecarter l'engin du corps pour le lancer
- Rester en équilibre après le lâcher de l'engin



Critères observables:

- Lancer dans l'axe / fin de lancer face avant
- Pas d'écroulement du coté non lanceur
- Pas de recul du coté opposé au bras lanceur

Sécurité : Organisation du groupe

Matériel : Cerceaux, cible

Chaque épreuve permet à tous les élèves de réussir en fonction de leurs ressources, par l'aménagement de zones de performances adaptées.

SAUT Triplebond avec zones

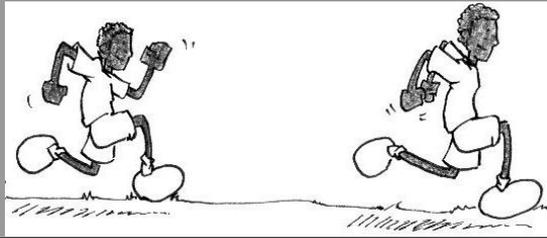
Qualité Physique : Coordination, Détente

Objectif : Enchaîner 3 bonds

Situation : Après une course d'élan, enchaîner des bondissements sur 1 pied vers l'avant pour atteindre la zone la plus éloignée dans l'aire de réception

Consigne :

- Regarder devant
- Se servir de ses bras



Critères observables :

- L'enchaînement des bonds
- L'équilibre

Sécurité : Passage sur appel de l'Officiel

Matériel : Sautoir en Longueur avec matérialisation de 3 zones

SAUT Hauteur

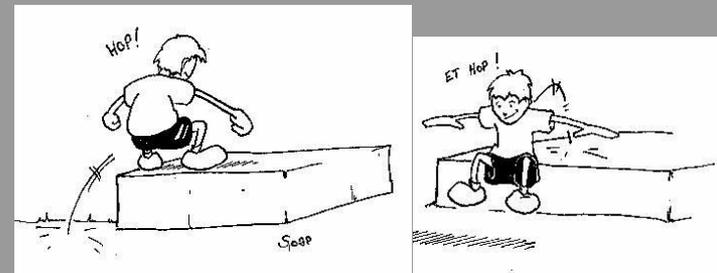
Qualité Physique : Coordination, Détente

Objectif : Découvrir l'impulsion

Situation : Après une course d'élan, réaliser un saut ciseau/ventral

Consigne :

- Impulsion 1 pied
- Se servir de ses bras



Critères observables :

Sécurité : Passage sur appel de l'Officiel

Matériel : Sautoir en hauteur

La réalisation d'une performance maximale mesurée représente l'enjeu athlétique, elle est concrétisée par des repères simples et visibles afin de s'auto-évaluer.

COURSE VITESSE 50m

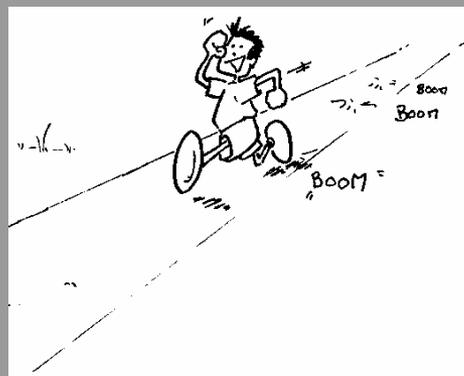
Qualité Physique : Vitesse

Objectif : Maitriser une course rapide

Situation : Parcourir la distance de 50m le plus vite possible

Consigne :

- Respecter les ordres du starter
- Respecter son couloir



Critères observables :

Sécurité : Organisation du groupe en séries

Matériel : Piste

COURSE LONGUE

Qualité Physique : Endurance

Objectif : Gérer son allure sur une distance longue

Situation : Parcourir la distance de 500m/800m



Consigne :

- Adapter sa respiration à l'effort
- Etre relâché pendant la course



Critères observables :

- Facilité respiratoire
- Pas de signe de difficulté physiologique

Sécurité : Durée adaptée aux pratiquants

Matériel : Piste

L'élève gère ses épreuves dans un temps contraint, avec un nombre limité d'essais. Ce dispositif développe la capacité à faire des choix, à s'auto entraîner.

Des parcours généraux vers une pratique codifiée de l'athlétisme

objectifs

Rechercher:

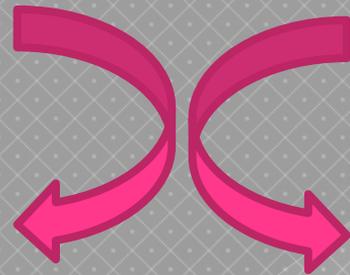
la diversité des actions motrices
l'amélioration de la coordination motrice et des qualités physiques
la découverte des potentialités
l'expression des qualités physiques
l'élargissement de son répertoire moteur et de ses habiletés
l'exploration des extrêmes pour développer une motricité utile à l'athlétisme

Une autre relation espace/temps dans la réalisation d'une performance athlétique avec un ancrage culturel dans le champ des épreuves athlétiques sociales de référence.

ENJEUX de FORMATION

L'élève construit des connaissances, capacités et attitudes nécessaires à l'atteinte

Des
CP & CMS



Des
compétences
transversales du
socle commun

- Ajouter au facteur performance un facteur maîtrise d'habiletés
- Découvrir la confrontation à soi même
- Mesurer le progrès
- Apprendre à se fixer des objectifs

**Autonomie,
Mise en projet
Citoyenneté,
Responsabilité**

CONNAISSANCES

★ L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.

★ Des repères sur soi, sensations respiratoires, proprioceptives et kinesthésiques permettant d'adapter son allure au parcours.

★ Les caractéristiques du parcours le plus adapté à ses possibilités.

★ Les observables définis comme le pied d'appel, nombre d'appuis, les intervalles, les zones d'élan, de réception, la liaison élan impulsion, l'enchaînement et le rythme des bonds.

★ Les repères d'espace, aire de lancer, zone d'élan, zone de chute d'engin, zone de lecture de la performance.

**Apprendre
à se
connaître
par la prise en
compte
de ses actions
et de leurs effets**

CAPACITES

Adapter sa foulée,
amplitude/fréquence.

Adopter une attitude de
course liée aux différentes
vitesses et allures.

Coordonner l'action des bras
et des jambes, s'équilibrer.

Conserver un alignement
pieds/bassin/épaules.

Dissocier haut et bas du
corps.

Placer son regard.

Utiliser ses segments libres.

Courir

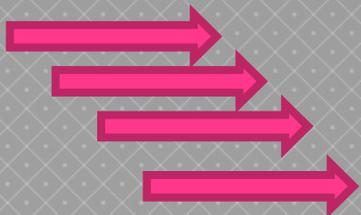
Lancer

Sauter

Faire évoluer la motricité

- ❑ Lancer toutes sortes d'engins (cerceaux,.....fusées, vortex) vers les lancers culturels, lancer avec précision, fort.....vers la performance.
- ❑ Se déplacer de diverses manières (vers l'avant, vers l'arrière, en rotation.....en courbe.....) pour maîtriser les déplacements athlétiques.
- ❑ Courir dans toutes les allures et par intermittence avec ou sans obstacles vers le demi-fond
- ❑ Accélérer.....son corps ou les engins
- ❑ Courir le plus vite possible le plus tôt possible avec ou sans obstacles

Vers les fondamentaux



S'organiser dans l'espace
Transmettre une force
Bondir et rebondir
Enchaîner des actions

Les Fondamentaux

- ❑ Technique de course
- ❑ Connaissance et gestion de ses allures
- ❑ Prise d'avance des appuis
- ❑ Pied intelligent: appuis et force du pied
- ❑ Alignements
- ❑ Étirements
- ❑ Secteurs d'impulsion
- ❑ Allègement par les segments libres
- ❑ Rythmes
- ❑ Gainages /Mobilisation du bassin

Les incontournables

APPUIS

ALIGNEMENT

Motricité

IMPULSION

**SEGMENTS
LIBRES**

COORDINATION

APPUIS

- Brefs, longs, déroulés
- Rythme
- Déplacement avant, arrière, rectiligne, curviligne.

IMPULSION

- Balayage du secteur d'impulsion
- Transmission des forces du sol vers les mobiles
- Passage du bassin sur l'appui
- Orientation de l'impulsion

ALIGNEMENT

- Ligne de force pied-genou-bassin-épaules



Pose d'appui/Phase de soutien/Fin d'impulsion



Intention permanente: Résister à l'écrasement

SEGMENTS LIBRES

- Equilibre
- Allégement
- Renforçateur de l'impulsion



Mobilisation
Fixation

COORDINATION

- Organisation des actions motrices
- Indépendance segmentaire
- Dissociation des ceintures
- Association et succession d'actions

ATTITUDES

Etre concentré, disponible, rigoureux, vigilant, attentif à soi, au matériel, aux autres.

S'engager dans une activité de performance et accepter de prendre des risques.

Etre à l'écoute de repères sur soi.

Avoir envie de mobiliser ses ressources pour agir.

Se représenter les actions à déclencher.

Pour
expérimenter,
progresser,
s'améliorer,
modifier ses
comportements,
Pour
Apprendre.

A retenir...

Transversalité

Amusement

Fondamentaux

Efficience

Autonomie

Bagage moteur

Schémas corporels

