

Programmes collège :

Parmi les 4 types d'expérience nous nous concentrerons sur :

Le type d'expérience qui amène l'élève à produire une performance mesurée en rapport avec le temps et l'espace, dans un environnement physique connu et constant.

Les transformations prioritairement attendues doivent permettre de produire des efforts longs et modérés ou brefs et répétés, en vue d'une performance la meilleure possible.

Les APSA sont choisies nécessairement parmi *le groupe des activités athlétiques* et *le groupe des activités de la natation sportive*.

Groupe des activités athlétiques

Compétences communes au groupe " Ce qu'il faut faire "	Connaissances à préciser pour la spécialité sportive enseignée " Ce qu'il faut savoir pour faire "
<ul style="list-style-type: none"> - Coordonner sans rupture une prise d'élan avec un saut ou un lancer déclenché dans une zone préalablement identifiée, pour obtenir un gain de performance. - Réagir rapidement à un signal (sonore, visuel), maintenir l'équilibre et le contrôle de la trajectoire de course - Différencier les allures de course lente, moyenne et rapide. - Agir et faire agir en appui sur les règles essentielles relatives aux différentes spécialités (modalités d'action, espaces d'action et durées qui valident les tentatives). 	<ul style="list-style-type: none"> - en lancers : <ul style="list-style-type: none"> - la manière de tenir et de contrôler les engins - le lancer en " poussée " et/ ou lancer à " bras cassé " et la connaissance des différences entre les trajectoires produites - les propriétés concrètes d'une trajectoire d'engin (orientation, point haut, impact) - en sauts : <ul style="list-style-type: none"> - les éléments de base d'une course d'élan continue pour déclencher un appel dans une zone d'impulsion - l'acquisition d'une vitesse de déplacement utilisable à l'appel - la connaissance de son pied d'appel - la manière de provoquer diverses orientations d'impulsions - en courses de haies : <ul style="list-style-type: none"> - les moyens d'enchaîner plusieurs impulsions au cours d'une course à vitesse élevée - les moyens d'identifier corporellement les discontinuités - la manière d'assurer la continuité d'une course et de différents franchissements sur des obstacles bas - en course de relais ou de vitesse : <ul style="list-style-type: none"> - la ou les positions permettant une mise en action rapide en réaction à un signal visuel ou sonore - le maintien d'un équilibre général et contrôle de la trajectoire de course (ligne droite et en courbe) - la régulation de la direction des déplacements. - en course de durée : <ul style="list-style-type: none"> - l'allure correspondant à l'intensité maximale de ses processus aérobie - les moyens permettant d'adopter des vitesses de déplacement inférieures ou supérieures à cette allure - la combinaison de ces différentes vitesses dans une course ininterrompue - les règles essentielles relatives aux différentes spécialités : départ de course, cas de nullité des courses, des sauts et des lancers.

TYPE D'EXPERIENCE : Produire une performance mesurée en rapport avec le temps et l'espace, dans un environnement physique connu et constant.

GROUPE DES ACTIVITES ATHLETIQUES

CLASSE DE SIXIEME : NIVEAU 1

COURSE de HAIES (haies basses et intervalles longs)

COMPETENCES COMMUNES AUX GROUPES	EXEMPLES DE COMPETENCES SPECIFIQUES	EXEMPLES DE CONNAISSANCES PRECISEES DANS L'APSA
<ul style="list-style-type: none"> - Coordonner sans rupture une prise d'élan avec un saut dans une zone préalablement identifiée, pour obtenir un gain de performance. - Réagir rapidement à un signal (sonore, visuel), maintenir l'équilibre et le contrôle de la trajectoire de course - Différencier les allures de course lente, moyenne et rapide. - Agir et faire agir en appui sur les règles essentielles relatives aux différentes spécialités (modalités d'action, espaces d'action et durées qui valident les tentatives). 	<p>SE PREPARER A L'ACTIVITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appliquer les principes d'un échauffement athlétique - Mettre en place les haies en suivant les indications données par le professeur <p>DANS L'ACTIVITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déclencher sans ralentissement des liaisons course - appel indifféremment avec le pied gauche et avec le pied droit - Faire varier l'amplitude ou la fréquence de la foulée pour conserver sa vitesse de course et déclencher l'appel dans la zone identifiée - Garder son équilibre général et la maîtrise de sa trajectoire dans une course à vitesse maximale - Parcourir une même distance à vitesse identique avec un nombre de foulées différent 	<ul style="list-style-type: none"> - Allure lente (échauffement) correspondant à amplitude faible et fréquence basse de course - Technique simple de mobilisation articulaire et d'étirements (type stretching) - Utilisation du décimètre et notion d'intervalle inter obstacles <ul style="list-style-type: none"> - Le passage d'une course en cycle arrière à une course en cycle avant. - La différenciation du pied d'appel et de la jambe d'attaque - La zone d'appel (environ 2 fois hauteur obstacle) - L'augmentation de la fréquence des appuis pour préparer l'appel devant l'obstacle - L'alignement des appuis et orienter la poussée vers l'avant (intention de gain de distance) - Le rôle équilibrateur des segments libres - Les notions d'amplitude et de fréquence et leur combinaison pour maintenir sa vitesse
<p>COMPETENCES GENERALES RETENUES PRIORITAIREMENT : EXEMPLES</p>		
<p>Sur le plan des ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les ressources principales qui permettent la réalisation d'un type d'expérience <p>Sur le plan des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se confronter à une difficulté et proposer une réponse adaptée pour résoudre le problème posé - Situer son degré de réussite à partir d'informations et de critères simples donnés par l'enseignant <p>Sur le plan de la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les principes pour se préparer à fournir un effort et les mettre en œuvre avec l'aide de l'enseignant - Identifier et ressentir les effets de la motricité, de l'effort physique et du stress sur son corps (sudation, chaleur, fatigue, variations du rythme cardiaque, etc...) <p>Sur le plan de la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le matériel utile à la sécurité passive et appliquer les règles de sécurité données par l'enseignant <p>Sur le plan de la maîtrise de la langue française :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrire ce que l'on fait et ce que font les autres, pour comprendre réussites ou échecs 	<p>DANS LE ROLE DE PRATIQUANT ET / OU D'ARBITRE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner le départ et valider la course - Respecter les placements des haies et le sens des déplacements sur la piste <p>DANS L'ANALYSE DE SA PRATIQUE ET DE CELLE DES AUTRES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percevoir les effets de l'effort intense sur l'organisme - Prendre en compte les repères visuels pour organiser sa course et décrire la course d'un camarade 	<ul style="list-style-type: none"> - Le commandement départ ; faux départ ; haie non franchie ; course hors du couloir - Le placement de la haie par rapport au sens de course <ul style="list-style-type: none"> - La fréquence cardiaque et la prise de pouls - Les sensations de fatigue, courbatures, douleurs articulaires en fin d'activité <ul style="list-style-type: none"> - Quelques critères d'observation simples: jambe d'appel utilisée ; distance par rapport à la haie ; piétinement ; coordination bras - jambe d'attaque

En classe de 5^{ème}, 4^{ème} ou au niveau 2 :

- Type d'expérience qui amène l'élève à produire une performance mesurée en rapport avec le temps et l'espace, dans un environnement physique connu et constant :

Groupe des activités athlétiques

Compétences communes au groupe " Ce qu'il faut faire "	Connaissances à préciser pour la spécialité sportive enseignée " Ce qu'il faut savoir pour faire "
<ul style="list-style-type: none"> - Assurer, quelle que soit la spécialité athlétique abordée, la continuité des actions de propulsion en mobilisant son énergie en fonction des contraintes de la tâche et du milieu. - Maintenir l'équilibre général par l'association des actions du train inférieur avec celles du train supérieur - Assurer le relevé des performances et faire appliquer les règles relatives aux différentes spécialités 	<p>En lancers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les forces nécessaires à une accélération continue et au placement de l'engin lancé sur une trajectoire favorable - la construction d'un chemin de lancement le plus long possible - la mise en ordre des actions de lancer à partir des appuis au sol. <p>En sauts :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'étalonnage de l'élan rapporté aux types de sauts - la liaison élan - impulsion en respectant l'alignement du corps par rapport à l'impulsion - les différentes formes de réception - l'utilisation des segments libres en fonction du type de sauts. <p>En course de haies :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les opérations pour assurer une mise en action rapide et le franchissement du premier obstacle - les critères de choix du parcours le mieux adapté à la longueur naturelle de sa foulée - l'adaptation du rapport amplitude - fréquence des foulées à l'intervalle de course - le rôle et le placement des segments libres pour le maintien de l'équilibre dans le franchissement <p>En courses de vitesse et de relais :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les conditions pour une transmission rapide dans une zone imposée - le contrôle et l'adaptation du rapport amplitude fréquence des foulées en fonction des différentes courses et de leurs phases. - l'établissement et la conservation d'un alignement général du corps (élimination des oscillations latérales et relâchement du haut du corps). <p>En course de durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les critères de choix d'un objectif de course adapté à ses ressources - le plan de course et l'utilisation d'un tableau de marche établi pour une course à allure régulière et progressive (par palier) - les formes de travail en continu et en fractionné et les allures - de course qui s'y rapportent <p>- les règles principales relatives au relevé des performances et l'utilisation précise des instruments de mesure.</p>

TYPE D'EXPERIENCE : Produire une performance mesurée en rapport avec le temps et l'espace, dans un environnement physique connu et constant.

GROUPE DES ACTIVITES ATHLETIQUES

CYCLE CENTRAL - NIVEAU 2

COURSE de HAIES (haies moyennes et intervalles courts)

COMPETENCES COMMUNES AUX GROUPES	EXEMPLES DE COMPETENCES SPECIFIQUES	EXEMPLES DE CONNAISSANCES PRECISEES DANS L'APSA
<ul style="list-style-type: none"> - Assurer, quelle que soit la spécialité athlétique abordée, la continuité des actions de propulsion en mobilisant son énergie en fonction des contraintes de la tâche et du milieu. - Maintenir l'équilibre général par l'association des actions du train inférieur avec celles du train supérieur - Assurer le relevé des performances et faire appliquer les règles relatives aux différentes spécialités 	<p>SE PREPARER A L'ACTIVITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduire un échauffement athlétique pour un groupe restreint d'élève en suivant le plan donné par l'enseignant - Maintenir sa concentration et entretenir la préparation pendant les phases de récupération <p>DANS L'ACTIVITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir une vitesse de déplacement élevée malgré le franchissement de plusieurs obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Plan d'échauffement en 4 parties :</u> Déplacements variés à allure lente ; étirements actifs avant effort ; exercices renforcement type multi bonds ; gammes techniques - Le <u>vocabulaire approprié</u> pour chaque exercice
<p align="center">COMPETENCES GENERALES RETENUES PRIORITAIREMENT : EXEMPLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conserver le même nombre d'appuis pour parcourir plusieurs espaces inter obstacles identiques et courts 	<ul style="list-style-type: none"> - L'étalonnage de la course. Nombre optimal de foulées - La technique de course en fréquence pour une mise en action rapide - La distance d'attaque éloignée de l'obstacle (plus de 2 fois hauteur haie avant) et distance proche de reprise d'appui (moins de 1,5 fois hauteur haie) - La technique de franchissement :
<p>Sur le plan des ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reproduire une ou deux techniques appropriées au développement des qualités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse ou adresse) <p>Sur le plan des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifier et / ou optimiser son projet initial en mettant en relation les informations éprouvées personnellement au cours de l'action et les informations externes recueillies par la co-observation <p>Sur le plan de la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un échauffement pour soi même ou le conduire pour un groupe restreint à partir de principes donnés par l'enseignant <p>Sur le plan de la sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans une situation adaptée à ses ressources, installer et vérifier régulièrement son matériel <p>Sur le plan de la maîtrise de la langue française :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter oralement et juger une prestation (la sienne ou celle d'autres) en utilisant des critères objectifs donnés par l'enseignant 	<ul style="list-style-type: none"> - Franchir en course des obstacles inférieurs à l'enfourchure sans élévation importante du centre de gravité <p>Dans le rôle de pratiquant et / ou d'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appliquer les règles principales de l'épreuve « course de haies » <p>Dans l'analyse de sa pratique et de celle des autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer la co-évaluation par le relevé de temps et/ou des informations pendant la course d'un camarade - Choisir le parcours le plus adapté à ses ressources et estimer la performance réalisable lors du test de fin de cycle 	<ul style="list-style-type: none"> - La technique de franchissement : <ul style="list-style-type: none"> ▪ attaque par genou libre, ▪ faible élévation du centre de gravité, ▪ esquive latérale de la jambe d'appel ▪ retour de la jambe d'appui guidé par genou dans l'axe de la course - La coordination épaule et jambe libre opposée - Le <u>règlement minimal</u> : Faux départ ; haie non franchie ; sortie du couloir ; haie renversée volontairement - Quelques <u>critères d'efficacité</u> : écart course sur plat (50 ou 60m) et course haies (4-5 obstacles) ; maintien rythme de course, du nombre de foulées - Quelques <u>critères de choix du parcours</u> : (4 appuis par intervalle ; hauteur égale à l'enfourchure ; piétinements) - Notion de record et de zone de performance - Le temps de récupération adapté au type d'effort fourni : 1'30 à 3'

Pratique sociale de référence : l'athlétisme :

« L'athlétisme est une activité motrice, sociale, compétitive et règlementée (sport). Elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles de « type fermé » (faible incertitude). Elle vise le développement maximum des potentialités physiques et morales de l'athlète et la réalisation, par celui-ci, de performances chiffrables dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons avec lui-même et avec les autres » J.L. Hubiche et M. Pradet, « Comprendre l'athlétisme, sa pratique et son enseignement », INSEP, 1993

Les courses (vitesse fond, haies, fond,..)

Les sauts (hauteur, longueur, triple,..)

Les lancers (disque, javelot, poids,..)

Quelles spécialités choisir ? Quelles associations programmer ? Avec quels objectifs ?

Compétences spécifiques

Cp communes au groupe activités athlétiques

Compétences et connaissances générales

Projet EPS :
• Objectifs prioritaires
• Programmation des APSA

Contraintes matérielles :
Installations
Climat
...

Caractéristiques des élèves :
• Niveau de classe
• Age, sexe, morphologie,
• Motivation, climat dans la classe, ...
•

Programmes

- **Type d'expérience qui amène l'élève à produire une performance mesurée en rapport avec le temps et l'espace, dans un environnement physique connu et constant.** Les APSA sont choisies nécessairement parmi *le groupe des activités athlétiques*.