

EPF / L3 / S2
G5, 6, 8 et 12

ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE
DE L'ATHLETISME

BEN JOMAA Hejer
M-A ISSEP Ksar-Saïd

Plan du cours:

- 1. Définition et présentation de l'APS**
- 2. Logique interne**
- 3. Enjeux de formation**
- 4. Problèmes fondamentaux**
- 5. Ressources sollicitées**
- 6. Compétences à acquérir**
- 7. Evaluation**

Définition

- **En athlétisme les actions motrices reposent sur des activités de posture, de locomotion et de manipulation (habileté spécifique de la main et bras dans les lancers)**
- **L'élève mettra en jeu ses fonctions d'équilibration (équilibre statique mais surtout dynamique), ses coordinations (inter train, intra train et intra segmentaire) et sa régulation tonique (postures et attitudes et mouvements)**

- ❑ Le jeune enfant apprend plutôt par essais et erreurs et réajustements il est donc nécessaire de proposer des situations aménagées avec des espaces variés.**

- ❑ L'exploration des situations lui permettra de construire son espace propre, l'espace lointain et la frontière entre les 2 ainsi que d'aborder la notion de temps à travers le rythme (espace – temps – intensité)**

2. Logique interne

- ✓ **L'athlétisme est une APS barémée (mesurable), normée, codifiée à production de performance maximale, se déroulant dans un milieu stable et standardisé. Elle consiste à se déplacer en diminuant le temps et à projeter son corps ou un engin en augmentant l'espace par une adaptation du système locomoteur à la pesanteur.**

3. Les enjeux de formation

- **Savoir produire des effets positifs sur l'organisme par une production corporelle adaptée (maîtrise du corps et développement foncier)**
- **Savoir réaliser un projet technique afin d'être performant en utilisant les ressources présentes**

- **Assurer une variété de forme de production de performance :**
 - **l'épreuve : seul**
 - **la compétition : duels et / ou co-production**
 - **le record : le rapport à l'ensemble**

- **Assurer une production de performance maximale dans un espace de jeu codifié déterminé par:**
- **1 lieu d'appel = 1 planche, 1 zone d'efficacité –sécurité**
 - **1 zone d'élan = cercle...**
 - **1 zone de performance autorisée ou de validité = secteur de lancer**
 - **1 signal imposé = le départ**
 - **1 zone de validité = transmission du témoin**

4. Problèmes fondamentaux

Les contraintes des tâches athlétiques s'organisent autour de 3 grands registres de contradictions

- **production / consommation d'énergie**
- **actions d'équilibration / actions de propulsion**
- **durée d'action / vitesse d'action**

5. Les ressources sollicitées

5.1. Les ressources énergétiques

Sollicitées de manière prioritaire par les courses c'est bien sûr la mise en jeu des systèmes énergétiques, des filières anaérobie alactique (épreuves s de vitesse, anaérobie lactique (épreuves de demi-fond et aérobie (course de fond).

5.2. Les ressources biomécaniques

- **Créer - conserver - transmettre de la vitesse et optimiser les impulsions et les trajectoires**
- **Les ressources biomécaniques sont sous tendues par des ressources motrices, par l'organisation sensible du corps: équilibre, coordination, dissociation et automatisations.**

5.3. les ressources bio informationnelles

- **Les ressources perceptives seront en athlétisme des aides à l'apprentissage et des points d'appui pour l'élève comme**
- **Les informations d'ordre sonore :**
 - **les signaux extérieurs, repères visuels etc.**
- **Les informations audio-visuelles et/ou combinées.**

- **Nécessité d'un espace aménagé avec des repères**
- **Ajustement optico-moteurs comme la planche, les zones, limites des aires, haies , zones de passages qui sont à la fois des contraintes et des facilitateurs de l'action etc.**

5.4. Les ressources affectives

Protection / sécurité / économie

- **De l'auto conservation à l'auto dépassement : faire ce que l'on sait faire (équilibre interne) ou tenter de faire ce que l'on ne sait pas faire (prise de risque)**

6. Compétences à acquérir : progression pédagogique

6.1. Courses:

- **Course de vitesse: courir vite en ligne droite sur 5'' ou 15m**
- **Course de durée: courir moins vite et plus longtemps**
- **Course de haie: courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 obstacles bas, espacées de 1 à 2m (course de haie).**

- **Vitesse : partir à un signal et maintenir sa vitesse 6 à 7’’ et franchir la ligne sans ralentir**
- **Durée : courir longtemps entre 6 min et 12 min avec régularité sur une distance plus et sans s’essouffler**
- **Haies : courir et franchir 3 obstacles bas en ralentissant le moins possible**

- **Vitesse : prendre 1 départ rapide et maintenir sa v max 8'' à 9''**
- **Relais : s'élaner et recevoir ou passer 1 témoin sans ralentir et dans la zone de passage**
- **Haies : prendre 1 départ rapide et courir et franchir des haies basses en ralentissant le moins possible et finir vite**

Sauts:

- **Sauter le plus loin possible et tomber sur ses 2 pieds, depuis un plinth ou après quelques pas d'élan**
- **En un seul bond ou plusieurs bonds**
- **Courir et sauter le plus loin et le plus haut possible**
- **Courir et sauter loin ou haut et se réceptionner**

- **Hauteur : après quelques pas d'élan sauter le plus haut possible par-dessus un fil après 1 impulsion 1 pied**
- **Longueur : après 10 pas d'élan rapide sauter en 1 ou plusieurs bonds le plus loin possible**

Lancers:

- ❑ **Lancer différents objets légers le plus loin possible avec ou sans élan sans sortir de la zone d'élan**
- ❑ **Courir et lancer des objets léger ou/et des objets lestés le plus loin possible sans sortir de la zone d'élan**
- ❑ **Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin (1 poids ou 1 jav) le plus loin possible sans sortir de la zone d'élan**

7. Evaluation:

Evaluation quantitative:

Performance chiffrée, mesurable et barémée.

Evaluation critériée:

Grilles d'évaluation diagnostique, formative et sommative

Utiliser des critères d'év. Techniques, moteurs et gestuels (de maîtrise).