

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 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'élancer 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).