

Equipe Départementale EPS  
de la Haute Garonne

# ~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole Préambule

2012

## 1 - Définition générale de l'athlétisme

C'est une activité de performance motrice chiffrée qui demande un effort à dominante énergétique dans un milieu déterminé avec ou sans matériel.

## 2 - Définition de l'athlétisme à l'école

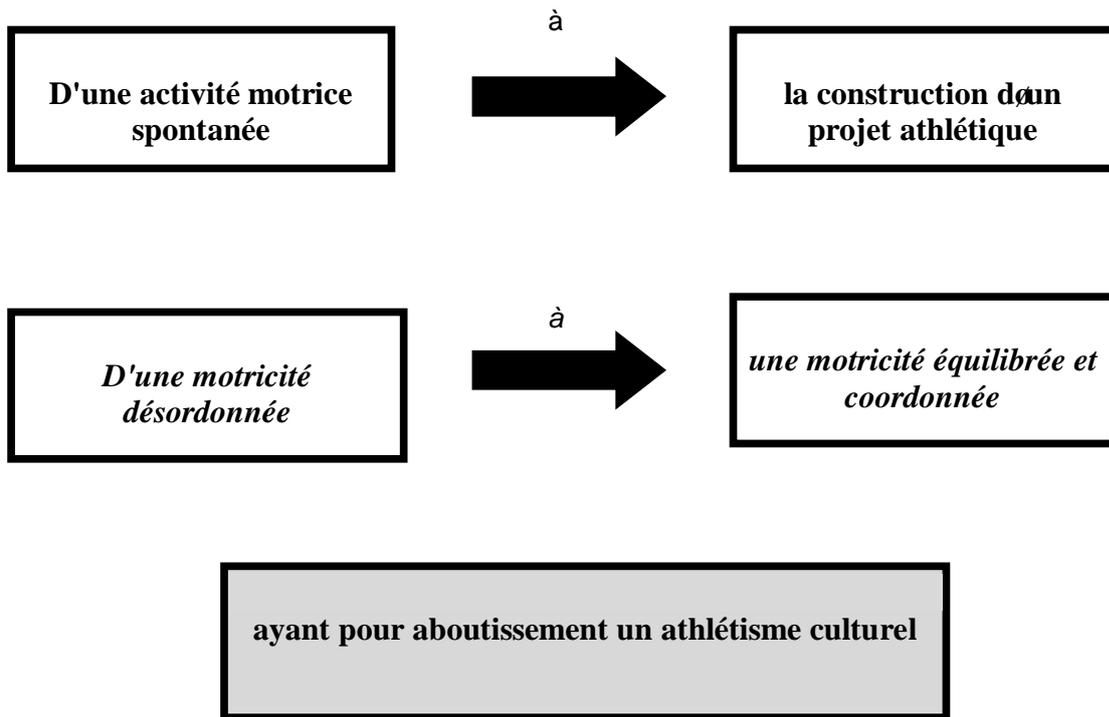
### A - Définition

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une énergie pour la transmettre au corps ou à un engin, pour sauter le plus haut ou le plus loin possible, courir le plus vite ou le plus longtemps possible, et envoyer un engin le plus loin possible dans un espace normé où se réalisent, se mesurent et se comparent des performances. » INRP

### B - L'athlétisme dans les textes officiels

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
<b>Les programmes de l'école primaire, BO hors série n°3 du 19 juin 2008</b>		
<p>L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis, progressivement, plus inhabituels. Elles permettent de se situer dans l'espace. L'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modulant son énergie. Il exprime ce qu'il ressent, nomme les activités et les objets manipulés ou utilisés, dit ce qu'il a envie de faire. Les enseignants veillent à proposer des situations et des activités renouvelées d'année en année, de complexité progressive ; ils s'attachent à ce que les enfants aient assez de pratique pour progresser et leur font prendre conscience des nouvelles possibilités acquises.</p>	<p>L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.</p>	<p>L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.</p>
<b>Socle commun de connaissances et de compétences, BO n°29 du 20 juillet 2006</b>		
	<p><b>C5 : La culture humaniste</b> : s'exprimer par l'écriture, le chant, la danse  <b>C6 : Les compétences sociales et civiques</b> pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles  <b>C7 : L'autonomie et l'initiative</b> : maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ; se représenter son environnement proche, se repérer, se déplacer de façon adaptée</p>	<p><b>C5 : La culture humaniste</b> : inventer et réaliser des chorégraphies ou des enchaînements à visée artistique ou expressive  <b>C6 : Les compétences sociales et civiques</b> respecter les règles de la vie collective notamment dans les pratiques sportives ; coopérer avec un plusieurs camarades ; obtenir l'attestation de première éducation à la route  <b>C7 : L'autonomie et l'initiative</b> : s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ; se déplacer en s'adaptant à l'environnement ; réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ; utiliser un plan</p>
<b>Progressions pour l'E.P.S, BO n°1 du 5 janvier 2012</b>		
	cf. introduction de chaque famille d'activité	cf. introduction de chaque famille d'activité

### 3 - Les transformations attendues...



ce qui suppose l'adaptation aux ressources motrices de l'élève :

en maternelle

Exploration et développement d'un premier répertoire moteur dans des environnements variés



au cycle 2

Enchaînement d'actions simples visant la continuité des trajets moteurs  
Création d'énergie par la recherche et l'utilisation de mise en tension musculaire (ex : gainage, extension, etc.)



au cycle 3

Alignement des différents segments pour une utilisation optimale de l'énergie créée  
(ex : pied / tête pour les courses et les sauts ; pied / main pour les lancers)



pour aller vers...

Gainage des différentes charnières (bassin et ligne d'épaules)  
Création et dosage de l'énergie produite  
Synchronisation des actions motrices

## 4 - Conseils pour une mise en Œuvre efficace.

### Avant la séance

**À l'École,** présenter les situations aux élèves :

- Constituer des groupes de besoin au regard des comportements observés (situations de entrée dans l'activité)
- Différencier les consignes et critères de réussite en fonction des groupes de travail (ils pourront être rappelés sous différentes formes et sur format papier (feuille de route / contrat de groupe ..))
- Présenter les dispositifs (aménagement des espaces, consignes de sécurité, durée des situations) et, selon l'âge des élèves, les associer à l'aménagement matériel afin que chaque groupe puisse installer son dispositif

### **Sur le terrain**

- Associer les élèves à l'aménagement des espaces de travail

### Pendant la séance

- Adapter le chauffage aux situations travaillées dans la séance. Pour des questions de sécurité, il est nécessaire que les élèves sollicitent les chaînes musculaires et les articulations qui seront utilisées dans la séance. Ce temps de mise en disponibilité ne doit pas excéder 5 minutes.
- Favoriser des temps maximum d'activité (nombre d'essais pour expérimenter et nombre de répétitions pour structurer) alternant des situations globales et des moments d'apprentissage.
- Encourager les élèves, les inciter à donner le meilleur d'eux même sur chaque essai (caractère explosif d'action pour une libération maximale d'énergie : passer du geste appliqué au geste efficace.
- Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices (cf pages 5 et 6) ; un même parcours pouvant associer différentes familles (courir, sauter, lancer).
- Proposer des situations :
  - \* - ouvertes pour permettre la diversité des réponses
  - motivantes, adaptées, évolutives pour que les élèves s'engagent (défi personnel) et progressent
  - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise son acquisition. Plus il y a de répétitions, plus il y a retour sur l'action
- Reformuler les consignes pour chaque groupe avant de débiter les situations d'apprentissage
- S'assurer de la bonne compréhension des consignes au sein de chaque groupe et identifier les réponses apportées par les élèves en se déplaçant dans les différents espaces de travail.
- S'assurer que les élèves respectent les consignes de sécurité dans chaque situation proposée
- Permettre aux élèves de tenir différents rôles (observateur, juge, chronométreur, starter, secrétaire ..). Le rôle d'athlète sera privilégié.

### Après la séance

#### **Sur le terrain**

- Proposer quelques situations permettant de quitter l'activité physique (chute du rythme cardiaque, des tensions musculaires ..)

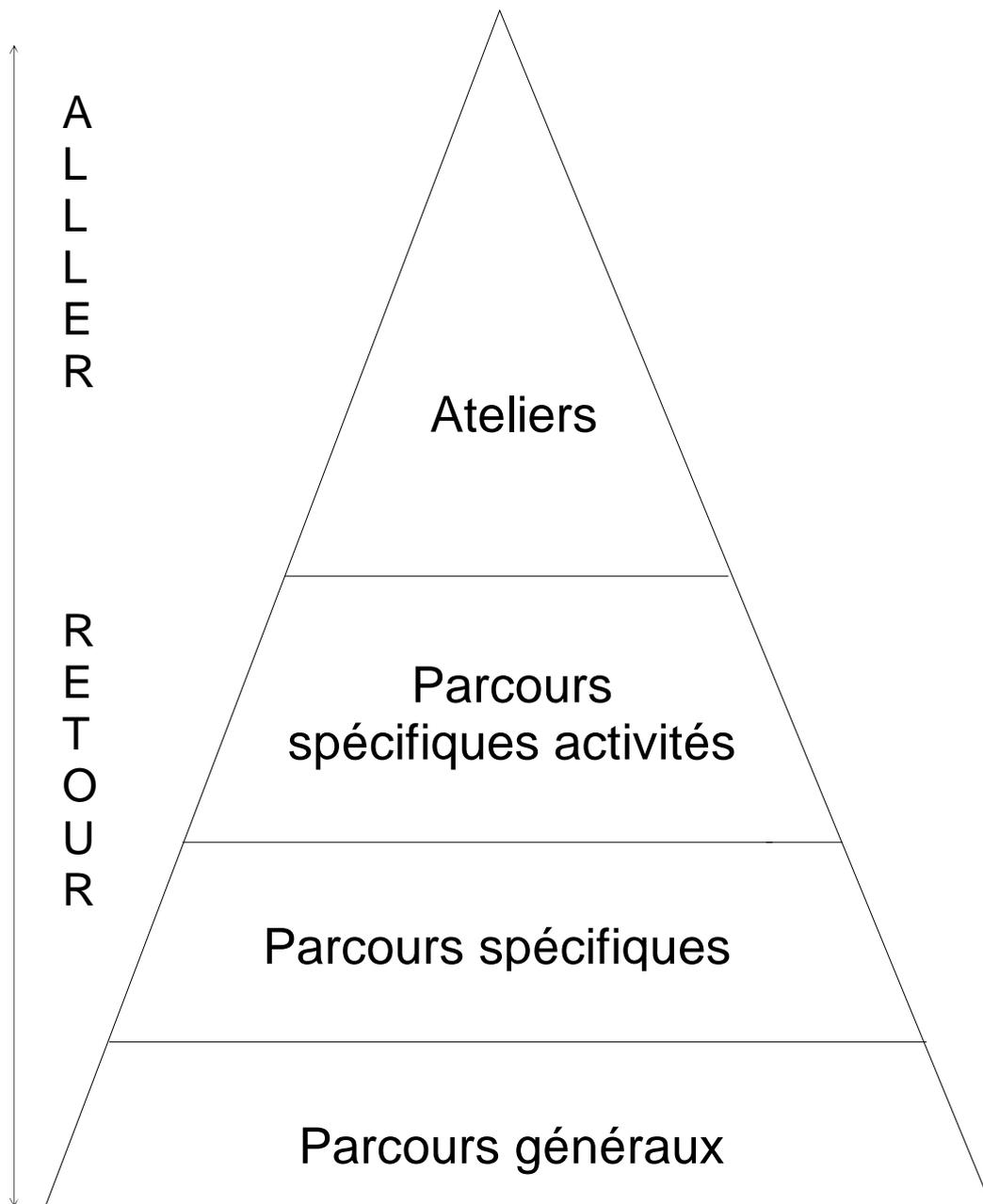
#### **En classe**

- Utiliser les feuilles de route pour exploiter les performances, mettre en évidence les progrès des élèves et identifier ce qui reste à construire
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires ..)

A - Des formes de travail à intégrer dans les modules d'apprentissage.

- Les **parcours généraux** (mêlant courir/sauter/lancer) renvoient aux fondamentaux et permettent d'analyser les besoins des élèves et de donner du sens à ce qui va suivre.
- Les **parcours spécifiques à une famille** (par exemple : lancer)
- Les **parcours spécifiques à une activité** (par exemple : lancer en bras cassé)
- Les **ateliers** de réalisation de tâches (sous forme jouée ou de challenge permettant d'acquérir une compétence nécessaire à la réalisation d'une performance maximale)

**Des allers et retours fréquents entre les formes de travail sont à mettre en place pour favoriser le feed-back chez l'élève.**



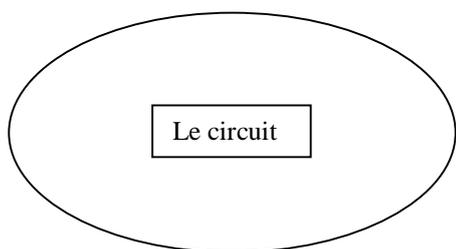
## B - Des propositions de parcours

Il faut privilégier le temps d'activité de **tous** les élèves. Par conséquent nous vous proposons différents types de parcours, intérieur et/ou extérieur.

Cette liste ne se veut pas exhaustive.

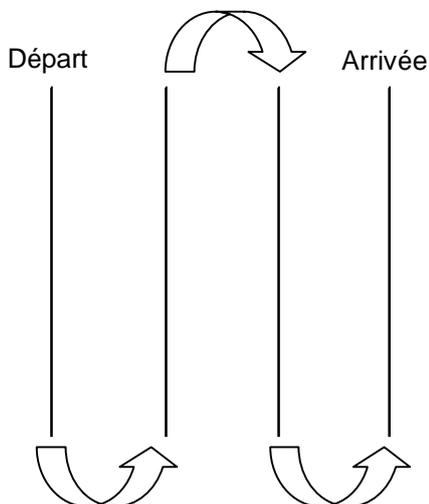
On peut mettre en place des parcours à thème, par exemple un parcours sur le saut comprenant plusieurs ateliers ; ou des parcours incluant plusieurs thèmes (exemple : un parcours associant courir, sauter, lancer).

A l'école maternelle il est souhaitable de privilégier les parcours incluant plusieurs thèmes afin de favoriser l'enchaînement des actions motrices.

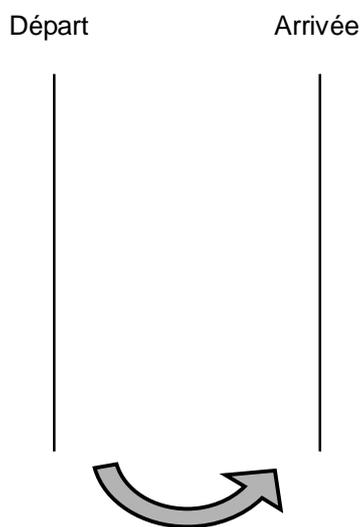


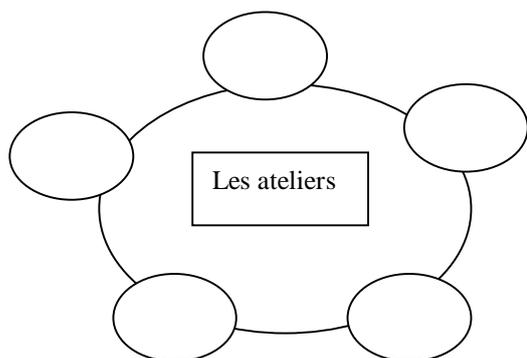
Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visibilité de l'enseignant</li> <li>- Dispositif privilégié pour une situation de référence et d'entraînement</li> <li>- Dispositif sécurisant pour les élèves de par sa répétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps d'attente des élèves élevé</li> <li>- Temps d'activité des élèves pouvant être insuffisant</li> <li>- Si un élève est en difficulté ce dernier bloque une partie du dispositif</li> </ul>

### Variables possibles :

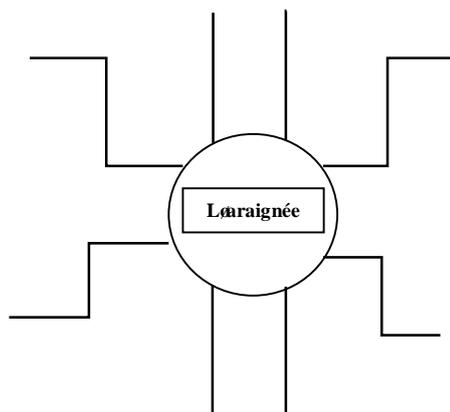


OU





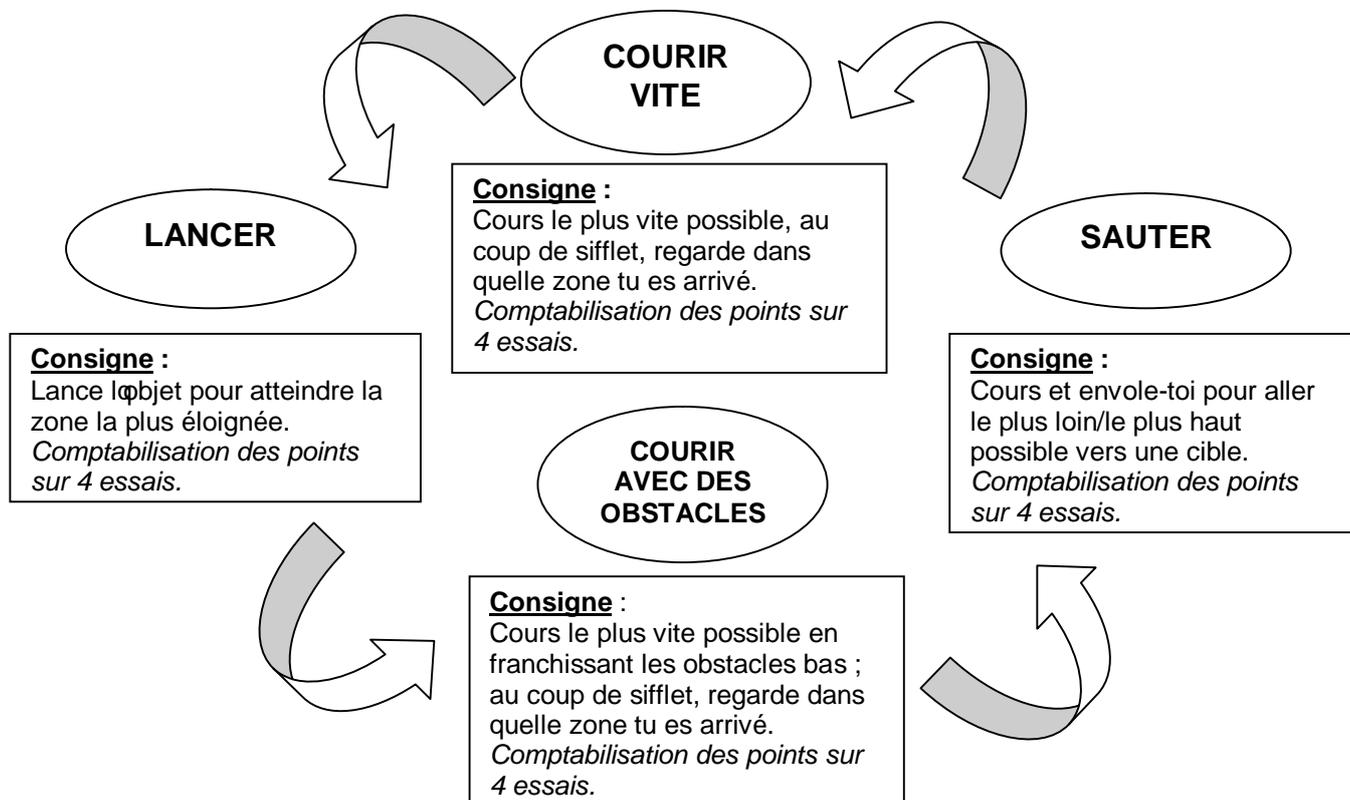
Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps d'activité des élèves très important</li> <li>- Meilleure gestion du temps</li> <li>- Choix des apprentissages</li> <li>- Implication des élèves dans la mise en place et le rangement des ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficulté de gérer l'ensemble des ateliers</li> <li>- Nécessite beaucoup de matériel</li> </ul>



Les avantages	Les inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispositif favorisant la différenciation</li> <li>- Temps d'activité des élèves important</li> <li>- Possibilité de construire un projet d'apprentissage pour et avec l'élève.</li> <li>- Varier les entrées dans le parcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nécessite beaucoup de matériel</li> <li>- Bien baliser les sens de déplacements</li> <li>- Nécessite un apprentissage des règles de fonctionnement</li> </ul>

### Propositions de situations sous forme de parcours « pour entrer dans l'activité »

Pour plus de détails (aménagement matériel), se référer aux situations de référence proposées dans chaque famille d'activité. Il est important de respecter l'ordre des actions proposées ci-dessous.



## Un exemple de Dutil de relevé de performances pour les élèves

Prénom	Atelier courir	Atelier lancer	Atelier courir avec des obstacles	Atelier sauter
	Nombre de points :	Nombre de points :	Nombre de points :	Nombre de points :
Marie				
Samy				

õ

Cette grille sera exploitée par le enseignant qui identifiera ainsi les besoins de chaque élève. Il pourra ensuite se référer aux situations d'apprentissage au regard des comportements observés, constituer des groupes de besoin et ainsi faire progresser ses élèves.

### 5 - La situation de référence

- **En maternelle** : Il s'agit de proposer des situations qui permettent d'entrer dans l'activité et ainsi de leur donner du sens.
- **Aux cycles 2 et 3** : Cette situation permet à la fois de donner du sens à l'activité dans la mesure où elle reprend les caractéristiques fondamentales de l'activité. Cette situation complexe permet d'établir un état des lieux des capacités motrices de chaque élève. Reprise pendant et en fin de module, elle permet de mesurer les progrès de chaque élève.

Des situations spécifiques aux courses, aux lancers et aux sauts sont précisées dans ce document.

**ATTENTION** : ne pas confondre la situation d'évaluation (reprise de la situation de référence) et la rencontre « athlétisme ».

L'évaluation, réalisée tout au long du module, permet de mesurer les progrès des élèves alors que la rencontre finalise les apprentissages et ancre la pratique dans le contexte social.

### 6 È Des propositions de rencontres (inter classes ou USEP)

- Privilégier des rencontres collectives dans lesquelles chaque élève :
  - vit des situations multiples
  - joue différents rôles : juge, athlète, organisateur
  - participe à la réussite de son équipe
  - agit en toute sécurité pour lui et pour les autres
- Les situations d'apprentissage proposées sont des ressources pour imaginer des rencontres.
- Quelques incontournables :

Etre vigilant sur :

- le type de situations proposées et les niveaux de difficulté selon les capacités des élèves
- le temps, la distance de course et le nombre d'essais
- le poids, le volume et la forme de l'objet lancé
- les zones de sécurité (matérialisation des espaces de pratique)
- les espaces d'évolution garantissant au maximum la sécurité afin d'éviter les traumatismes (ex : stade)