

# FAIRE PROGRESSER LES ELEVES EN ATHLETISME -

UNE RENCONTRE SPORTIVE PROMOTRICE DE SANTE :  
à l'USEP, l'athlé ça se VIE !



Les deux fédérations s'associent pour vous proposer

Anim' Athlé  
"L'activité athlétique à l'école"

Des rencontres pour mesurer les progrès  
et des situations pour apprendre



# Objectifs de la formation

---

- Objectifs de formation :
- Identifier les conditions nécessaires à la progression des élèves
- Savoir repérer les observables en athlétisme
- Développer la pratique des activités athlétiques à partir de ressources pédagogiques
- La rencontre sportive associative : permettre aux élèves de vivre, d'expérimenter et comprendre que l'activité physique a un effet sur le corps et la santé ( comp. psychosociales)

# Retour sur le temps asynchrone : séance d'athlétisme en CE1

---

- **Famille d'activités athlétiques :**

- Courir et lancer

- **Place dans le module :**

- séance 5

- **Objectifs visés :**

- Réagir à un signal pour entrer rapidement en action, donner de l'élan et de la vitesse aux balles lancées

- **Organisation choisie :**

- 4 ateliers : 2 ateliers course de vitesse, 1 atelier lancer loin et 1 atelier lancer précis ; 2 ateliers en autonomie avec fiches de suivi

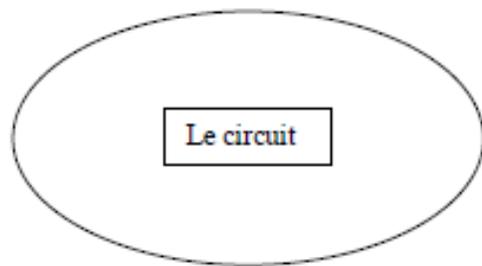
- **Incontournables à la mise en œuvre :**

- Consignes précises et synthétiques (reformulation du but+ CR), règles de fonctionnement (simples et courtes), constitution des équipes en amont

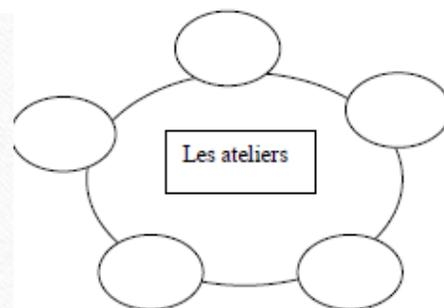
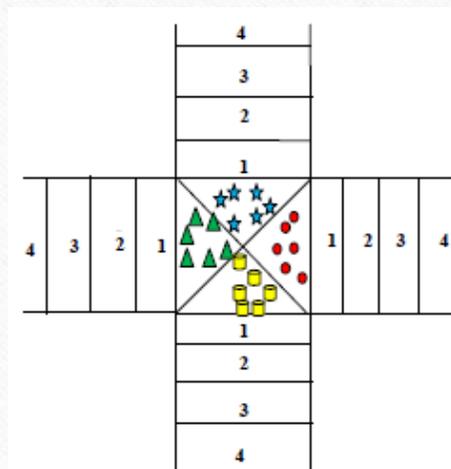
# Retour sur le temps asynchrone : séance d'athlétisme en CE1

---

- **Autres organisations possibles :**
- 1 seule situation multipliée
- 2 situations dédoublées dans la même famille athlétique
- 2 situations dédoublées dans 2 familles athlétiques....
- Autant de possibilités en fonction de son contexte (matériel, infrastructure, compétences enseignant...) qui peuvent évoluer au fur et à mesure des séances



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>



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>

# Retour sur le temps asynchrone : séance d'athlétisme en CE1

---

- Difficultés rencontrées et solutions proposées :  
matériel,  
sécurité,  
gestion des groupes

# A partir de courir vite et lancer loin

---

## Quels problèmes rencontrent les élèves?

- Lecture de la vidéo : l'activité des élèves
- [http://videos.education.fr/MENESR/eduscol.education.fr/2016/Ressources2016/videosmai/Ars\\_activite\\_des\\_eleves.mp4](http://videos.education.fr/MENESR/eduscol.education.fr/2016/Ressources2016/videosmai/Ars_activite_des_eleves.mp4)
- Durée 2'14
- Temps de visionnage : 5 min

# Problèmes rencontrés dans courir vite

---

- Pieds parallèles au départ
- Se retourne pour observer derrière
- Léger temps de décalage avec signal départ
- Regarde vers le sol
- Court buste droit
- Déséquilibre dû à la position des bras

# Problèmes rencontrés dans lancer loin

---

- Lancer à l'amble
- Balle portée au-dessus de la tête ou derrière la tête
- Pas d'allongement du bras lanceur vers l'arrière
- Fin de trajectoire du bras en bas et sur le côté opposé

# Comment faire progresser les élèves dans courir vite et lancer loin?

---

- Lecture de la vidéo : 12'27

[http://videos.education.fr/MENESR/eduscol.education.fr/2016/Ressources2016/videosmai/Ars\\_regulation\\_des\\_apprentissages.mp4](http://videos.education.fr/MENESR/eduscol.education.fr/2016/Ressources2016/videosmai/Ars_regulation_des_apprentissages.mp4)

- Quelles réponses l'enseignant apporte-t-il pour faire progresser les élèves?

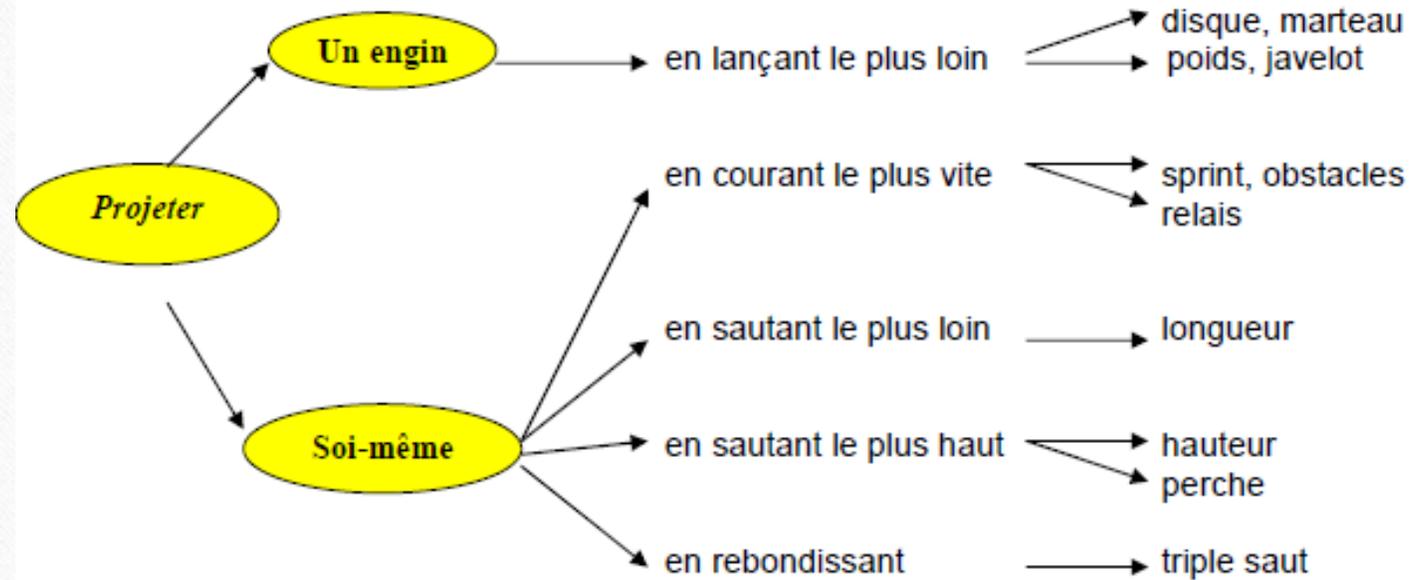
# Faire progresser les élèves

---

- Il connaît les observables
- Présente l'objectif aux élèves : courir plus vite et donner de l'élan à la balle
- Écoute leurs réponses puis énonce les critères de réalisation
  - ✓ courir vite : un pied devant, fléchir ses jambes, se pencher en avant pour aller plus vite
  - ✓ Lancer loin : se mettre de profil (un pied dans le cerceau et un pied en dehors), mettre la main derrière et lancer très loin
- Il corrige et rappelle les critères
- Il organise un 1<sup>er</sup> retour sur l'activité en petit groupe puis en grand groupe.

# Principes généraux aux différentes familles athlétiques

*Une course ou une prise d'élan puis une modification de la trajectoire pour propulser*  
→ soit son corps ;  
→ soit un engin.



# Repères commun aux différentes familles d'activités athlétiques

---

- Maîtriser ses appuis afin de transférer l'énergie sans la freiner (qualité des actions du pied au sol)
- Aligner la chaîne musculaire sollicitée
- Contrôler son équilibre
- Utiliser les segments libres

# Familles d'action

---

- Les courses : créer et maintenir une vitesse optimale
- Les sauts : transmettre au corps l'énergie cumulée dans la course d'élan sans rupture et donner un rôle propulseurs aux segments libres
- Les lancers : transmettre à l'engin l'énergie cumulée dans l'élan et utiliser le rôle prépondérant des jambes

# Courses : définition et fondamentaux

---

## Définition et fondamentaux

- Réagir à un signal
- Créer de la vitesse
- Maintenir sa vitesse, courir droit
- Finir sa course sans crispation

La concentration

La vitesse de réaction

La capacité d'accélération

La maîtrise gestuelle  
(utilisation rationnelle  
des segments libres)

# Lancers : définition et fondamentaux

---

## Définition et fondamentaux

Produire de l'énergie et s'organiser pour la transmettre à l'engin

Agir le plus longtemps possible sur l'engin et le placer sur sa trajectoire.

Organiser "la chaîne musculaire" pour transmettre le maximum d'énergie.

Rester concentré, conserver la mise en tension des chaînes musculaires.

Maîtriser et contrôler son équilibre.

Mobiliser et utiliser les segments libres.

# Sauts : définition et fondamentaux

---

Produire de l'énergie  
et s'organiser pour  
se projeter soi-même.

Réaliser une course d'élan rythmée

Déclencher une impulsion **sur le pied d'appel  
défini préalablement**, sans ralentissement

Réaliser une trajectoire aérienne équilibrée

Se réceptionner en toute sécurité

# Ateliers

---