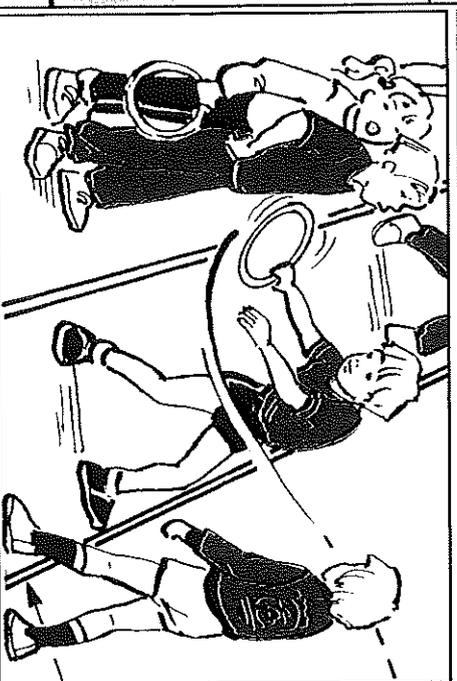
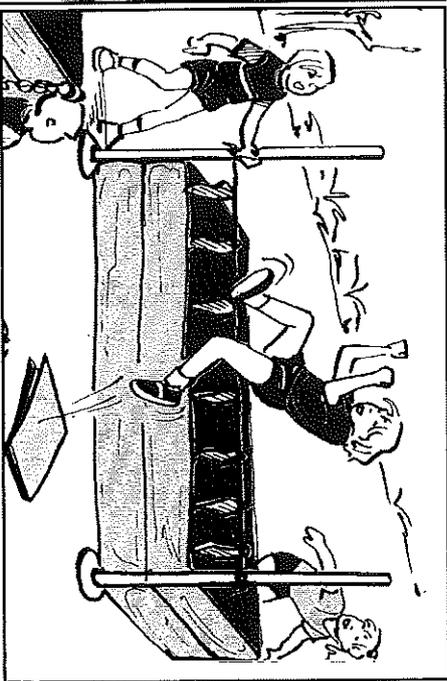
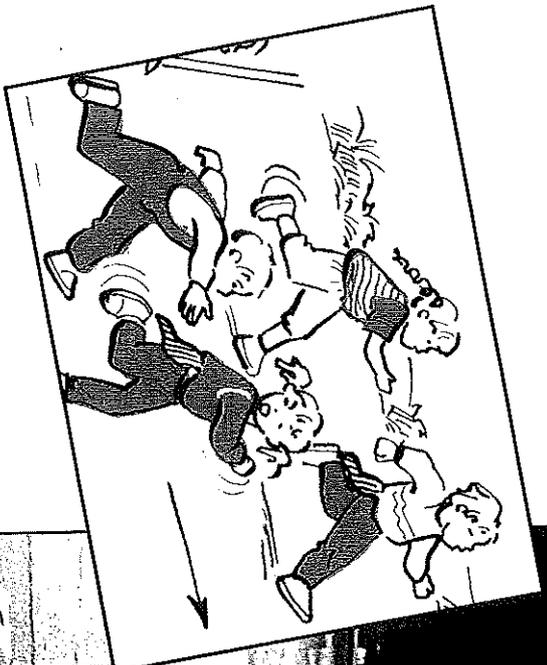


ATHLETISME DES 3/12 ANS



ACTIVITE SPORTIVE ET EDUCATION

77

NOS ORIENTATIONS, NOS CHOIX

A. « Pourquoi proposer les activités athlétiques à l'école maternelle et élémentaire dans un programme d'E.P.S. ? »

La SPECIFICITE des activités athlétiques les rend à la fois *uniques* et *complémentaires* des autres A.P.S. :

• **Une émotion essentielle : la poursuite**

Lorsqu'on observe les enfants qui jouent spontanément, on s'aperçoit qu'ils s'engagent dans des activités répétitives, source de *plaisir* ; cette motivation est de type émotionnel et diffère selon la nature des activités et des jeux.

Le maître peut s'appuyer sur ce ressort émotionnel et alors proposer des activités d'E.P.S. diversifiées, complémentaires du point de vue du plaisir provoqué :

- Dans les activités gymniques, par exemple, c'est le vertige, l'étourdissement, la perte de leur équilibre que les enfants recherchent tout d'abord.
- Dans les jeux de balles, c'est la jouissance de lancer un ballon dans une cible, la dispute d'une balle à un joueur adverse.
- Dans les jeux de manipulation d'objets (cerceaux, rubans...), c'est la réalisation d'une belle forme dans l'espace qui les fascine, c'est la prouesse du jonglage.
- Dans les activités athlétiques, c'est la *poursuite*, le défi, qui conduisent les enfants à se *situer* par rapport à l'autre, à se dépasser, comme dans les jeux de chat, de sauter haut ou de lancer loin, par exemple.

• **Leur nature : produire une performance**

Les activités athlétiques sont des activités de production de *performance* qui nécessitent de la part du pratiquant :

- de rechercher *l'efficacité au moindre coût énergétique* : courir, sauter, lancer le plus vite, haut, loin en gérant au mieux ses efforts ;
- de construire un espace qu'il agrandit en repoussant ses limites ;
- d'élaborer une *mesure* qui balise le temps ou l'espace et permet d'évaluer la performance.



Parce que les enfants structurent progressivement et par étapes successives ces constituants de l'activité athlétique, il est indispensable de les proposer dès la maternelle et au cours des 3 cycles de la scolarité.

● Un enjeu : le développement de la santé

Elles contribuent au développement de la santé et à sa gestion à long terme, aux conditions de

- pratiquer régulièrement et suffisamment
 - et mettre en relation les effets de cette pratique sur l'organisme (rythme cardiaque, essoufflement, sudation...) avec les connaissances élémentaires que les enfants acquièrent sur le fonctionnement de celui-ci (cf. programme de biologie au C.M.).
- Ainsi les enfants apprendront au cours de leur scolarité, avec l'aide du maître, à doser un effort, à évaluer le nombre d'essais, de répétitions compatibles avec leurs ressources, à organiser leur entraînement ultérieur.

● Des habiletés et des savoirs à développer

- Apprendre dans les activités athlétiques consiste aussi à bâtir des *enchaînements d'actions* déterminés par l'efficacité de la performance, finalité de l'athlétisme.
- Pour pouvoir progresser, et reproduire leurs réussites, les enfants seront amenés par l'enseignant à dégager *les solutions les plus efficaces* aux problèmes posés, des notions et des savoirs sur l'activité à partir de la pratique et des actions.
- Apprendre à situer, juger une performance, en observer sa réalisation, grâce à des repères proposés par le maître, concourt à la *formation d'un pratiquant et d'un spectateur avertis*.

B. Comment proposer les activités athlétiques à l'école maternelle et élémentaire ?

Il est nécessaire d'adapter l'athlétisme aux caractéristiques de l'école. Pourquoi ?

- Parce que, contrairement à d'autres institutions, l'école se caractérise par une pratique *obligatoire*.
- Parce qu'aussi, l'enseignement concerne la *classe* dans sa totalité dont la caractéristique est *l'hétérogénéité* (des représentations, des motivations, des ressources, des compétences...).

Le maître est face à une difficulté : tous ses élèves doivent participer et progresser.

Adapter les activités athlétiques sans les dénaturer pour les transformer en pratiques scolaires s'impose.

Les axes de ce traitement :

Il suppose pour l'enseignant de :

1) Connaître les procédures utilisées par les enfants pour apprendre dans les activités athlétiques :

a) *Afin de proposer des situations adaptées* correspondant aux trois phases de la démarche d'éveil : phase d'activités fonctionnelles, phase de structuration des connaissances, phase de synthèse.

Dans un premier temps

- *Le maître propose donc des situations fonctionnelles* nombreuses, variées, favorisant des réponses multiples permettant un grand nombre d'essais, dans lesquelles tous les enfants peuvent se confronter, se situer, se mesurer. Le maître incite, encourage, sollicite...
- Des apprentissages incidents et fortuits s'opèrent.

L'évaluation porte sur le résultat de la performance. Les critères de réussite des tâches renvoient au gain, à une mesure relative. Exemple : je suis capable de sauter deux tapis bleus. J'atteinds la zone 3 tracée au sol en lançant des balles de tennis...

Dans un deuxième temps

- Les enfants rencontrent des limites à leurs progrès et désirent apprendre.
- Dans les situations proposées par le maître, les enfants essaient, apportent des réponses motrices qu'ils modifient, transforment, pour dégager ensuite les *solutions les plus efficaces, qu'ils vérifient dans l'action*.
- Ils structurent alors quelques notions, des connaissances élémentaires à partir de règles d'actions.
- Le maître identifie les *problèmes* rencontrés par les enfants, il propose des situations aménagées pour les dépasser.
- Il *guide* les enfants dans la prise de conscience de leurs actions, par un *questionnement* sur les façons de faire utilisées qui sont testées immédiatement.
- Le maître aide à *retenir* les solutions les plus efficaces.

L'évaluation porte alors sur les résultats de l'action et la relation entre les effets produits et les causes. Exemple : je parviens à sauter loin si mon élan m'est utile, donc pas trop long, pour prendre une impulsion efficace et m'élever.
La formulation de critères d'évaluation est essentielle : ils permettent alors aux enfants de réguler leurs actions à partir de leurs résultats (critères de réussite) mais aussi des moyens utilisés (critères de réalisation).

Dans un troisième temps

- Les enfants réinvestissent, au cours de rencontres entre groupes dans la classe puis entre classes, entre écoles... des notions acquises précédemment.
- Ils y assument des rôles différents tour à tour : athlètes, juges, chronométreurs...
- Le projet de la rencontre les conduit à programmer leur activité dans le temps et la gérer : c'est le temps de la prévision et de la production.

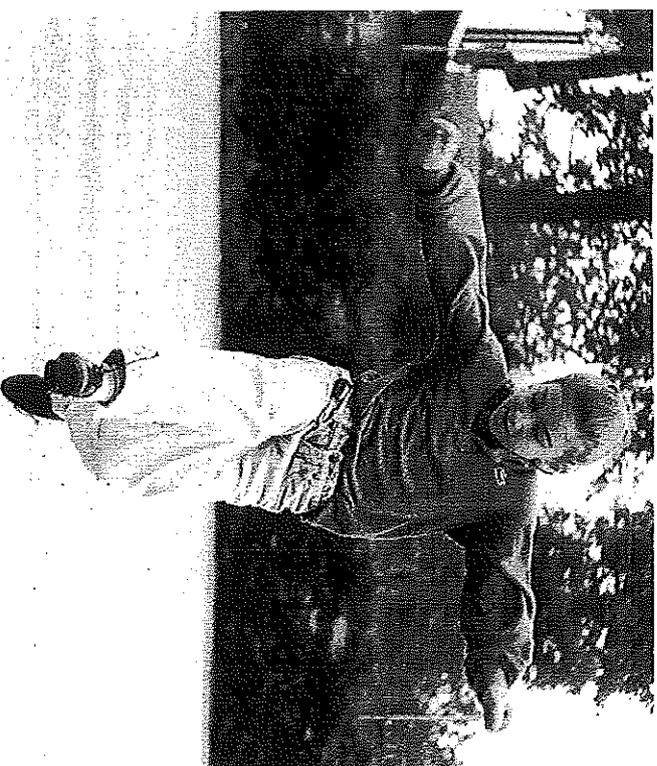
• Maître et élèves formulent des critères d'évaluation précis qui permettent de comparer l'adéquation entre prévision et réalisation, la régularité des essais, et renvoient à la vérification et généralisation de principes. Exemple : je peux sauter loin cinq fois de suite parce que, pour arriver vite sur mon bon pied, dans la zone d'appel, à chaque essai, je sais d'où partir, de quel pied, à quelle vitesse (construction de marques simples).

Attention : Ne brûlons pas les étapes dans la mise en œuvre de la démarche en faisant dégager des notions qui ne se fonderaient pas sur une pratique d'activités fonctionnelles suffisantes.

Nous situons la 1^{re} phase au cours du C₁-début C₂, mais elle peut se décaler en fonction de la pratique et de la maturité des enfants.

Nous situons la 2^e phase au cours du C₂-début C₃ et la 3^e phase en fin de C₃ si une pratique régulière et conséquente a été vécue tout au long de la scolarité. Pour ce faire, des cycles de travail répétés doivent comporter un assez grand nombre de séances (de 6 à 10 selon l'âge) pour autoriser des progrès.

b) *Afin de faciliter l'acquisition de compétences transversales*
Les démarches utilisées par les enfants au cours de leurs apprentissages dans les activités athlétiques, tant sur le plan des méthodes que des attitudes, seront autant de points d'appui pour élaborer des compétences transversales, aussi bien en E.P.S. (entre plusieurs activités) que dans les autres disciplines d'enseignement.



Exemples :

- Savoir installer et ranger le matériel rapidement en gymnastique comme en athlétisme, mais aussi prendre des initiatives pour l'organiser, le modifier, etc.
- Jouer des rôles différents et les assumer ; accepter différents points de vue et défendre le sien, etc. mais aussi

— Apprendre à apprendre :

- En verbalisant ses actions dans des tâches variées, ce qui stimulera sa capacité à sélectionner des informations pertinentes indispensables à la réussite.
 - En ayant une démarche inductive dans la construction de ses propres savoirs : s'essayer, tâtonner, se situer, chercher des solutions pour progresser en formulant des hypothèses, les vérifier, les tester, sélectionner les solutions les plus efficaces et ainsi dégager des principes généraux d'exécution. Exemple : la forme d'appui au sol, le rôle des bras, le placement du corps dans l'axe de poussée lors d'impulsions.
- Ces transversalités dans les apprentissages seront rendues possibles par une stratégie d'intervention intentionnelle de la part du maître qui, par de brefs questionnements après l'action, facilitera une attitude de recherche active de la part des enfants et leur prise de conscience des modalités efficaces d'exécution.

2) Connaître les activités athlétiques dans ce qu'elles ont d'essentiel, pour ne pas les dénaturer

a) Ainsi, pour aménager un dispositif matériel :

- En saut en longueur, par exemple, l'instituteur devra s'assurer qu'un élan et une zone d'appel large permettront d'atteindre une certaine vitesse avant le bond ;
 - dans les courses de haies, il proposera des parcours d'au moins 4 obstacles pour poser le problème essentiel de l'activité aux enfants, à savoir : enchaîner des franchissements en perturbant le moins possible la course rapide ;
 - en relais, il veillera à ce que ses élèves puissent transmettre le témoin dans le sens de la course (et non face à face), et dans un espace autorisant la course rapide pour répondre au problème de la coordination des vitesses optimales entre relayeur et relayé, etc...
- b) Ces connaissances essentielles sur les activités athlétiques lui donneront des repères pour questionner les enfants sur les procédures qu'ils ont utilisées dans les tâches et les aider à faire émerger des principes d'efficacité de leurs actions (découverte guidée). L'enseignant doit donc connaître quelques principes comme, par exemple : pour lancer loin, le trajet de l'engin porté est déterminant dans son amplitude, sa vitesse, son chemin. Mais aussi la trajectoire de l'engin lancé détermine son point de chute : ni trop haut, ni trop bas selon un angle d'environ 45° d'après les lois de la balistique.

D'autres seront empruntés à la biomécanique : des appuis dynamiques au sol de la part des deux pieds favorisent une poussée maximale.

La 3^e partie de ce travail consacrée à des propositions de situations fait apparaître des données essentielles dans chaque activité athlétique.

c) Pour mettre en place des séances d'athlétisme, fondées à la fois sur la diversité et sur l'unité.

— Diversité des activités athlétiques dans chaque leçon du cycle comprenant au moins : une situation de lancer, une de saut, une de course pouvant se dérouler sur des espaces parallèles au même moment.

Les avantages étant :

- d'embrasser dans une même séance ce qui fait l'athlétisme par le biais d'au moins une activité de chaque famille ;
- de réunir dans un même lieu des pratiques que les enfants vivent ensemble comme sur un stade dans une fête athlétique où ils peuvent comparer leurs prouesses ;
- d'alterner les types d'efforts dans une même séance et ainsi assurer une meilleure gestion énergétique.

— Mais aussi une recherche d'unité dans la formation de compétences communes à toutes les activités athlétiques à travers :

- la construction de l'espace athlétique,
- l'élaboration de la mesure,
- l'apprentissage du dosage de l'énergie.

Des compétences transversales dans les activités athlétiques peuvent aussi s'acquérir par la mise en comparaison de principes d'efficacité, de lois physiques communes :

- proposer des objets variés à lancer (cerceaux, balles de tennis, etc.) dans la même séance conduira à faire découvrir par les enfants des élan en rotation et en translation qui, même s'ils sont différents dans leur forme, procèdent des mêmes principes d'efficacité (cf. plus haut) ;
- sauter loin et lancer fort, nécessitent tous deux de construire une trajectoire de projection du corps pour l'un, de l'engin pour l'autre, répondant à une même loi balistique :

Pour parcourir la plus grande distance, tout projectile doit décoller sous un angle d'environ 45°, quelle que soit sa vitesse de propulsion et sa nature.

L'organisation la plus pertinente sera alors des espaces athlétiques variés et différents finalisés par des tâches où les enfants pourront s'exercer suffisamment.

PROPOSITIONS

A. Notre démarche en 4 temps : un guide pour l'enseignant

1) Construire

Un tableau « échelle de niveaux » à partir de 4 observables, qui permet de situer des niveaux de compétences athlétiques, fondé sur l'observation d'enfants confrontés à des tâches.

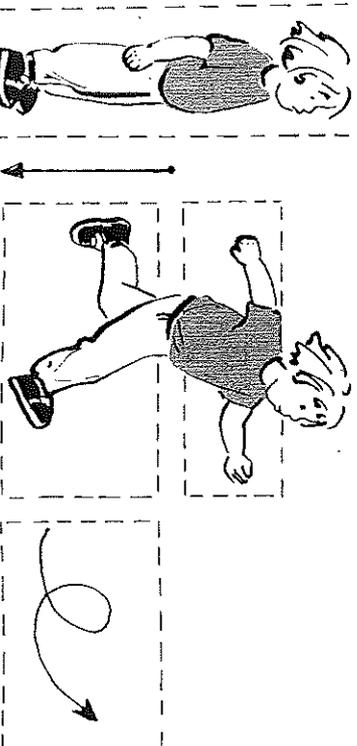
- La construction de l'espace athlétique.
- L'élaboration de la mesure.
- La gestion de l'énergie.
- Les postures et les coordinations d'actions.

POUR

- ▶ Observer...
- ▶ Interpréter (hypotheses)...
- ▶ Faire progresser...
- ▶ Evaluer... les comportements des enfants dans les pratiques athlétiques à l'école.

Quatre indicateurs ont été retenus pour caractériser les postures et les décrire à chaque niveau :

- la verticalité
- l'allongement
- la torsion
- l'abaissement du centre de gravité.



Le tableau fait apparaître 4 niveaux de pratique :
— « Avant d'entrer dans les activités athlétiques ».
Ce 1^{er} niveau est considéré comme préalable à l'entrée dans les activités athlétiques ; il est représentatif des actions des tout-petits ou des tout-débutants quel que soit leur âge.

- Niveau 1.
- Niveau 2.
- Niveau 3.

Ces étapes sont hiérarchisées à partir de l'observation d'enfants en activités athlétiques :

- d'après des constats caractéristiques de comportements, de savoir-faire et de savoirs à un niveau donné ;
- d'après des « passages obligés » repérés dans l'acquisition, par les enfants, de compétences athlétiques ou plus transversales.

On peut considérer que les savoir-faire et les savoirs du niveau 1 correspondraient aux compétences de fin de cycle 1.

Les savoir-faire et les savoirs du niveau 2 aux compétences de fin de cycle 2.

Les savoir-faire et les savoirs du niveau 3 aux compétences de fin de cycle 3.

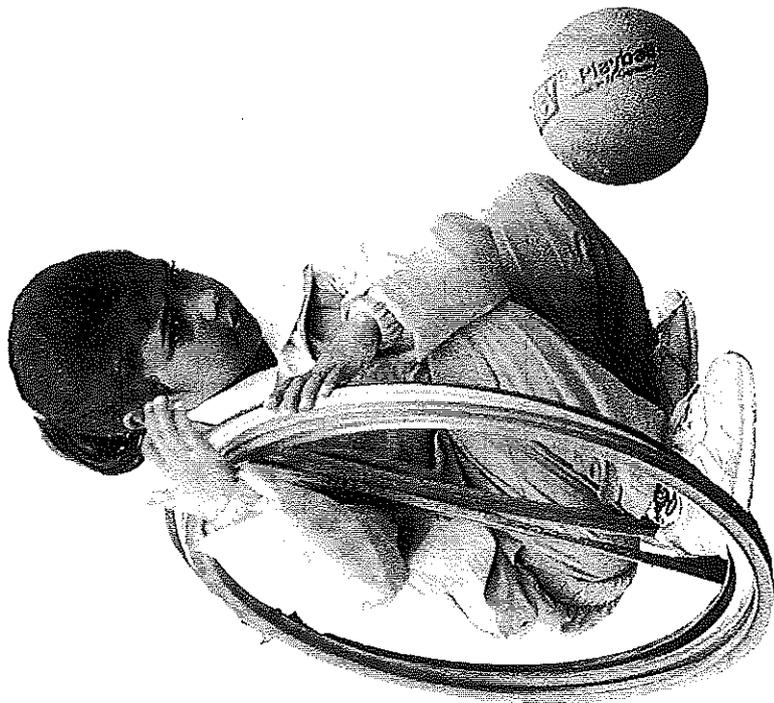
Ils peuvent donc être compris par le maître comme des *objectifs à atteindre*.

Une réserve est à faire toutefois : même si les comportements dans les quatre observables peuvent être pris en compte linéairement dans un même niveau, donc pour un cycle, il apparaît que ces compétences s'élaborent souvent de façon décalée (par exemple : la gestion de l'énergie après la construction de l'espace et de la mesure, à l'intérieur même d'un niveau).

2) Identifier les difficultés des enfants, obstacles au progrès

Nous avons d'abord tenté d'identifier les problèmes rencontrés par les enfants qui font **obstacle** au passage d'un niveau à un autre, dans chacun des domaines d'observation (espace, mesure, gestion de l'énergie, postures et coordinations d'actions).

Ces **obstacles**, sont, une fois surmontés, autant de paliers décisifs dans l'apprentissage. Des hypothèses sur les raisons des difficultés, ont été formulées, puis des propositions avancées pour fabriquer des situations d'apprentissage ; enfin des exemples de situations d'apprentissage sont présentés pour chaque niveau.



3) Elaborer des situations-problèmes ou situations d'apprentissage

■ On entend par situation-problème une situation d'apprentissage où les enfants, pour parvenir au but, affrontent un obstacle, grâce à l'existence d'un *système de contraintes* défini par le maître, et le surmontent grâce à leurs ressources. Exemple : en course de haies, le problème essentiel à résoudre consistant à courir le plus vite possible malgré les obstacles, si le maître constate que les enfants sautent les haies plus qu'ils les rasent, au détriment de leur vitesse, celui-ci peut proposer un système de contraintes du type suivant :

- des haies basses,
 - un nombre de passages important,
 - à vitesse élevée,
 - des repères au sol placés à une distance suffisante (environ un mètre) avant chaque haie matérialisant une zone interdite,
 - l'écoute du rythme de course, en particulier lors de la reprise d'appuis au sol après le franchissement (l'une ou l'autre de ces deux dernières contraintes pouvant être privilégiée par le maître).
- Le guidage de l'enseignant par questionnement* sera alors déterminant.

■ Chacune des situations que nous proposons comprend donc :
— un aménagement matériel et une forme de groupement des enfants,
— un but pour les élèves,
— des contraintes,
— des critères d'évaluation pour les enfants, comprenant la réussite dans la performance et souvent l'appréciation dans la réalisation de celle-ci. Des règles d'action sont avancées⁽¹⁾.

■ Nous indiquons une *compétence essentielle* à acquérir par niveau, dans les différentes situations, en terme d'objectif pour le maître, et proposons alors 2 à 3 situations pour l'atteindre dans chaque activité athlétique.

On entend par compétence : ... « un savoir-faire en situation ». (Y. Cardinet in compétences, capacités, indicateurs. De Boeck 1984).

4) Mettre en place des situations de référence pour évaluer les progrès

■ On peut considérer les situations de référence comme des situations d'évaluation auxquelles les enfants peuvent se référer de façon permanente, aux *différents moments du cycle* de travail (ex. : au tout début, au milieu, à la fin) et dans lesquelles l'enseignant peut repérer les comportements typiques de niveaux observés. Elles doivent répondre aux exigences essentielles de l'activité et se caractérisent par la mesure de la performance.

■ Pour chaque niveau sont proposés, après les situations-problèmes :
● des exemples de situations de référence permettant d'évaluer le dépassement des problèmes donc les savoir-faire et les savoirs acquis,
● et des *indicateurs* pour aider l'enseignant dans son observation.
Vous ne trouverez pas de situation de référence au niveau « avant d'entrer dans les activités athlétiques », c'est-à-dire avant le niveau 1 car, l'espace athlétique n'étant pas encore orienté, donc la mesure pas encore élaborée, elle ne peut exister.

(1) « Les règles d'action définissent les conditions à respecter et les éléments à prendre en compte pour que l'action soit efficace. La règle d'action est consciente, participe à la sélection, à la planification et l'exécution de l'action en relation étroite avec les pouvoirs moteurs ; elle participe à l'explication de l'action ; elle a un certain degré de généralisation. » (J.F. Gréhaigne, M. Cadopi in Apprendre en E.P.-EP et didactique des APS ; A.A.E.E.P.S. 1990).

L'ESPACE

Comportements des enfants

- Tous les sens.
- Toutes les directions.
- Courses, sauts, lancers dans tous les sens.
- Zones d'élan et de réception confondues et inversées.
- L'enfant lance d'où il ramasse et poursuit son engin.



- Apparition de l'orientation et de la division de l'espace en trois parties « élan-préparation », « effort », « réception-arrivée ».
- L'espace d'élan est perçu comme une préparation psychologique.
 - Certains entrent en conflit avec d'autres pour déterminer le sens du déplacement. Ex. : ils se tamponnent (prise de conscience de la nécessité d'un sens au déplacement).
 - Dans la course il y a essentiellement une zone d'effort. Ex. : ils ralentissent, ou même s'arrêtent, avant la ligne d'arrivée. Ex. : l'enfant « vole » du terrain au départ.
 - Effort soutenu avant de sauter. Ils allongent la course d'élan en fonction de la longueur ou la hauteur à franchir.
 - Dans les lancers, la zone d'effort est prégnante par rapport à la zone d'élan (pas ou peu d'élan).

LA MESURE

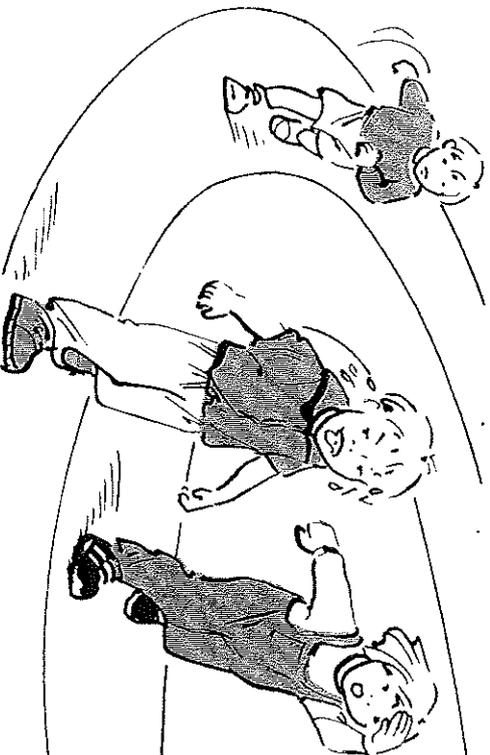
Comportements des enfants

- Pas de mesure.
 - L'enfant ne se situe pas dans la performance, mais recherche avant tout le plaisir d'une épreuve.
 - Les enfants courent en se poursuivant sans reconnaître clairement qui a gagné (fusion entre les deux rôles de la poursuite).
 - Ils s'éprouvent à sauter au-dessus d'obstacles ou à franchir des rivières.
 - Fusion avec l'engin dans les lancers ; l'enfant poursuit l'objet qu'il lance.
- Comparaisons approximatives :
 - entre individus,
 - entre essais.
- Classements implicites.
 - Les enfants courent plus vite que, lancent plus loin que... ; comparent leurs tentatives d'un espace à un autre.
 - Les enfants hiérarchisent implicitement en terme de « plus que » et « moins que » dans des espaces connus. Défis spontanés entre enfants par proximité.

LA GESTION DE L'ENERGIE

Comportements des enfants

- Dépense anarchique.
 - Course par « à-coups ».
 - Investissement premier important, de très courte durée, par non-connaissance de ses limites, de ses performances.



- Connaissance absolue de ses limites : savoir quelle est sa performance.
 - Ex. : pour un élève, savoir qu'il est capable de tenir un tour de piste sans s'arrêter.
 - Savoir qu'il est capable de franchir deux tapis bleus en sautant.

- Mise en relation des sensations internes (fatigue, douleur, essoufflement) et de ses performances, avec celles des autres.
 - Ex. : je compare mon essoufflement après x tours avec celui de mon ou de mes camarades.

- Perception des changements (variation de la performance) en fonction des conditions (plus longtemps, plus loin, plus vite...).
 - Ex. : à mon douzième lancer, je lance moins loin qu'au début ; je le constate sans avoir les éléments pour l'interpréter.

POSTURES ET COORDINATION D' ACTIONS

On observe

- Actions explosives.

Postures

- Posture verticale.
- Profil « serré » :
 - Ex. : pas d'amplitude des foulées, base d'appui au sol réduite, pas d'allongement des bras.
- Pas de torsion.
- Pas d'abaissement du centre de gravité.

Coordinations d'actions

- Juxtaposition des actions avec arrêt.
 - Ex. : L'enfant s'élanche, court, s'arrête, se retourne pour prendre le témoin et se remet à courir une fois le témoin en sa possession.
 - Ex. : l'enfant s'élanche, s'arrête avant de franchir un obstacle sur sa course, ou avant de sauter.
 - Ex. : en lancer, quand il y a un bref élan, il est suivi d'arrêt avant le jet.
- Ou bien addition d'une action, d'un élément intermédiaire parasite mais qui sert à éviter toute perturbation de l'équilibre habituel.
 - Ex. : Sursaut, piétinement avant le franchissement d'un obstacle (la priorité est alors accordée par l'élève au franchissement).
 - Ex. : élan allongé exagérément et piétinement avant une impulsion (l'élève accorde plus d'importance à l'élan qu'à l'impulsion).

L'ESPACE

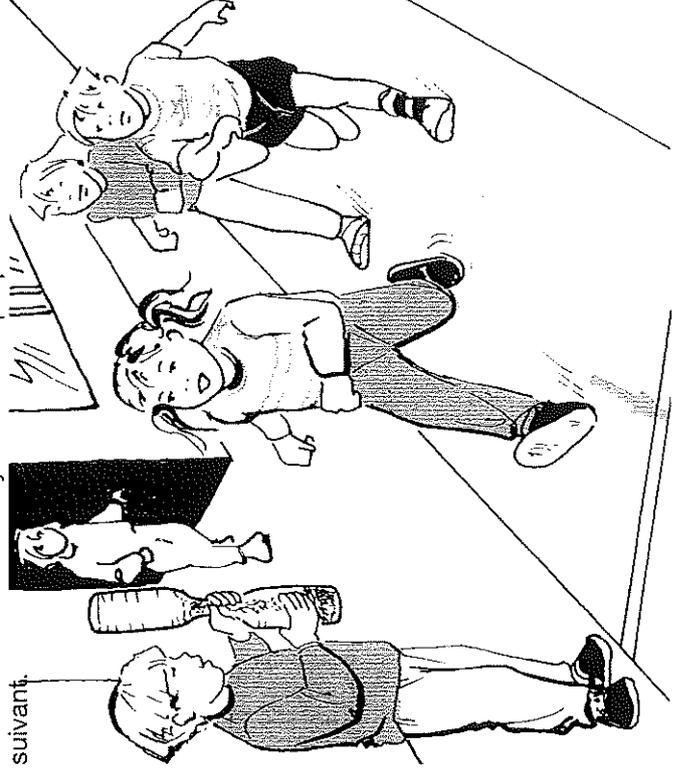
Comportements des enfants

- Focalisation sur un des espaces correspondant à une zone essentielle : l'esquive, la poussée, etc.
- Courses : certains enfants au bout de quelques foulées abandonnent dès qu'ils voient leur camarade les doubler : centration sur le premier temps de la course.
- Sauts : les élèves focalisent leur attention sur l'appel ou l'esquive (l'un ou l'autre).
- Lancers : prédominance de l'action de soulever de bas en haut dans la zone d'effort au détriment d'un tirer-pousser de l'arrière vers l'avant.

LA MESURE

Comportements des enfants

- Passage à des modes de mesure plus objectifs, par des éléments concrets.
- Ex. : Sabliers, compte-tours, gagne-terrain, handicaps.
- Mode de mesure commun au groupe-classe établi par les enfants : référent identique.
- Ex. : des enfants à ce niveau peuvent étalonner leurs performances à partir de lattes, cordelettes, pieds, pas, etc. qui seront ensuite référés à des modes de mesure plus généralisables à la classe : les pas d'un même élève ou du maître, une latte-étalon, convertis enfin dans le système métrique plus universel au niveau suivant.



LA GESTION DE L'ENERGIE

Comportements des enfants

- Ils passent de performances absolues à la centration sur le progrès de leurs performances.
 - Ex. : je suis capable de courir x tours sans m'arrêter, c'est ma limite actuelle ; si je veux parvenir à en courir un de plus, je sais que je dois m'entraîner plus souvent à courir plus longtemps.
- Mise en relation élémentaire entre les efforts fournis et les répercussions physiologiques observables : fréquence cardiaque et essoufflement, rythme respiratoire et sudation, rougeurs, etc.
 - Ex. : j'ai couru vite une faible distance, je suis essoufflé, ma fréquence cardiaque est élevée. J'ai couru lentement une plus grande distance que dans l'exemple précédent, je suis peu essoufflé car je me suis adapté à l'effort, ma fréquence cardiaque s'est un peu élevée (par rapport au repos), je transpire et mes cuisses et mon visage sont rouges.

POSTURES ET COORDINATION D'ACTION

On observe

Postures

- Une rupture brève avec la verticalité, un allongement des segments.
- Mais peu de torsion et d'abaissement du centre de gravité.
- Quand certains de ces éléments sont améliorés, d'autres sont perturbés.
 - Ex. : dans les courses de vitesse, un déséquilibre avant trop prononcé réduira l'amplitude de la foulée. En saut en longueur, une course d'élan avec recherche de vitesse, corps trop penché vers l'avant, interdira l'impulsion.

Coordinations d'actions

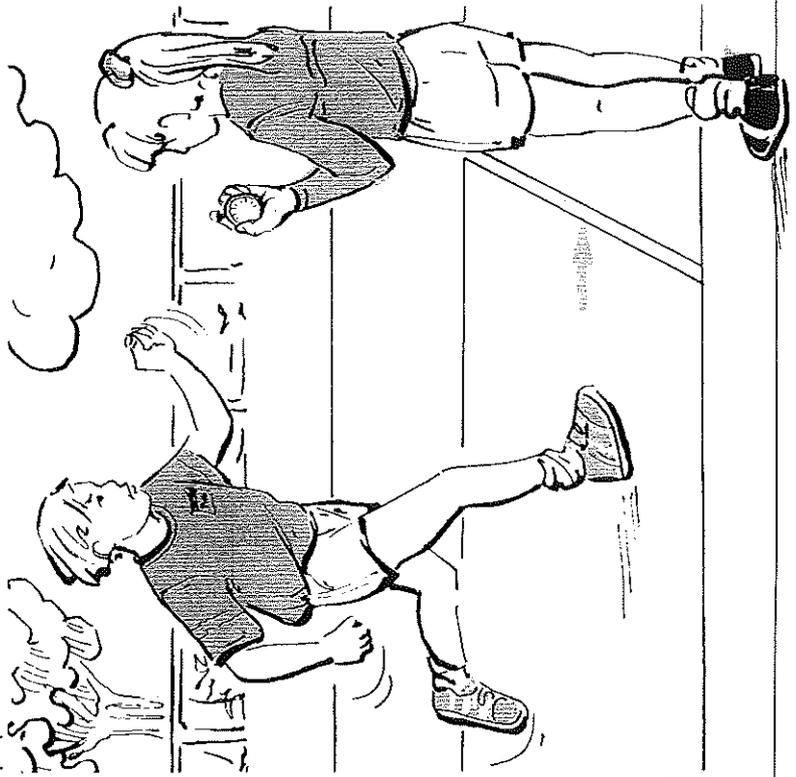
- Pas d'arrêt, mais subsistent des perturbations dans la coordination des actions.
- Il est nécessaire pour l'enfant de répéter l'élément considéré comme déterminant dans la coordination.
 - Ex. : dans la course d'obstacles, il doit se centrer sur la reprise d'appuis alternés (et l'action des bras) juste après le franchissement pour mieux enchaîner franchissement et course.
 - Ex. : dans les sauts, il a besoin de répéter les deux derniers appuis (pré-appel-appel), car l'impulsion devient déterminante dans l'enchaînement élan-impulsion.
 - Ex. : dans les lancers, il répète la reprise d'un double appui alternatif dans l'élan pour mieux coordonner ces deux actions.

L'ESPACE
Comportements des enfants

- Prise en compte des différents espaces dans leur continuité.
- Chacun des espaces prend toute sa signification et concourt à l'efficacité.
- Dans les courses d'obstacles, l'espace entre le départ et la première haie est vécu comme un élan pour acquérir une vitesse optimale indispensable à un franchissement efficace, de même que la centration sur la reprise d'appuis qui permet la conservation de la vitesse.
- Dans les sauts, la prise d'élan devient efficace par l'acquisition d'une vitesse optimale (idée d'un élan utile).
- Dans les lancers, dans la zone d'effort apparaît un tirer-pousser avec accompagnement de tout le corps qui complète, achève la poussée.

LA MESURE
Comportements des enfants

- Situe sa performance par rapport à lui-même.
- La situe par rapport à celle des autres (copains, athlètes...) en prenant des modes de mesure plus universels : chronomètre, décamètre, etc.
- Ex. : le fait de savoir qu'il saute 3,20 m en saut en longueur permet à l'enfant de situer sa performance par rapport à son camarade d'école, de collège, de club, ou au champion olympique.



LA GESTION DE L'ENERGIE

Comportements des enfants

- Mise en rapport entre les formes de la pratique et l'évolution du fonctionnement de son organisme (repères « scientifiques »).
- Ex. : je m'aperçois que ma fréquence cardiaque est moins élevée en fin d'effort qu'auparavant, que la durée de la récupération est moins longue, parce que mes séances de course ont pris en compte non seulement la durée de l'effort mais aussi son intensité.
- Mise en relation simple des effets de la pratique avec les paramètres concrets de l'entraînement : distance, durée, intensité, nombre de répétitions, récupération, et mise en relation simple de ces paramètres de l'entraînement entre eux.
- Ex. : je cours 2 500 m en 12', je sais qu'en fractionnant en trois fois 4 minutes avec « des pauses » je peux parcourir sur chaque course de 4 minutes une distance proportionnellement plus longue.
- Mise en rapport avec le programme de biologie du C.M. (cœur, circulation, respiration).
- Possibilité de répéter sa meilleure performance plusieurs fois de suite.
- Possibilité de prévoir sa performance en fonction des conditions de l'entraînement (nombre de répétitions, etc.).

POSTURES ET COORDINATION D'ACTIONS

On observe

Postures

- Rupture plus franche avec la verticalité.
- Allongement des segments conservé plus longtemps.
- Apparition de torsion et d'abaissement du centre de gravité dans les sauts mais surtout dans les lancers.
- Apparition possible de dissociation segmentaire.

Coordonnations d'actions

- L'action efficace fait oublier les différentes parties.
 - Pas de rupture dans l'enchaînement des actions lorsque la vitesse d'exécution (du déplacement par exemple) est compatible avec l'anticipation sur l'action suivante.
 - Ex. : Dans les courses d'obstacles, il peut enchaîner une course, un franchissement rasant et une reprise d'appuis pour conserver et produire de la vitesse si sa vitesse de course est optimale.
 - Dans les sauts et les lancers, il peut enchaîner une prise d'élan (→) pour un double appui-réaction efficace (↗) s'il contrôle et modère sa vitesse.
- Notion de vitesse optimale compatible.

B. DES EXEMPLES DE SITUATIONS POUR PASSER... AU NIVEAU 1

DIFFICULTES DES ENFANTS	CONSTRUCTION DE L'ESPACE	CONSTRUCTION DE LA MESURE
PROPOSITIONS DU MÂTRE	<p>Ils ne différencient pas l'action athlétique du retour au point de départ. Le départ du dispositif n'est pas perçu, représenté, l'enfant ne s'oriente pas par rapport au dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • soit l'espace athlétique n'est pas encore représenté, • soit les règles de fonctionnement sont à construire. <p>Des dispositifs matériels imposant un sens de déplacement, une orientation : concrétisation du lièvre à rattraper, du chemin d'élan, de la réception, de la cible à viser. Situations centrées sur l'orientation de l'espace athlétique, préalable à la construction de la mesure.</p>	<p>1) Pour que la mesure puisse exister, il faut d'abord que l'enfant oriente son espace.</p> <p>2) L'âge peut être un obstacle : une certaine maturation est nécessaire pour dépasser la fusion avec l'autre dans la course, ou avec l'engin dans les lancers.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'identification du partenaire comme poursuivi ou poursuivant. • Des aménagements matériels concrétisant des limites (de départ, d'élan, de lancer, d'arrivée...).

GESTION DE L'ENERGIE	POSTURES ET COORDINATIONS D'ACTIONS
<p>1) Soit les enfants ne connaissent pas leurs limites, leurs performances pour les plus grands.</p> <p>2) Soit, pour les plus jeunes (phénomène de maturation) la représentation du temps, de la durée de l'effort, pour les efforts prolongés, est à construire (on observe une discontinuité, des alternances dans l'effort) ; la représentation du temps à ce niveau passe par la construction de l'espace à parcourir.</p>	<p>1) Pas de prise d'informations (visuelles) sur l'espace puisqu'il n'est ni orienté, ni structuré. Ex. : l'objet dans le lancer est la seule centration visuelle et affective.</p> <p>2) Les actions ne sont ni vécues, ni perçues, ni conçues dans leur succession, parce qu'elles ne sont pas finalisées par rapport à la performance.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Des défis multiples dans toutes les situations athlétiques ; des situations comparatives faisant jouer des variables d'espace. • Des comparaisons de l'essoufflement, fatigue, selon la durée de l'effort (nombre d'essais, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Des dispositifs matériels facilitant des prises d'informations visuelles sur l'environnement. • Des aménagements matériels contraignant les enfants à la succession d'actions. Ex. : parcours avec 4 ou 5 obstacles jusqu'à la ligne d'arrivée.
	<p>Donc des situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qui multiplieront, pour les enfants, les occasions de se défier, de se confronter spontanément ; • variées, juxtaposées dans l'espace, favorisant les comparaisons multiples, approximatives, dans des espaces orientés et structurés.

EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUR ENTRER DANS LES ACTIVITES ATHLETIQUES (NIVEAU I)

COURIR VITE

Situation 1 « Le premier dans sa maison »

Compétence recherchée : savoir orienter sa course.

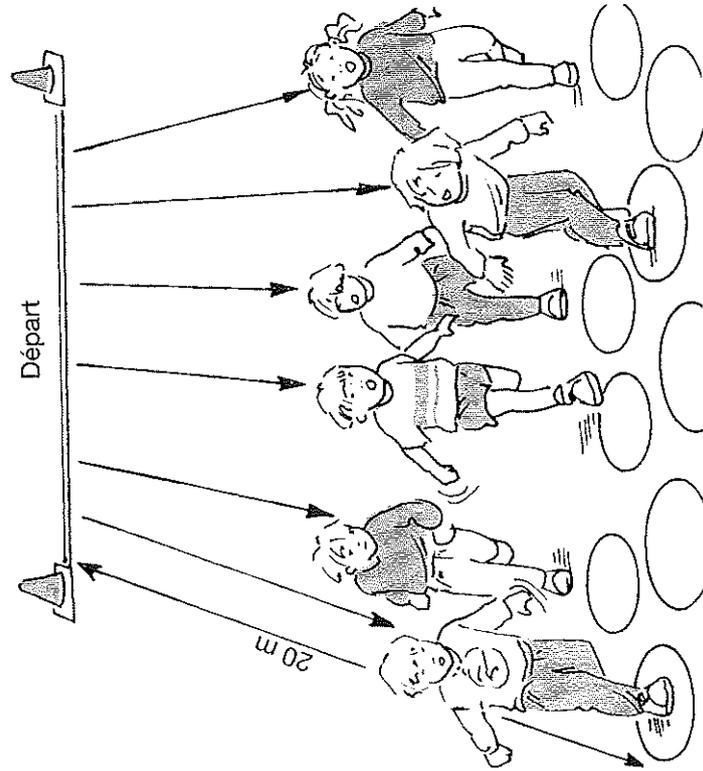
Aménagement matériel : voir dessin

Variables :

- la distance,
- introduction de couleurs guidant la course.
- But : arriver le plus vite possible dans une maison.

Contraintes :

- partir ensemble, au signal de la maîtresse,
- au moins 5 répétitions.
- Critères de réussite : être dans le cerceau après la course.



Situation 2 « La queue du diable »

Compétences recherchées :

- savoir orienter sa course,
- se distinguer poursuivi ou poursuivant.

Aménagement matériel : voir dessin

Variables :

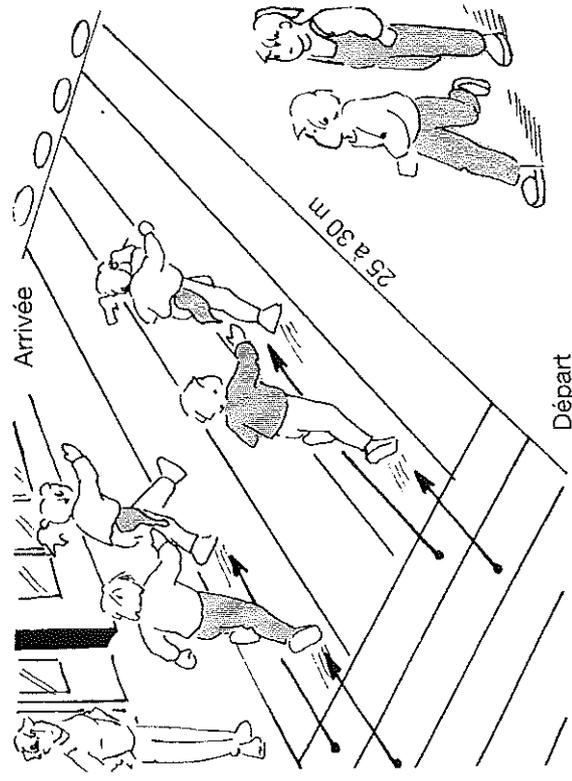
- distance de course,
- écart entre 1 et 2 au départ,
- sans foulard (queue), le jeu devient « chat-souris » (couleurs différentes).
- des tracés au sol pouvant guider la poursuite.

But : pour le n° 2, attraper le foulard, pour le n° 1, arriver dans le cerceau avant de se faire prendre le foulard.

Contraintes :

- partir au même signal,
- aller dans son cerceau-repère,
- 5 essais dans le même rôle avant d'en changer.

Critères de réussite : savoir si on a attrapé ou non le foulard.



COURSE D'OBSTACLES

Situation 1

Compétences recherchées :

- différencier l'espace de course de celui de retour au point de départ,
- faire se succéder course-franchissement jusqu'à l'arrivée.

Aménagement matériel : voir dessin

- 4 à 5 parcours en parallèle séparés par un espace suffisant pour éviter le passage d'un couloir à l'autre,
- au moins 4 obstacles par parcours,
- 1^{er} obstacle à 4-5 mètres du départ, quelques mètres entre le dernier obstacle et l'arrivée,
- des foulards suspendus à un élastique tendu à hauteur d'enfants entre 2 poteaux matérialisant l'arrivée.

Variable :

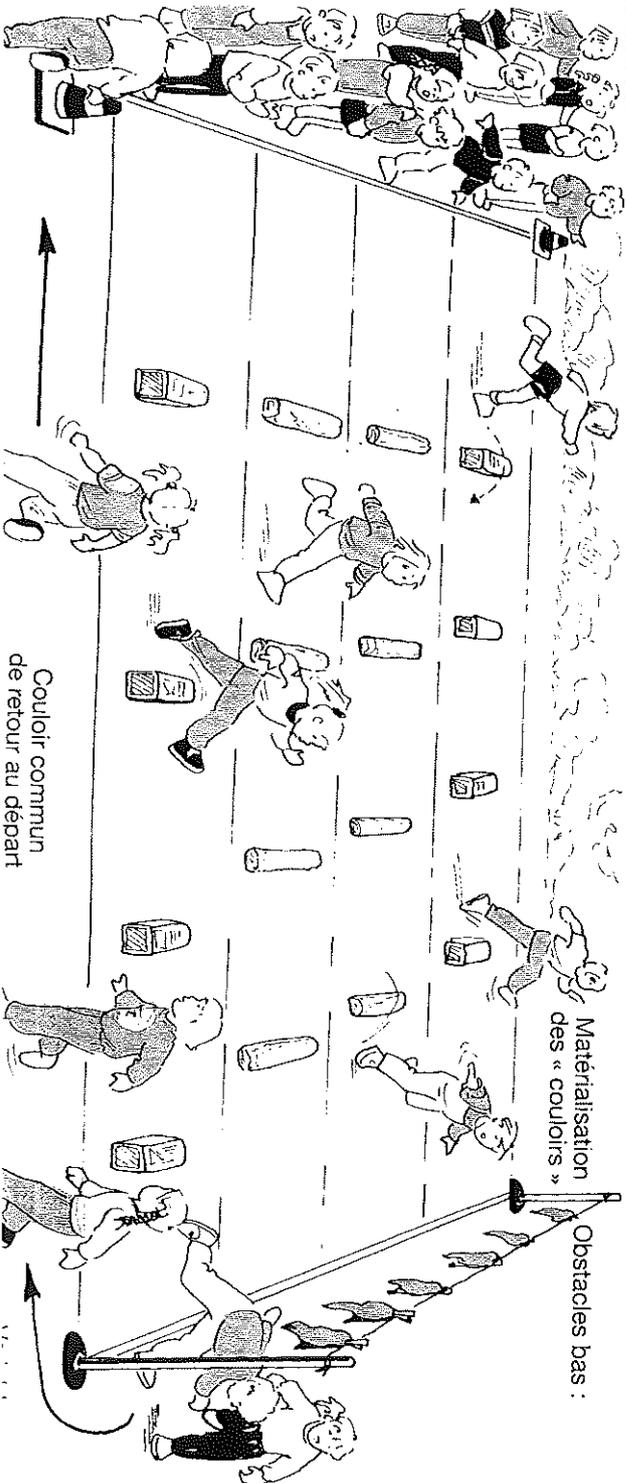
- intervalles entre les obstacles,

But : courir le plus vite possible sur le parcours et toucher le foulard d'arrivée.

- Contraintes :
- après sa course, revenir par le couloir prévu,
 - essayer tous les parcours,
 - on va jusqu'à l'arrivée.
- Critères de réussite : toucher le foulard.

Situation 2 (Variante : plus complexe que la Situation 1)

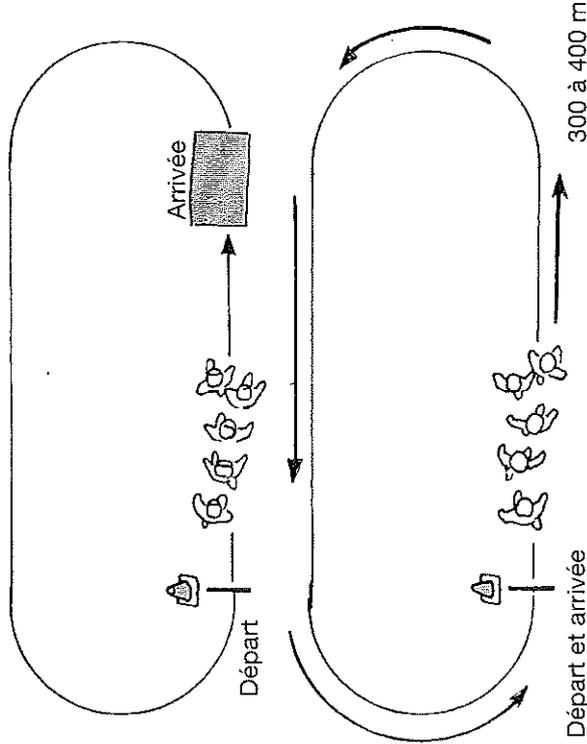
Idem Situation 1, mais par 2 : un poursuivi, un poursuivant, type queue du diable, chat-souris.



COURSE LONGUE

2 situations à comparer : a et b

Compétence recherchée : adapter sa vitesse à la distance à parcourir.



Aménagement matériel :

- 1 stade ou 1 espace herbeux matérialisé ou 1 grande cour d'école, 1 circuit dans l'école,
- pour a : arrivée très bien matérialisée, visible du départ. Ex. : gros bloc, foulards sur élastique, etc.,
- tous les élèves de la classe ensemble, puis par petits groupes. Départs échelonnés pour a comme pour b,
- pour b : départ et arrivée concrétisent le « tour du stade », le « tour de l'école », le tour du circuit, etc.

But : courir jusqu'au bout du parcours.

Contraintes :

- on peut marcher, mais d'un essai à l'autre, ou marcher le moins possible,
- 2 à 3 essais du circuit a avec récupération complète et un essai du circuit b à chaque séance.

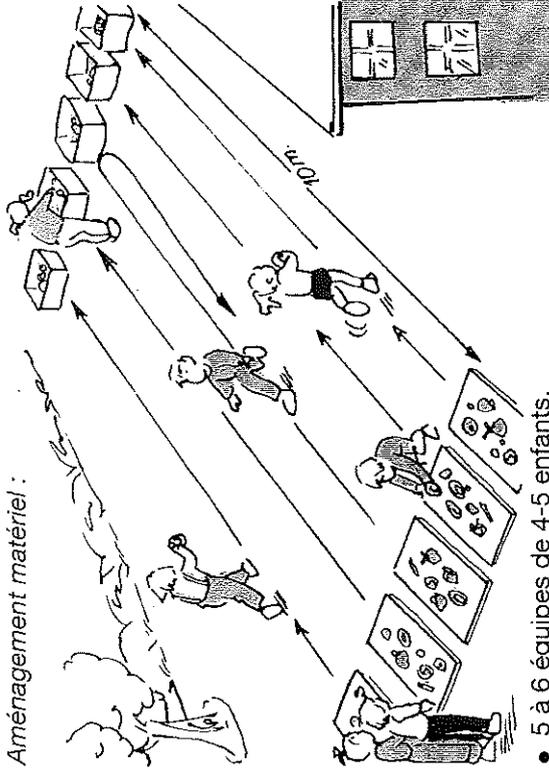
Critères de réussite : d'abord, arriver au bout du circuit, puis diminution de la distance marchée.

« RELAIS-DEMEUNAGEURS »

Situation 1

Compétence recherchée : participer au résultat de son équipe.

Aménagement matériel :



- 5 à 6 équipes de 4-5 enfants,
- 6 tapis - Zones de départ chargés de nombreux objets variés, (15 à 20 objets)
- 6 caisses à remplir.

But : remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible.

Contraintes : • interdiction de lancer les objets, ils sont portés.
• Puis un enfant ne peut porter plus d'un objet à la fois.

Critères de réussite :

- 1) avoir rempli sa caisse,
- 2) idem, plus vite que les autres équipes => ordre d'arrivée.

Situation 2

Compétence recherchée : idem Situation 1 ; de plus différencier son équipe de l'équipe voisine.

Aménagement : idem Situation 1 ; mais en étoile.

But : idem.

Contrainte : idem ; un enfant ne peut porter plus d'un objet à la fois.

Critères de réussite : remplir sa caisse plus vite que les autres équipes.

SAUTER LOIN

Situation 1

Compétences recherchées :

- 1) différencier l'espace d'élan de l'espace de saut,
- 2) faire se succéder courir-sauter,
- 3) par l'augmentation de la durée et de l'espace aériens, mesurer l'effet du bond.

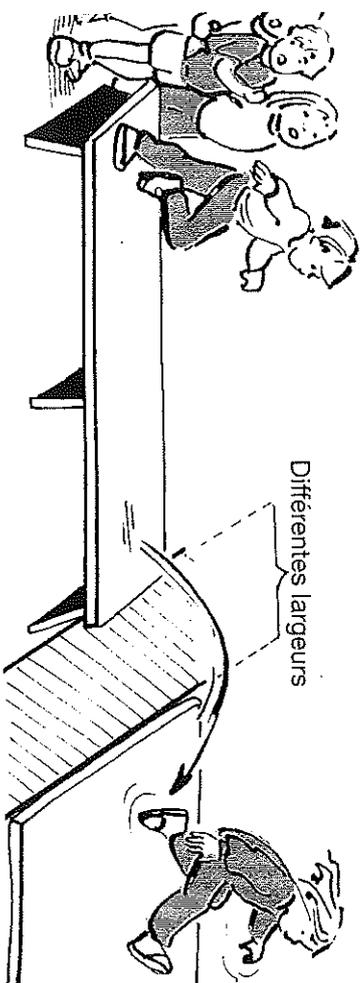
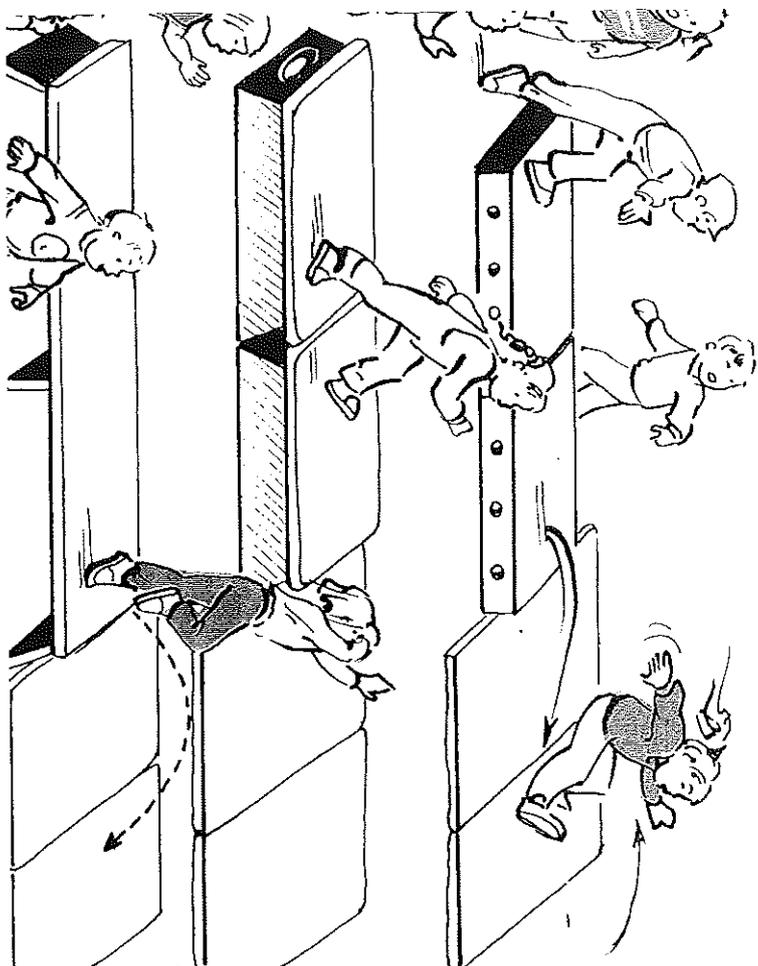
Aménagements matériels : plusieurs dispositifs pour sauter d'un contre-haut.

But : sauter sur le tapis.

Contraintes :

- on ne monte sur le banc que pour s'élancer,
- un enfant par banc à la fois,
- appel d'un pied.

Critère de réussite : arrivée sur le tapis sans courir.



Situation 2 Idem, surtout compétence 3 recherchée.

Aménagement matériels : les mêmes dispositifs, avec des petites rivières de différentes largeurs après le contre-haut.

Différentes largeurs de rivières selon les dispositifs

But : franchir la rivière (⇒ sauter loin).

Contraintes :

- pas de pied dans la rivière,
- appel d'un pied,
- on essaie sur plusieurs dispositifs, x fois.

Critère de réussite : rivière franchie.

SAUTER HAUT

Situation 1

Compétences recherchées :

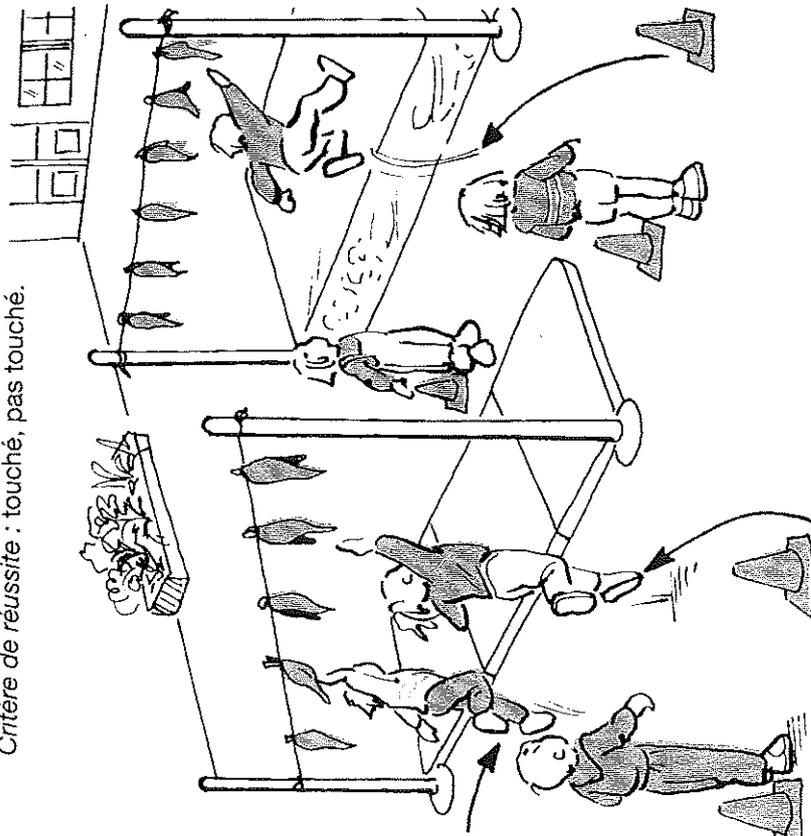
- 1) différencier élan et saut vers le haut (Sit. 1 et 2),
- 2) faire se succéder courir-sauter haut (Sit. 1 et 2),
- 3) franchir un plan vertical (Sit. 2).

But : toucher un foulard puis un plus haut, etc.

Contraintes :

- partir de différents endroits (plots),
- appel d'un pied,
- on touche le foulard mais on ne l'attrape pas,
- on revient sur le côté,
- nombreux essais.

Critère de réussite : touché, pas touché.



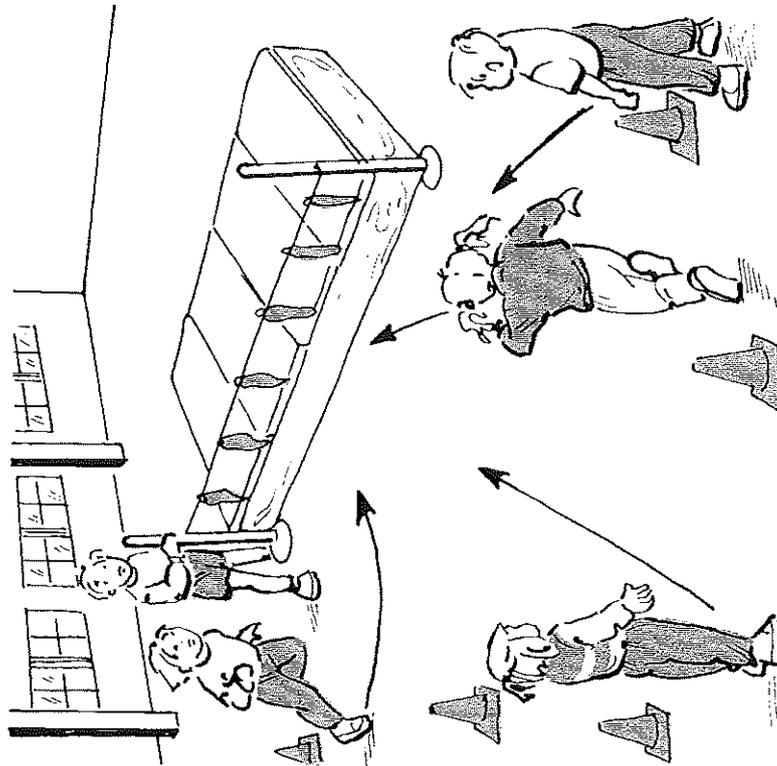
Situation 2

But : passer par dessus l'élastique sans faire bouger les foulards.

Contraintes :

- appel d'un pied,
- nombreux essais en partant de différents endroits,
- on revient sur le côté,
- on ne reste pas sur le bloc.

Critère de réussite : avoir franchi sans faire bouger les foulards.



LANCERS

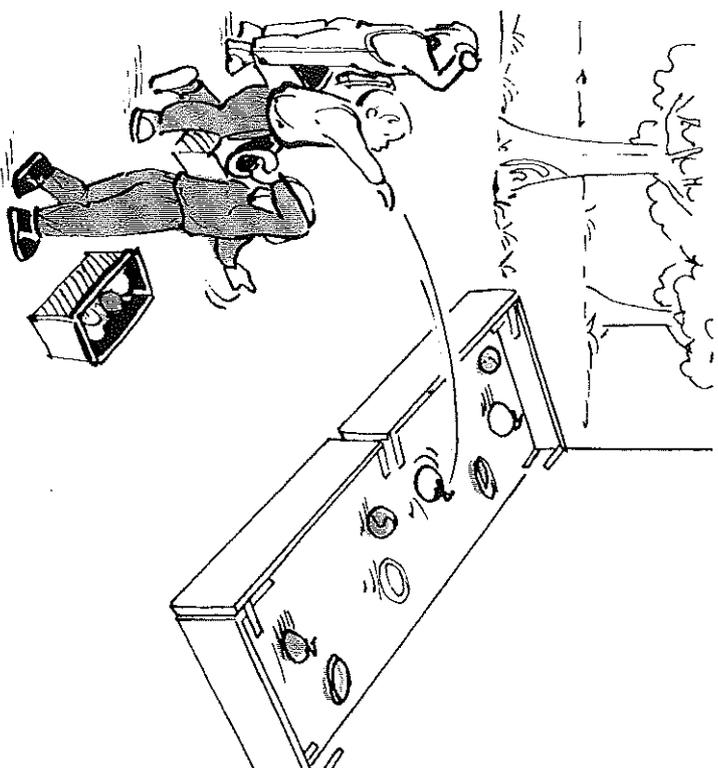
Situation 1

Compétences recherchées :

- différencier l'espace où l'on tient l'objet, de l'espace où on le lance (on ne suit pas son engin),
- prise en compte de l'espace de réception.

Aménagement matériel :

- objets différents et nombreux à lancer, ballons, sac de graines, anneaux, balles de tennis...



But : lancer dans l'espace délimité par les bancs couchés.

Contraintes :

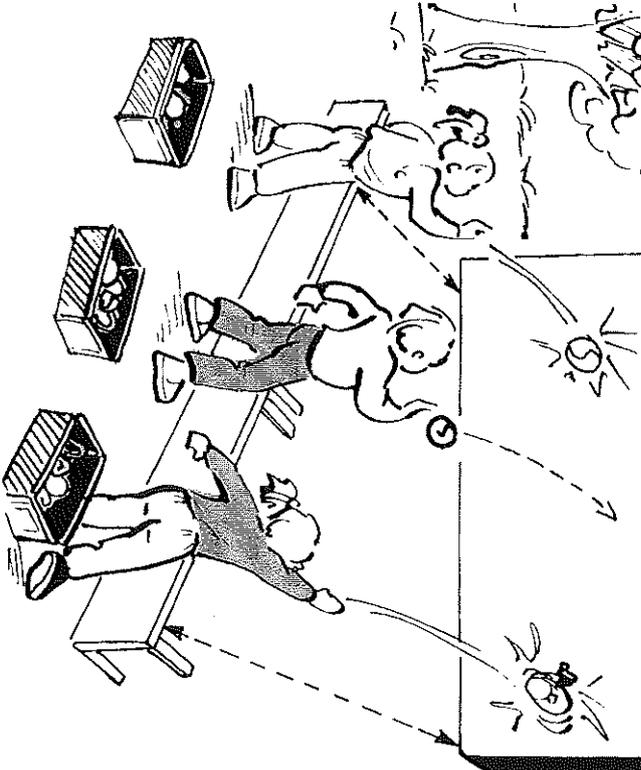
- ne pas rentrer dans la zone de réception,
- on ne va rechercher les objets que lorsqu'ils ont tous été lancés.

Critère de réussite : avoir lancé les objets dans la zone de réception.

Situation 2

Compétences recherchées : idem ; de plus, prise en compte de la distance de lancer.

Aménagement matériel :



- objets différents et nombreux à lancer,
- banc couché qui offre des distances différentes avec le mur.

But : toucher le mur avec l'objet.

Contraintes :

- s'essayer à différents endroits,
- nombreux essais,
- rechercher les objets quand tous ont été lancés.

Critères de réussite : mur touché ou non.

PRESENTATION

Construction de l'espace :

Ce sont... → toutes les situations qui prennent en compte le sens, l'orientation de l'espace athlétique et sa division en 3 parties ; structuration matérielle de l'espace (départs, arrivées, zones, etc.).

INDICATEURS :

- Le sens pertinent du déplacement.
- La présence des 3 parties :
 - élan-préparation parfois seulement psychologique ;
 - effort proprement dit ;
 - réception-arrivée.

• La partie qui a le plus de signification pour l'enfant. Ex. : l'élan dans les sauts, l'effort dans les lancers et la course.

Construction de la mesure :

Ce sont... → toutes les situations qui permettent d'apprécier approximativement sa performance par rapport à celle de l'autre : défis inter-individuels (compétences psycho-affectives, motrices, de représentation mentale).

INDICATEURS :

- La verbalisation de sa performance aux différents dispositifs.
- Cf. les critères de réussite.

Gestion de l'énergie :

Ce sont... → toutes les situations qui permettent d'apprécier ses limites à l'aide de repères spatiaux (ex. : nombre de tapis sautés) et focalisées sur l'espace parcouru en relation avec fatigue, douleur, essoufflement.

INDICATEURS :

- Continuité de l'effort (peu d'à-coups).
- Mise en relation de la vitesse et de l'essoufflement (verbalisation).
- Mise en relation de la fatigue et du nombre de répétitions (quantité d'activité).

Postures et coordinations d'action :

Ce sont... → toutes les situations qui permettent d'apprécier la succession des actions ou la répétition d'un élément intermédiaire évitant la perturbation de l'équilibre.

INDICATEURS :

- Verticalité du corps, regard, appuis : posture aux 3 moments-clefs : « 3 photos » :
 - impulsion, prise d'appuis,
 - envol, franchissement, jet,
 - réception.
- Le nombre d'actions se succédant, les arrêts ou ralentissements ; la répétition de l'élément intermédiaire.

NIVEAU 1 – DES EXEMPLES DE SITUATIONS DE REFERENCE... (FIN DE CYCLE I)

→ Qui multiplient pour les enfants les occasions de se délier, de se confronter spontanément.

→ Variées, juxtaposées dans l'espace, favorisant les comparaisons multiples approximatives, dans des espaces orientés, structurés.

- A ce niveau, tous les aménagements matériels proposés sont divers, hiérarchisés entre eux mais pas étalonnés, autorisant alors comparaisons approximatives variées, nombreuses. C'est seulement après avoir vécu ces situations de comparaisons multiples que les enfants éprouvent la nécessité d'établir un mode de mesure plus objectif, réfèrent commun au groupe-classe (cf. niveau 2).
- Tous ces dispositifs offrent une première zone de franchissement ou de réception accessible à tous pour permettre la réussite et une dernière zone inaccessible à tous pour une mise en perspective vers une limite toujours repoussée.

- Dans toutes les situations proposées, le maître favorise et évalue la mise en relation simple entre fatigue et charge de travail// Ex. : aujourd'hui je me suis fatigué parce que j'ai couru plus qu'hier.
- Dans toutes ces situations, le maître après les essais fait verbaliser les enfants par un jeu de comparaisons sur les actions et les résultats (les performances).
- D'où l'importance des critères de réussite qui permettent par un jeu de régulation de mettre en relation but et résultats.

SITUATIONS

VARIABLES DIDACTIQUES - REMARQUES

COURSES

CHATS SOURIS, QUEUE DU DIABLE etc.

Aménagement

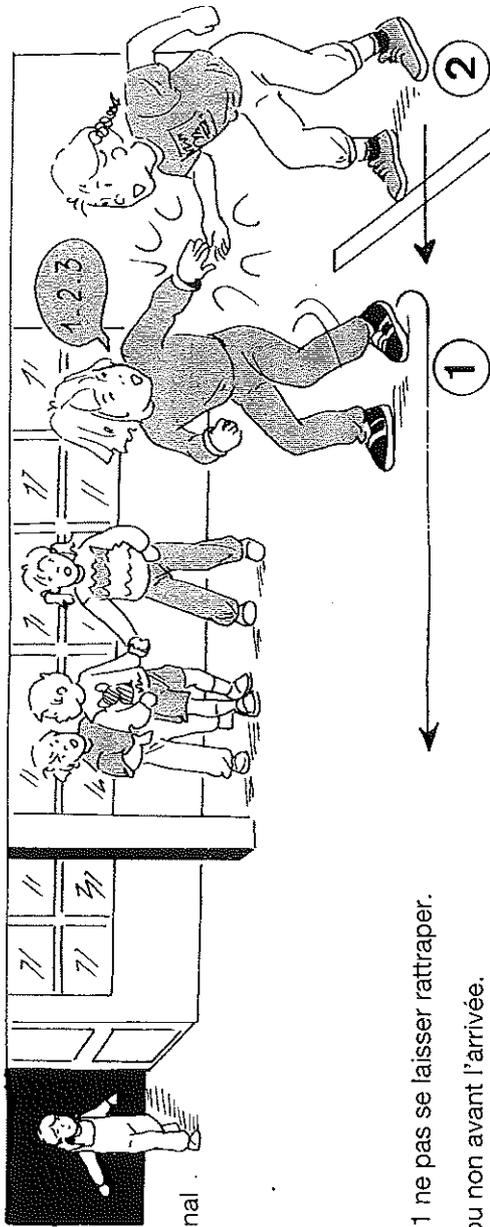
Règle : départ au même signal.



But : pour les chats, rattraper les souris ; pour les souris ne pas être rattrapées.
Critère de réussite : rattrapé ou non avant l'arrivée (ou touché/pas touché, foulard pris/pas pris).

- Les rôles sont bien différenciés, l'espace est structuré en trois parties : départ, course, arrivée.
- Le critère de réussite « touché/pas touché » détermine le gain, donc permet des comparaisons de proche en proche.
- Varier les positions de départ : debout, accroupi, etc.
- Varier les distances entre chats et souris au départ.
- Il est important de multiplier les courses entre partenaires (adversaires) différents ; x défis.

« LES TROIS TAPES »



- ① joueur défieur ② joueur défié.
- Le joueur 1 tape 3 fois dans la main du joueur 2 : c'est le signal de départ de la poursuite.

But : pour 2 rattraper 1, pour 1 ne pas se laisser rattraper.

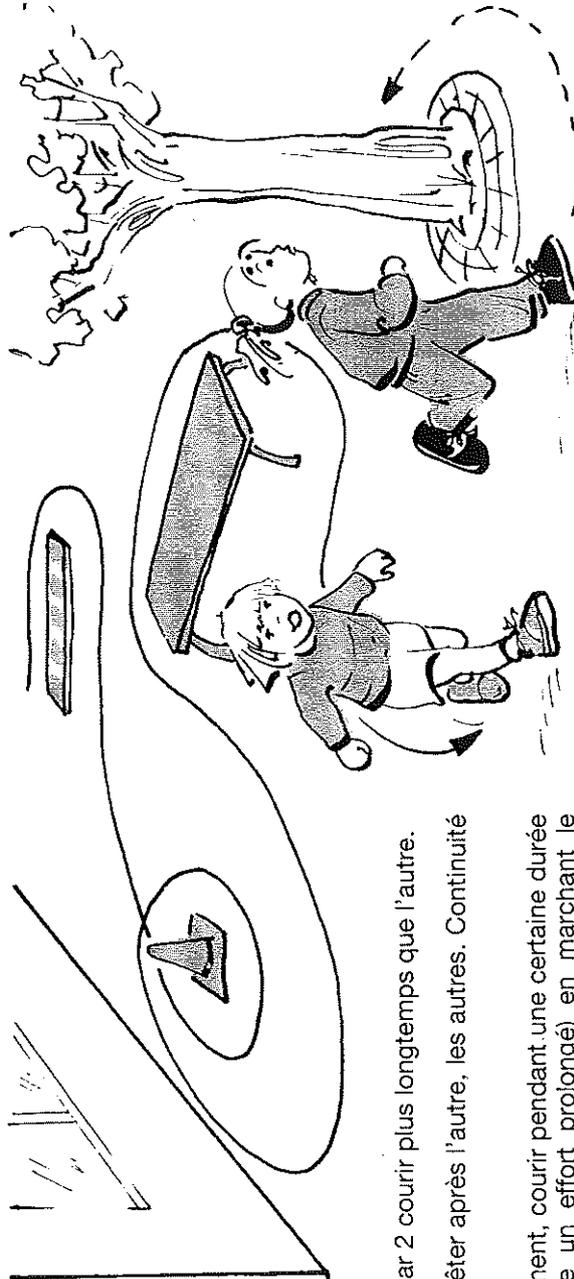
Critère de réussite : rattrapé ou non avant l'arrivée.

- n'aller rechercher les objets que lorsque tous ont été lancés (le maître veille).

Critère de réussite : situer la zone où l'on a réussi.

- Changements de rôles, obligeant à des changements de sens pour « les 3 tapes ».
- Par 2 : 1 contre 1, ou collectivement 1 groupe contre 1 groupe.

« COURSE LONGUE »



Situations comparatives.

But : collectivement ou par 2 courir plus longtemps que l'autre.

Critère de réussite : s'arrêter après l'autre, les autres. Continuité de l'effort.

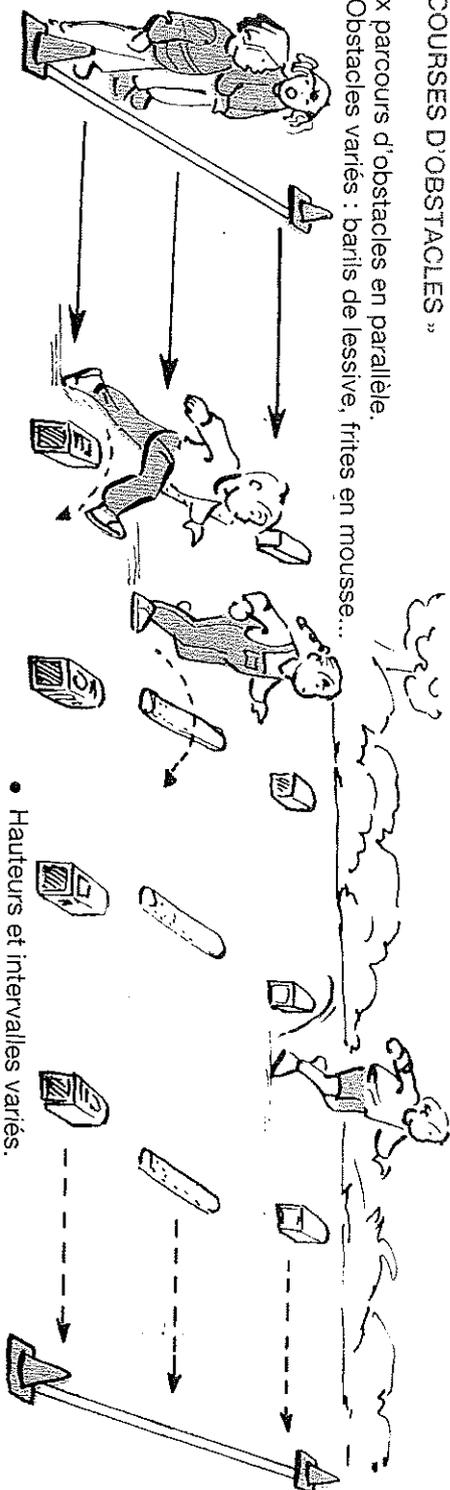
But : par 2 ou collectivement, courir pendant une certaine durée (suffisante pour produire un effort prolongé) en marchant le moins possible.

Critère de réussite : le moins de marchers en nombre de fois, en durée.

- Parcours non balisés dans un premier temps, puis balisés dans un second temps.
- Durée variable = 6 minutes par exemple.

« COURSES D'OBSTACLES »

- X parcours d'obstacles en parallèle.
- Obstacles variés : barils de lessive, frites en mousse...



But : courir le plus vite possible jusqu'au bout du parcours.

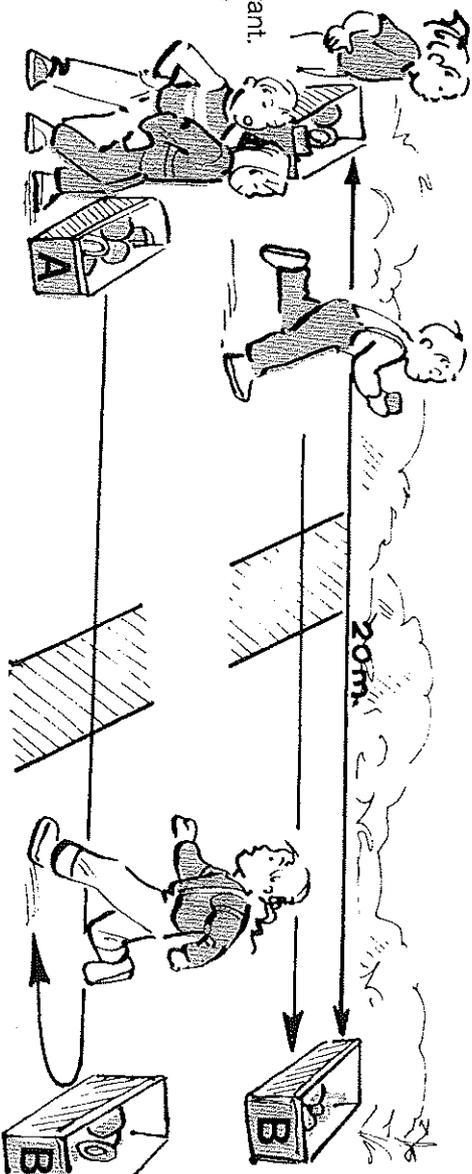
Règle : s'essayer partout plusieurs fois.

Critère de réussite : être plus rapide que l'autre, les autres.

- Hauteurs et intervalles variés.
- Le premier obstacle au moins à 4,5 mètres ; au minimum 4 obstacles par parcours ; quelques mètres entre le dernier obstacle et l'arrivée.
- Le maître peut après les essais verbaliser les enfants sur les arrêts par un jeu de comparaisons.

« RELAIS DEMENAGEURS »

- 4 à 5 parcours en parallèle,
- 4 à 5 équipes de 4 à 5 enfants,
- 1 équipe par parcours,
- objets faciles à prendre dans chaque caisse et à porter en courant.
- trajets de \approx 20 m avec base de relais possible à mi-parcours.



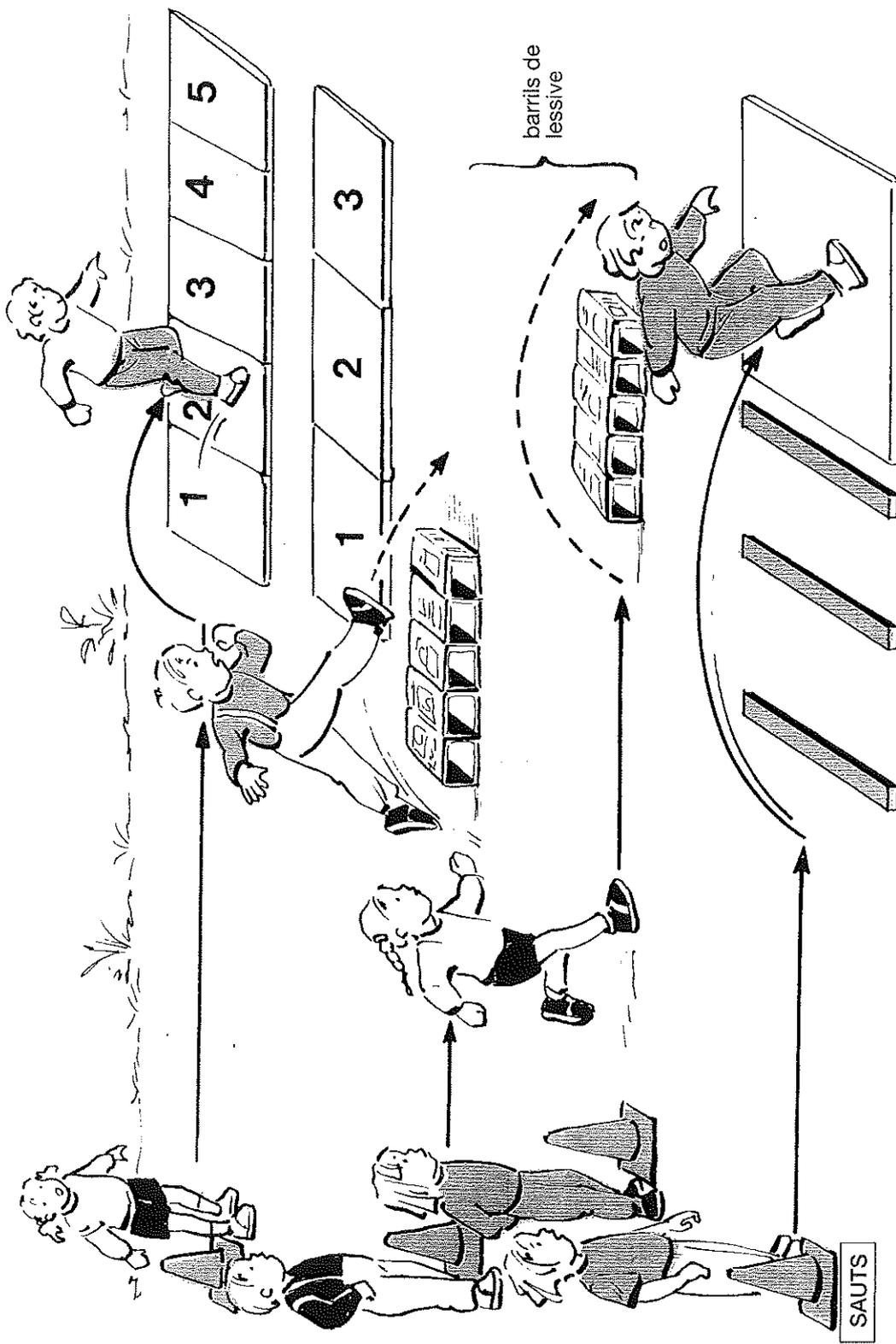
But : transporter les objets de la caisse A à la caisse B

Règles :

- un objet après l'autre (pas deux en même temps),
- l'objet est porté, ne pas le lancer.

Critère de réussite : cf. le but ; ordre d'arrivée des équipes.

- Même nombre d'objets par caisse (\approx 2 fois plus que le nombre d'enfants). Exemples d'objets : sacs de graines, boules de chiffon, petits anneaux, foulards noués, etc.
- Des stratégies diverses apparaissent : leurs confrontations permettent la mise en relation des résultats et des choix effectués par des comparaisons d'équipe à équipe.



Exemples d'aménagements matériels :

- 5 sarneiges ou petits tapis en largeur,
- 1 chemin de tapis avec 3 zones tracées à la craie,
- des barils de lessive couchés à franchir,
- des lattes de haies à franchir.

But : sauter le plus loin possible, la zone la plus éloignée ou le plus de barils possibles en identifiant la zone atteinte.

Règle : appel d'un pied avant la zone de réception matérialisée.

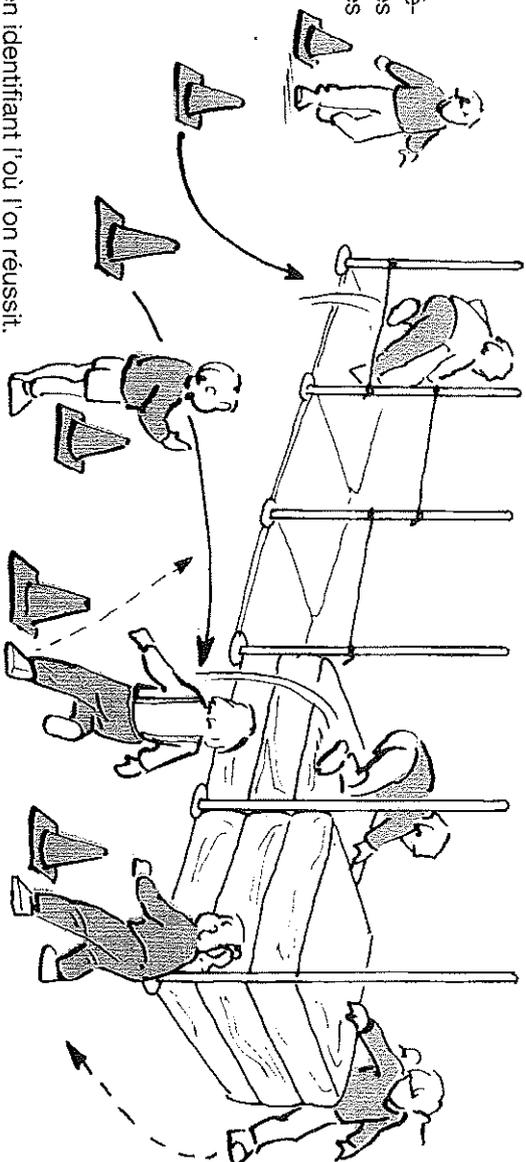
Critère de réussite : nombre de zones franchies.

- Ces aménagements possibles sont à multiplier dans l'espace. Ils permettent la variabilité de la confrontation, du défi spontané.
- Zone d'appel large avant la zone de réception matérialisée par des tapis.
- Les départs (aux plots) peuvent être placés et modifiés par le maître ou les enfants (distances variables).
- Le maître peut après les essais, faire verbaliser les enfants sur leurs performances par un jeu de comparaison.

« SAUTER HAUT »

Aménagements matériels :

- des élastiques tendus à différentes hauteurs avec des surfaces de réception (tapis) derrière les élastiques,
- des blocs de mousses empilés pour obtenir différentes hauteurs,
- des plots.



But : sauter le plus haut possible en identifiant l'ou l'on réussit.

Règle : départs aux différents repères proposés (plots).

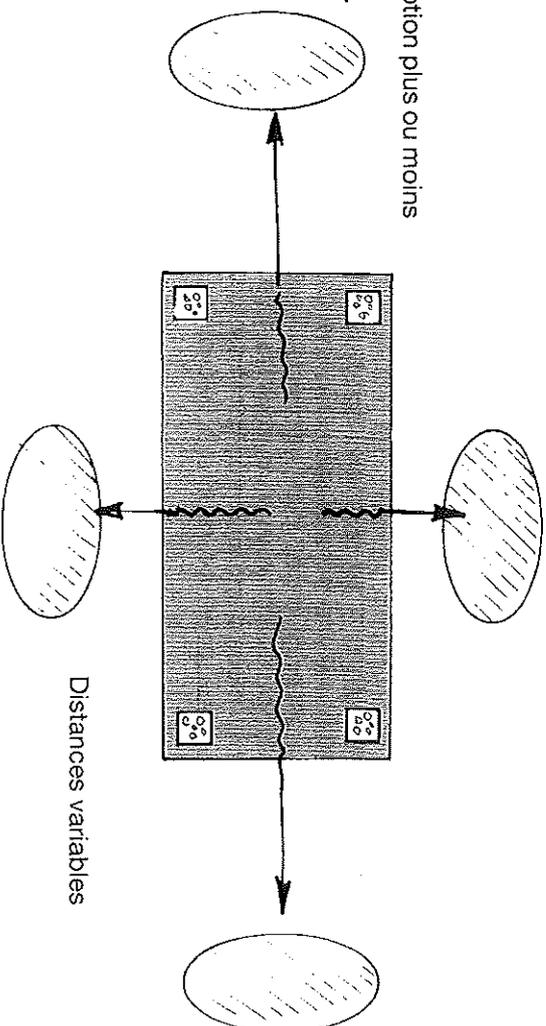
Critère de réussite : situer les endroits où l'on a réussi.

- Ces plots permettent de limiter la course d'élan. Ils sont placés à différents endroits pour autoriser des orientations différentes dans les courses d'élan (varier orientations et distances).

« LANCERS »

Aménagements matériels :

- Une zone centrale d'élan et 4 zones de réception plus ou moins éloignées,
- des caisses avec des objets divers à lancer.



But : lancer le plus loin possible en identifiant les zones atteintes.

Règles :

- s'essayer sur chaque zone,

- 2 à 3 dispositifs identiques tels que celui-ci.
- Engins à lancer : ballons, balles, anneaux, sacs de graines, etc.
- Les zones de réception sont à distances variables et différentes

C. DES EXEMPLES DE SITUATIONS POUR... PASSER AU NIVEAU II

DIFFICULTES DES ENFANTS	CONSTRUCTION DE L'ESPACE	CONSTRUCTION DE LA MESURE
<p>1) L'élan est considéré comme <i>MAGIQUE</i>, proportionnel à la hauteur ou la longueur à franchir.</p> <p>2) Les temps forts de l'effort (impulsion, prise d'appuis, etc.) ne sont pas pris en compte ; il ne peut donc y avoir transformation des traiets et trajectoires.</p>	<p>1) Ils n'ont pas de moyens, d'outils permettant des comparaisons plus objectives :</p> <p>1) Impossibilité à se situer dans un passé et un futur proches, à fortiori lointains (maturation et expériences).</p> <p>2) Difficulté à réaliser des représentations simples à partir de situations concrètes vécues (codages).</p> <p>3) Immaturité psycho-affective ne permettant pas de se situer par rapport à un camarade, par rapport à l'ensemble du groupe-classe.</p>	<p>• Des situations avec étalonnages permettant de mesurer les écarts entre enfants tout en restant sur un système de mesure que l'on construit au sein de la classe.</p> <p>• Des situations de codages et de comparaisons proposées par ETAPES pour permettre l'élaboration progressive d'une représentation de sa performance et l'acceptation de se situer par rapport à tous ses camarades. (Ex. : d'abord par petits groupes affinitaires travaillant sur un dispositif).</p>
<p>• Réduire suffisamment l'élan pour obliger l'enfant à se focaliser sur l'effort proprement dit, par exemple l'impulsion dans les sauts.</p> <p>• Des situations « grossissantes » centrées sur les temps forts de l'effort en les intensifiant par une matérialisation. Ex. : <i>tremplin</i> pour faciliter la vitesse ascensionnelle ; <i>léger contre-haut</i> pour contraindre à la poussée ; <i>cibles hautes</i> pour construire la trajectoire du lancer ; <i>obstacles mous</i> dans le plan de franchissement ou dans l'aire de réception pour contraindre à l'élévation, à l'esquive dans les sauts.</p>		
<p>PROPOSITIONS DU MAITRE</p>		

GESTION DE L'ÉNERGIE	POSTURES ET COORDINATIONS D' ACTIONS
<p>1) <i>Soit non-dépassement du plaisir émotionnel</i> de courir, sauter, lancer, qui interdit alors le désir d'apprendre donc une concentration sur le progrès.</p> <p>2) <i>Soit pas de représentation d'un progrès possible</i> par insuffisance d'éléments de comparaison (écarts entre performance actuelle et performance possible) ou liée au développement psychomoteur de l'enfant (maturation).</p> <p>3) <i>Difficulté à prendre en compte plusieurs paramètres à la fois</i> dans la mise en relation entre les efforts fournis et les répercussions physiologiques observables :</p> <p>l'augmentation de la F.C. (Fréquence cardiaque) l'essoufflement la sudation.</p>	<p>— <i>Peu d'anticipation</i> sur l'action suivante dans un ensemble d'actions.</p> <p>— Des informations visuelles prédominantes organisent successivement postures et coordinations d'actions.</p> <p>Ces repères habituels sont un <i>frein à la mise en cause même ponctuelle et brève de l'équilibre vertical</i> — peur de tomber.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur un seul des paramètres en relation avec l'effort. Ex. : la F.C. ; utilisation de l'affichage, de l'écrit... • Celles qui vont « grossir » les écarts entre ses propres performances pour construire des éléments de comparaison. Ex. : utilisation d'un tremplin, d'une tête de plinth pour l'impulsion. • Celles qui vont <i>mesurer les écarts</i> entre les performances des différents enfants : défis, handicaps. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Multiplicité de situations</i> dans lesquelles les prises d'informations sont de nature <i>différente</i> (pas seulement visuelles). • Focalisation sur l'<i>élément déterminant</i>, nécessitant à la coordination des actions (matériel diversifiant, intensifiant les sensations) pour dépasser les prises d'informations visuelles : sensations plantaires et impressions corporelles (sensations proprioceptives).

EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUR PASSER DU NIVEAU 1 AU NIVEAU 2

COURIR VITE

Situation 1 « Les trois tapes »

Compétence recherchée : anticipation sur le départ et mise en action rapide, facilitées par la poursuite (informations visuelles et tactiles).

Aménagement :

- par 2 de même force,
- 1 poursuivant défilé ○, 1 poursuivi défilé ●,
- au départ une rivière d'environ 1 m les sépare.

But :

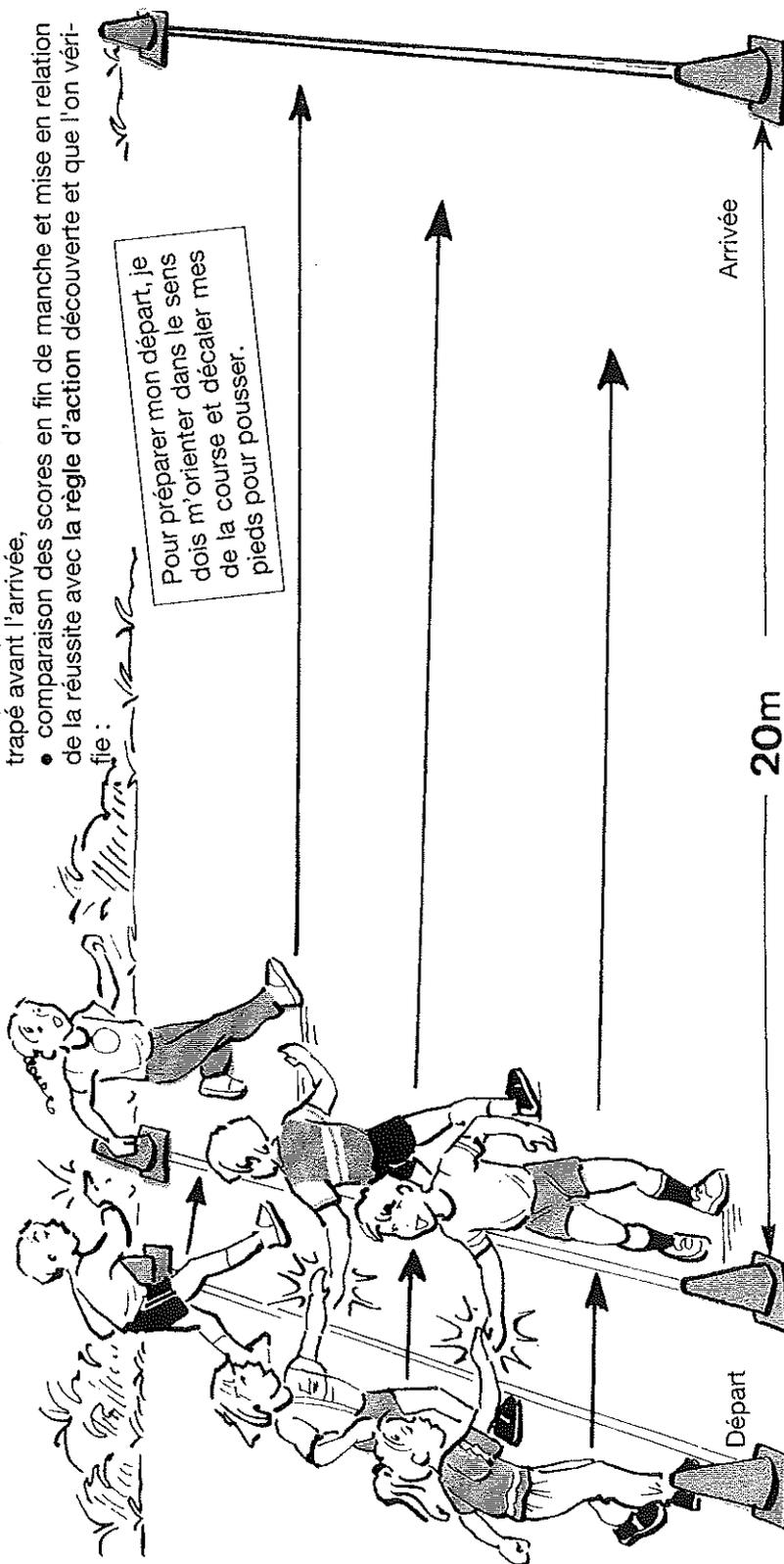
- pour le ● ne pas se faire rattraper après les 3 tapes dans la main du ○ (signal de départ),
- pour le ○ rattraper le ● après la 3^e tape.

Contraintes :

- la poursuite ne commence qu'après la 3^e tape,
- bras tendu au-dessus de la rivière pour les 2,
- 5 essais dans chaque rôle.

Critères d'évaluation :

- 1 point pour ○ s'il rattrape, 1 point pour ● s'il n'est pas rattrapé avant l'arrivée,
- comparaison des scores en fin de manche et mise en relation de la réussite avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :

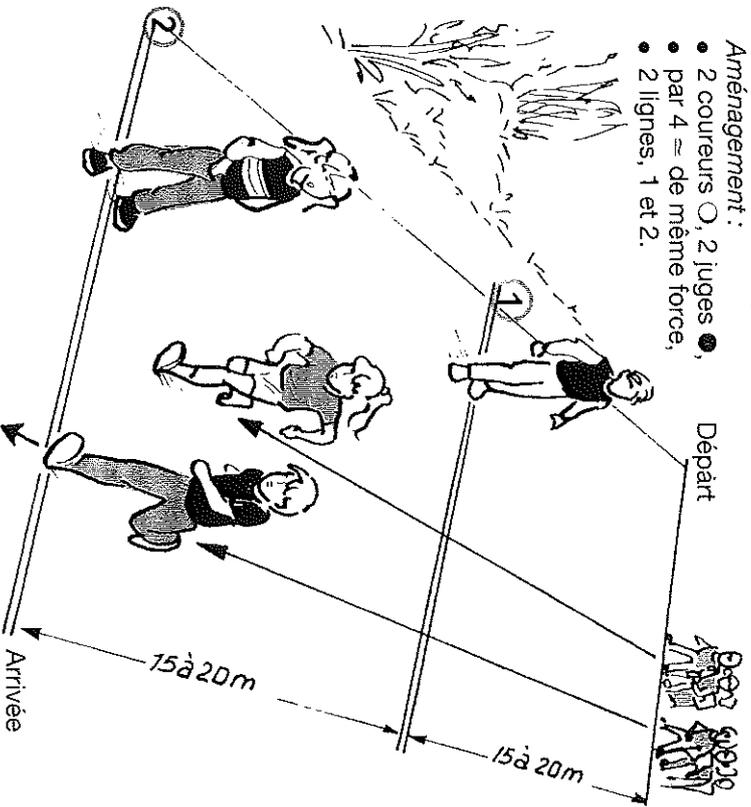


Situation 2

- Compétences recherchées :
- maintenir sa vitesse de course dans les quelques mètres qui précèdent l'arrivée,
 - par comparaison, comprendre la nécessité de courir vite jusqu'à l'arrivée pour être performant.

Aménagement :

- 2 coureurs ○, 2 juges ●,
- par 4 = de même force,
- 2 lignes, 1 et 2.



But : Passer le 1^{er} sur chaque ligne 1 et 2.

Contrainte : 5 essais par binôme avant changement de rôle.

Critères d'évaluation :

- 1 point si l'on passe sur la ligne 1 le 1^{er},
 - 2 points si l'on passe sur la ligne 2 le 1^{er}.
- Comparaison des scores en fin de manche et mise en relation de la réussite avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :

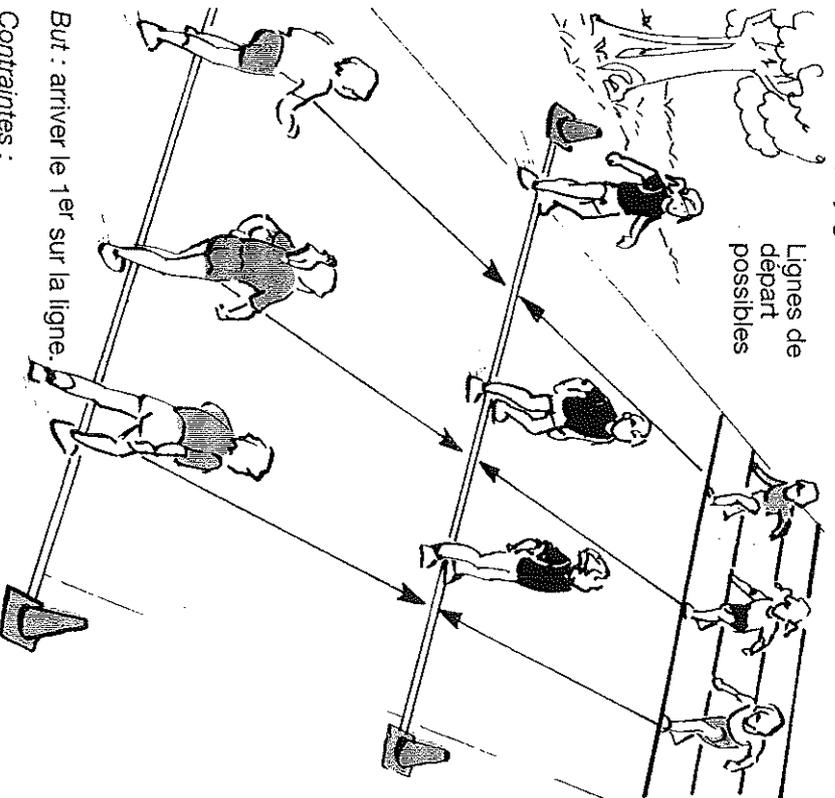
Pour maintenir ma vitesse, je cours vite au-delà de la ligne d'arrivée.

Situation 3

- Compétence recherchée : maintenir sa vitesse de course jusqu'à l'arrivée.

Aménagement :

- par 3 = de même force,
- 2 coureurs, 1 juge.



But : arriver le 1^{er} sur la ligne.

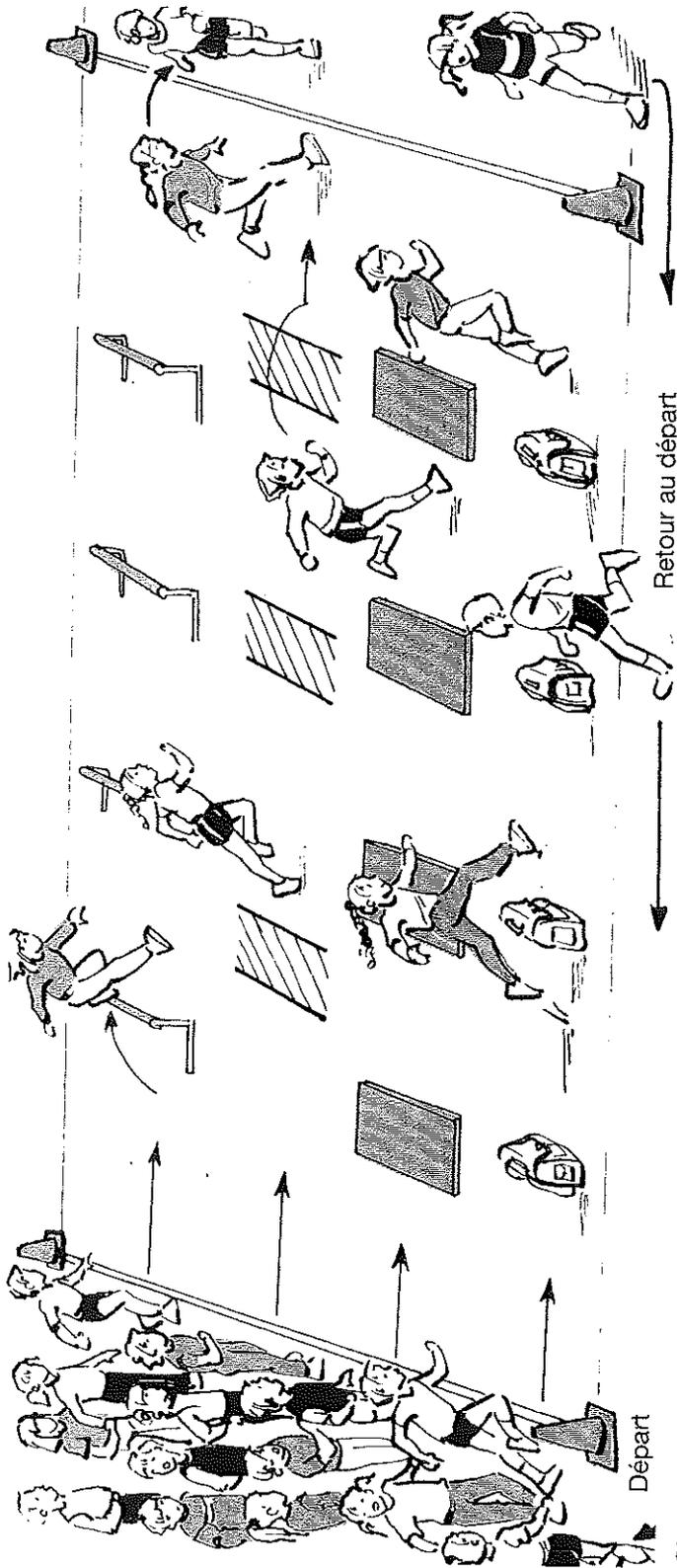
Contraintes :

- départ en même temps au signal du juge,
- 5 essais à chaque rôle,
- en cas de victoire régulière de l'un d'eux, reculer sa ligne de départ.

Critères d'évaluation : 1 point par course gagnée ; comparaison des scores et mise en relation de la réussite avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :

Idem Sit. 2.

COURSES D'OBSTACLES



Situation 1

Compétence recherchée : pouvoir coordonner courir-franchir de proche en proche.

Aménagement :

- 4 à 5 parcours en parallèle,
- au moins 4 obstacles par parcours,
- le 1^{er} obstacle à 5-6 m du départ,
- obstacles bas imposant une enjambée :
 - 2 ou 3 frites (en mousse) collées l'une à l'autre ou l'une sur l'autre,
 - rivières tracées au sol,
 - tapis en travers,
 - « haies basses », briques, montages avec lattes flexibles, etc.

But : courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.

Contraintes :

- passer plusieurs fois sur chaque parcours avant d'en changer,
- passer à tous les parcours,
- ne pas s'arrêter après le dernier obstacle mais seulement après la ligne d'arrivée.

Critères d'évaluation : cf. le but et mise en relation de la réussite avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :

Pour courir vite, je ne dois pas sauter les obstacles mais les enjamber, donc avoir une reprise d'appuis nettement décalés dans le sens de la course.

Situation 2

Idem Sit. 1 pour la compétence recherchée et l'aménagement matériel, mais avec défis par 2 sur le parcours de son choix (défis organisés).

But : gagner la course.

Contraintes : défier plusieurs camarades (au moins 5).

Critères d'évaluation : 1 point par course gagnée. Comparer les scores. Idem pour la mise en relation avec la règle d'action :

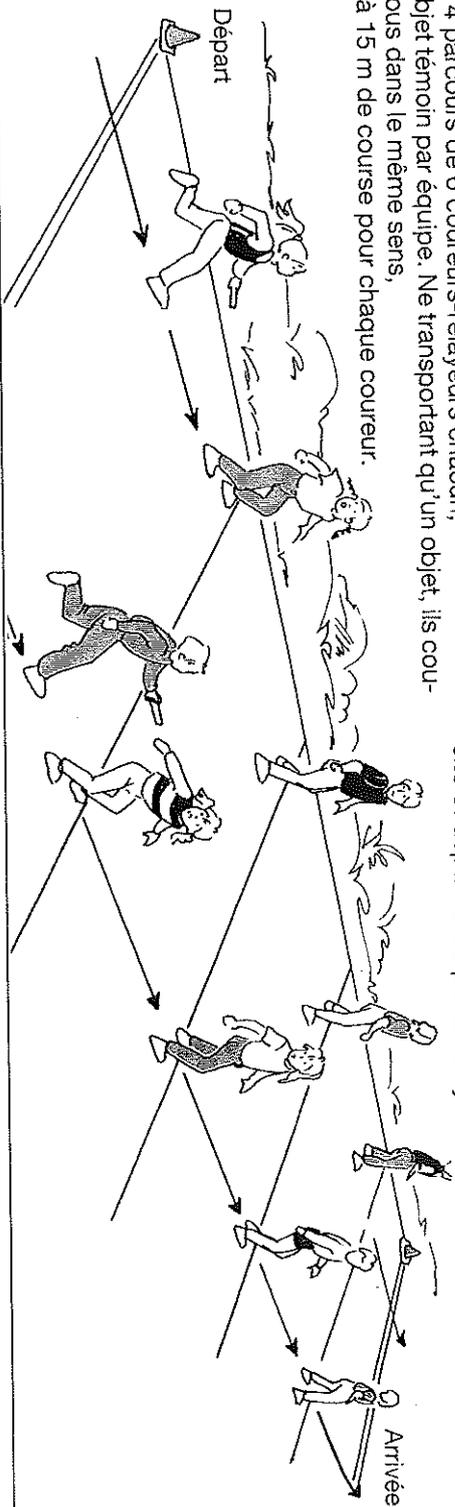
Sit. 1

Situation 2

Compétence recherchée : début d'anticipation du relayeur dans son déplacement avant de recevoir le témoin. L'anticipation est facilitée par la transmission d'un seul objet, avec le même sens de déplacement pour les 2 coureurs.

Aménagement :

- 3 à 4 parcours de 6 coureurs-relayeurs chacun,
- 1 objet témoin par équipe. Ne transportant qu'un objet, ils courent tous dans le même sens,
- 10 à 15 m de course pour chaque coureur.



But : faire parvenir son témoin le 1^{er} sur la ligne d'arrivée.

Contraintes :

- le témoin est porté,
- plusieurs essais (au moins 10).

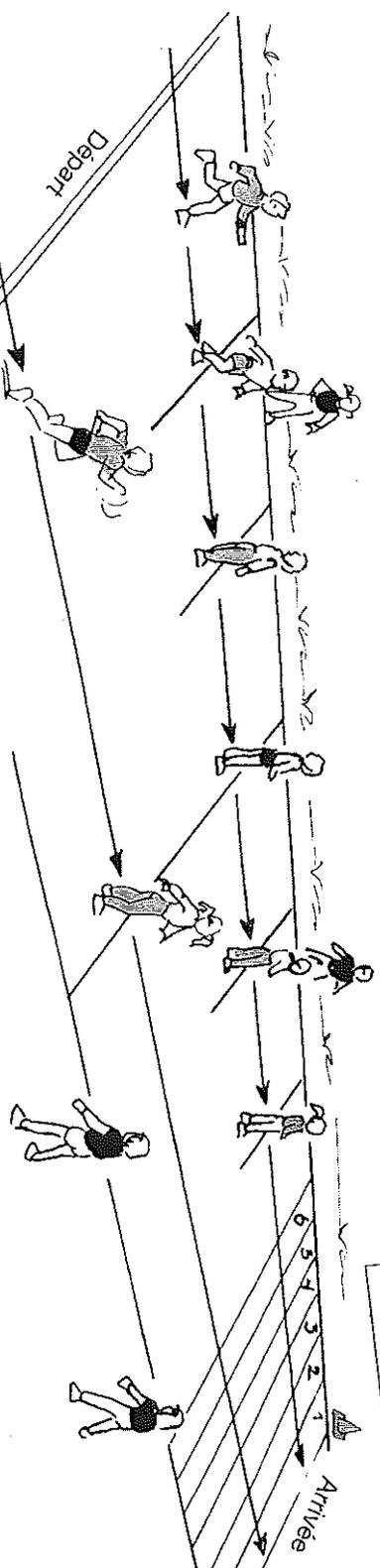
Critères d'évaluation : ordre d'arrivée et mise en relation efficace et départ anticipé du relayeur.

Situation 3

Compétence recherchée : par comparaison, prendre conscience des pertes de temps lors de la transmission du témoin et proposer des solutions comme : « se déplacer avant de recevoir le témoin ».

Aménagement :

- x fois 2 parcours, 1 témoin/équipe,
- une équipe de 6 contre une équipe de 2 coureurs,
- 10 à 15 mètres de course pour chacun des 6 coureurs.



But : faire parvenir son témoin le plus vite possible sur la ligne d'arrivée et dire pourquoi (hypothèses), c'est plus difficile à 6 qu'à 2

Contraintes :

- témoin porté,
- 3 essais/équipe dans chaque situation avant de faire le point des observations et de recommencer.

Critères d'évaluation : réduction de l'écart entre équipes de 2 et équipes de 6, hypothèse vérifiée :

Pour faire gagner du temps au témoin, je me déplace avant de le recevoir.

COURSE LONGUE

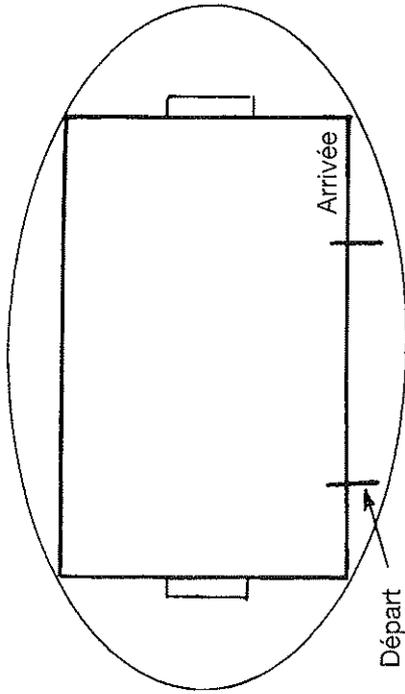
Situation 1

Compétences recherchées :

- mettre en relation distance et allure de course par comparaison,
- trouver une allure de course qui permette de courir longtemps.

Aménagement :

- 2 courses :
- 50 m,
- 300 à 400 m, chacun pour soi.



But :

- pour le 50 m, courir le plus vite possible,
- pour le tour, tenir la distance sans s'arrêter.

Contraintes :

- comparer l'essoufflement immédiatement à l'arrivée de chaque course,
- dans la séance, courir les distances au moins 2 fois après récupération complète,
- ne pas marcher.

Critères d'évaluation : parvenir au bout de la course longue sans avoir marché et mise en relation avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :

Pour courir longtemps, je dois courir régulièrement à allure modérée.

COURSES DE RELAIS

Situation 1

Compétence recherchée : comprendre la nécessité de la division de l'espace de course et de la répartition des tâches dans le relais.

Aménagement :

- 2 parcours en parallèle constituant un dispositif, le tout x fois,
- par dispositif : 3 relayeurs répartis sur le parcours, 1 coureur seul, 4 observateurs-juges,
- 5 à 6 objets dans les caisses de départ, facilement transportables.

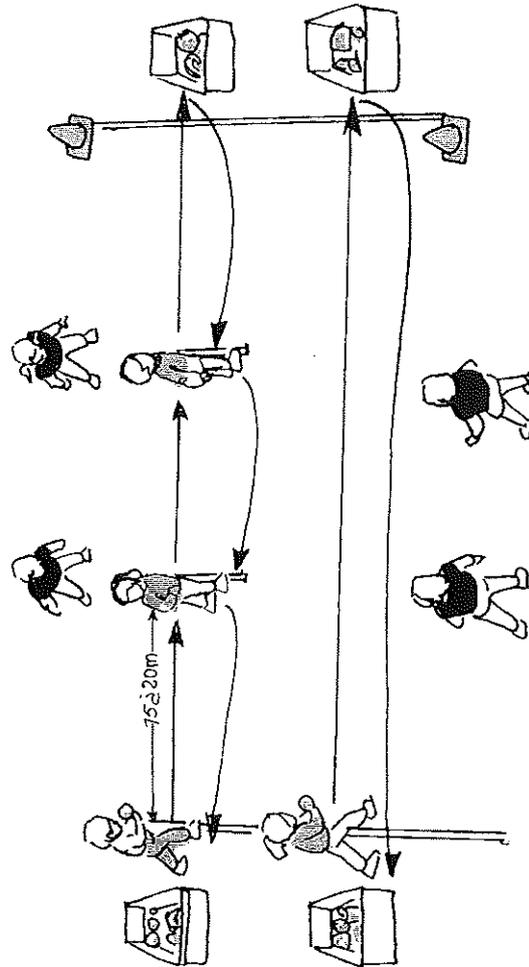
But : remplir sa caisse le plus vite possible.

Contraintes :

- 1 objet à la fois,
- on ne lance pas l'objet,
- plusieurs essais,
- les observateurs jugent qui gagne et disent pourquoi.

Critères d'évaluation : cf. le but, plus hypothèse avancée et vérifiée :

il est plus efficace de se répartir à plusieurs l'espace à parcourir que d'effectuer seul le parcours.



SAUTS

Dans les situations qui suivent : pour faciliter l'impulsion, l'enseignant réduit les distances d'élan (comparaisons).

2a-

SAUTER LOIN

Situation 1

Compétence recherchée :

- privilégier l'impulsion ;
→ pouvoir s'élever pour sauter loin,
→ faciliter l'impulsion par un élan réduit.

Aménagements : 3 dispositifs successifs

- ① • bloc mousse rigide ou couvert de tapis durs,
• lignes transversales-repères,
• élan court (5-6 m maximum),
• réception tapis durs,
- ② • obstacle mou (\approx 40 cm),
• réception tapis durs,
- ③ • idem aménagement 1, avec tremplin,
• x parcours en parallèle.

Dans tous ces dispositifs, varier la distance d'élan.

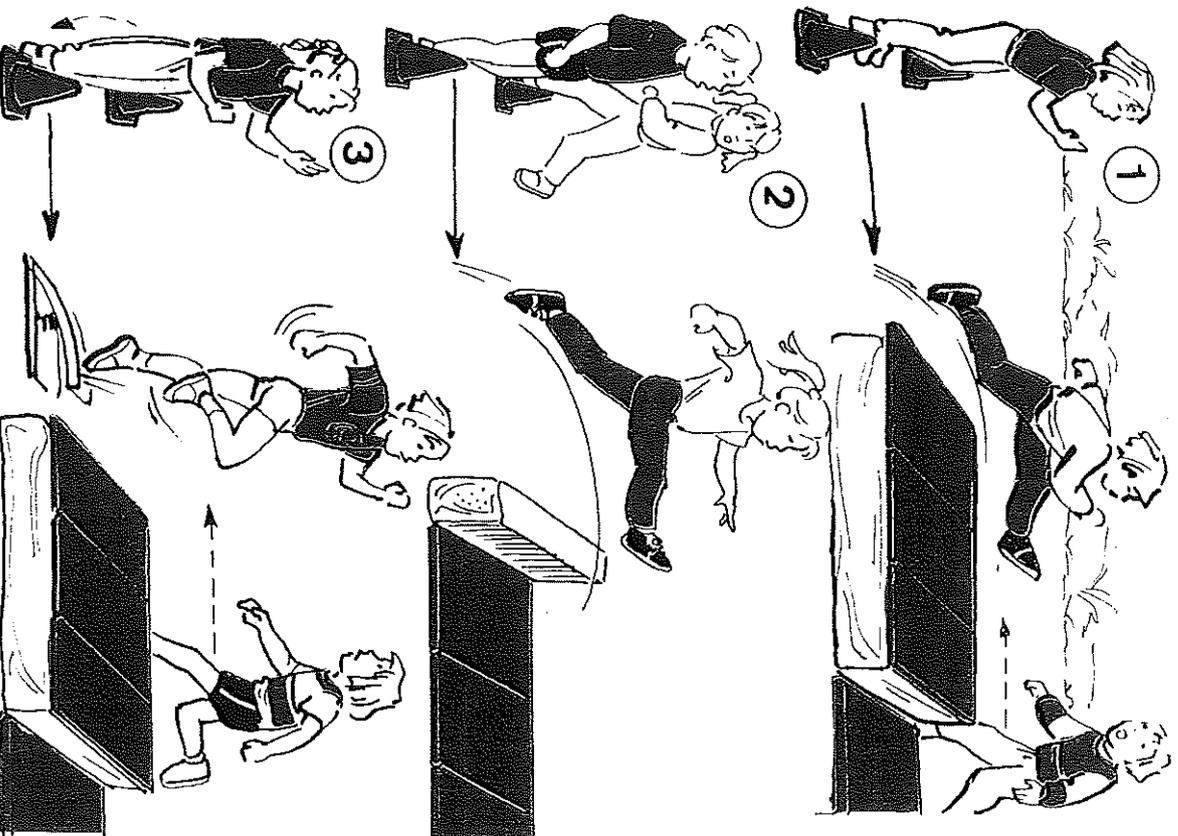
But : sauter le plus loin possible.

Contraintes :

- on essaie deux distances d'élan différentes (8-10 m et 4-5 m)
pour comparer,
- nombreux essais.

Critères d'évaluation : zones atteintes et mise en relation avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour sauter loin, je dois différencier l'impulsion des autres appuis, et créer de la vitesse en peu d'espace.



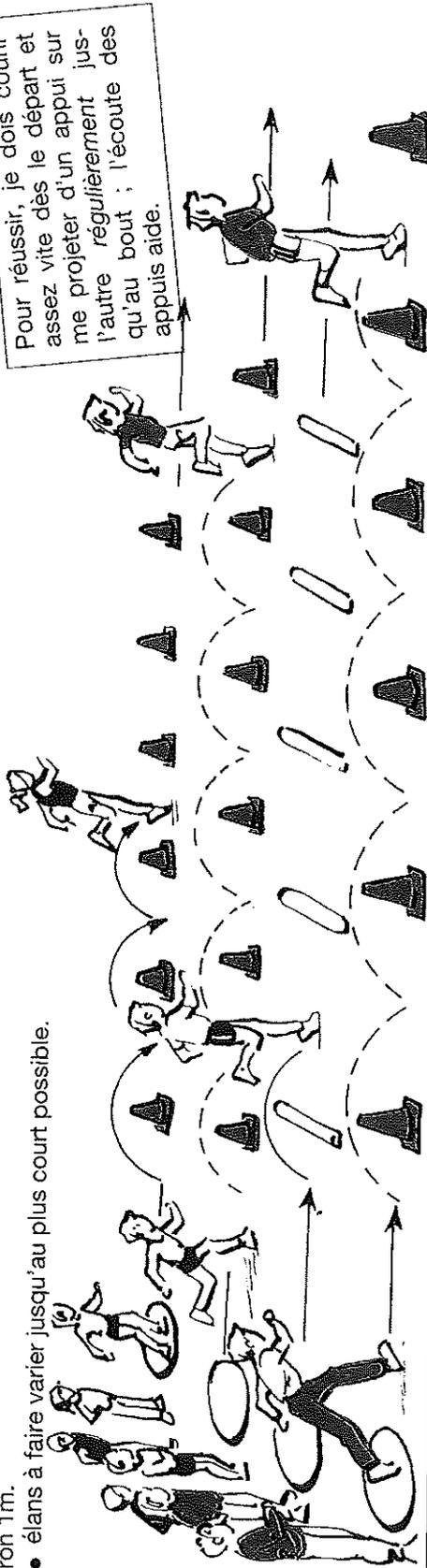
MULTIBONDS

Compétences recherchées :

- anticiper sur le bond suivant \Rightarrow pouvoir enchaîner une succession de bonds par l'acquisition d'une vitesse initiale suffisante,
- pouvoir produire des impulsions efficaces pour aller loin (pour bondir loin, il faut s'élever suffisamment).

Aménagements :

- plusieurs parcours de 5 à 6 plots, ou obstacles de 25 à 30 cm (barils sur chant) de hauteur,
- intervalles croissants d'un parcours à l'autre, de 60 cm à environ 1 m.
- élans à faire varier jusqu'au plus court possible.



But : parvenir à franchir le maximum de plots du parcours.

Contraintes :

- un appui par intervalle,
- s'essayer plusieurs fois sur chaque parcours, du plus facile au plus difficile,
- dans un second temps, on peut raccourcir l'élan jusqu'au minimum.

Critères d'évaluation : maximum de parcours réussis et mise en relation avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

SAUTER HAUT

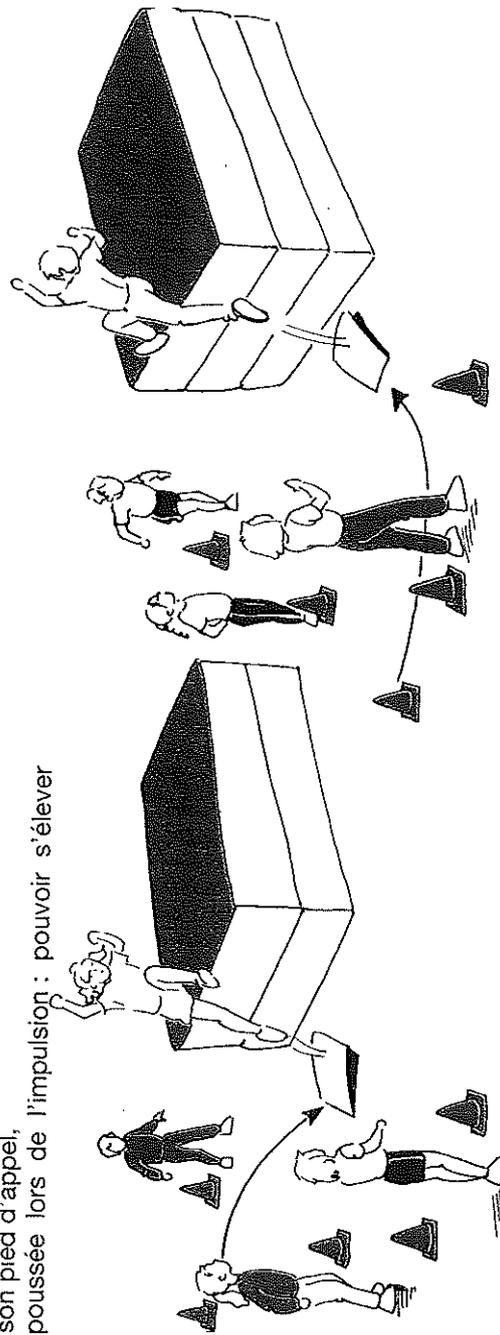
Situation 1

Compétences recherchées :

- avoir identifié son pied d'appel,
- privilégier la poussée lors de l'impulsion : pouvoir s'élever haut.

Aménagements :

- blocs empilés, tremplins, plots de départ à différentes distances (jusqu'à un élan très réduit) selon différentes orientations.



3 au
l'au
en
te :
is courir,
depart et
appui sur
ent jus-
oute des

But : arriver assis sur le haut des blocs.

Contraintes :

- appel d'un pied,
- on ne s'aide pas des mains sur le bloc,
- plusieurs essais à différents plots et on compare.

Critères d'évaluation : avoir trouvé l'orientation de sa course et la distance d'élan qui convient pour réaliser la tâche : dire à partir de quel plot on réussit à coup sûr.

Situation 1 bis

Aménagement :

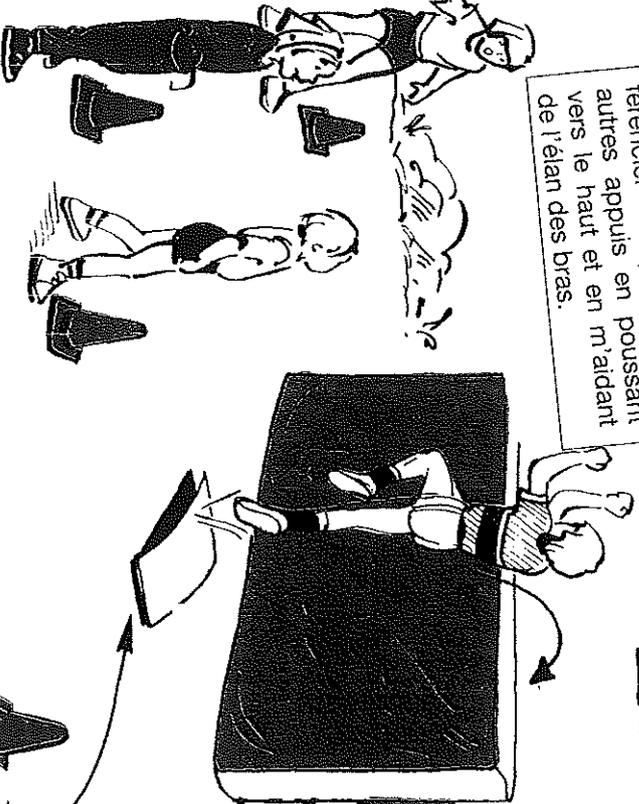
- idem 1 plot par enfant.

But : rapprocher son plot le plus possible du sautoir tout en arrivant toujours sur le bloc.

Contraintes : idem Sit. 1 ; de plus, après 3 essais réussis au même endroit, on rapproche son plot d'un mètre environ.

Critères d'évaluation : sauts réussis avec l'élan le plus réduit possible et mise en relation de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour sauter haut, je dois différencier l'impulsion des autres appuis en poussant vers le haut et en m'aidant de l'élan des bras.



Situation 2

Compétence recherchée : franchir un obstacle vertical.

Aménagement :

- plusieurs dispositifs avec obstacle vertical souple à franchir : (obstacles à différentes hauteurs),
- plots déterminant un élan réduit.

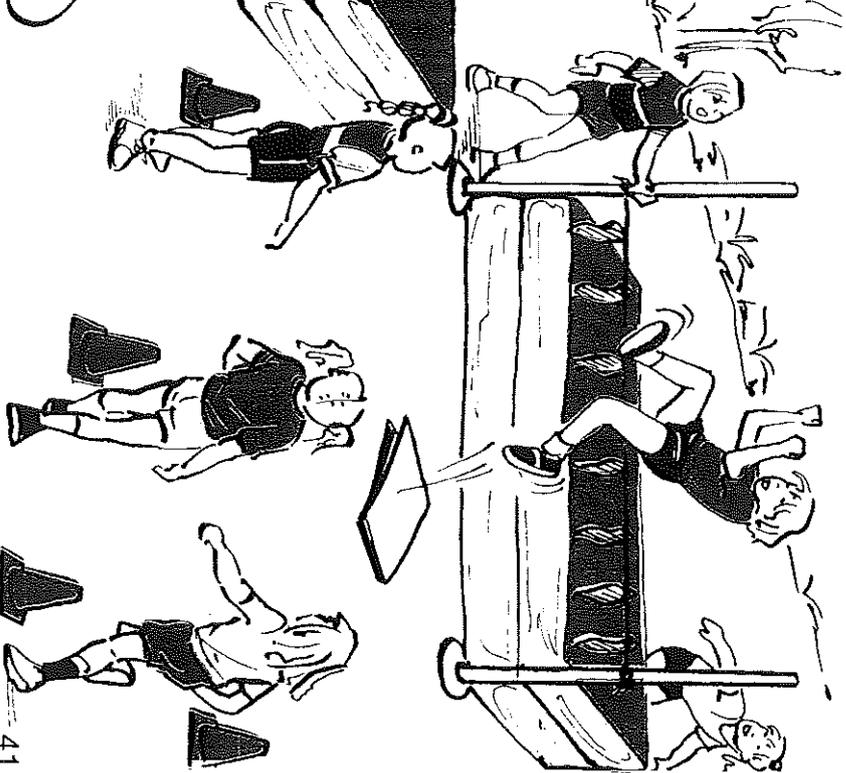
But : arriver sur le bloc sans toucher l'obstacle.

Contraintes :

- appel d'un pied,
- élan réduit,
- 10 essais sur chaque dispositif.

Critères d'évaluation : le plus d'essais réussis sur chaque dispositif et pour la mise en relation de la réussite avec la règle d'action :

Sit. 1 bis.



LANCER LOIN

Situation 1

LANCER EN TRANSLATION

Compétence recherchée :

- dégager les trajectoires de lancer les plus efficaces ; prendre conscience que pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut.

Aménagements :

- un mur avec des zones à atteindre ou un but de F.B., ou un obstacle vertical suffisamment haut à franchir,
- des lignes ou plots matérialisant des distances différentes de lancer,
- plusieurs objets à lancer : ballons, balles lestées, balles de tennis, sacs de graines... permettant des lancers en translation.
- par 2 : 1 lanceur effectue 10 lancers, l'autre observe,

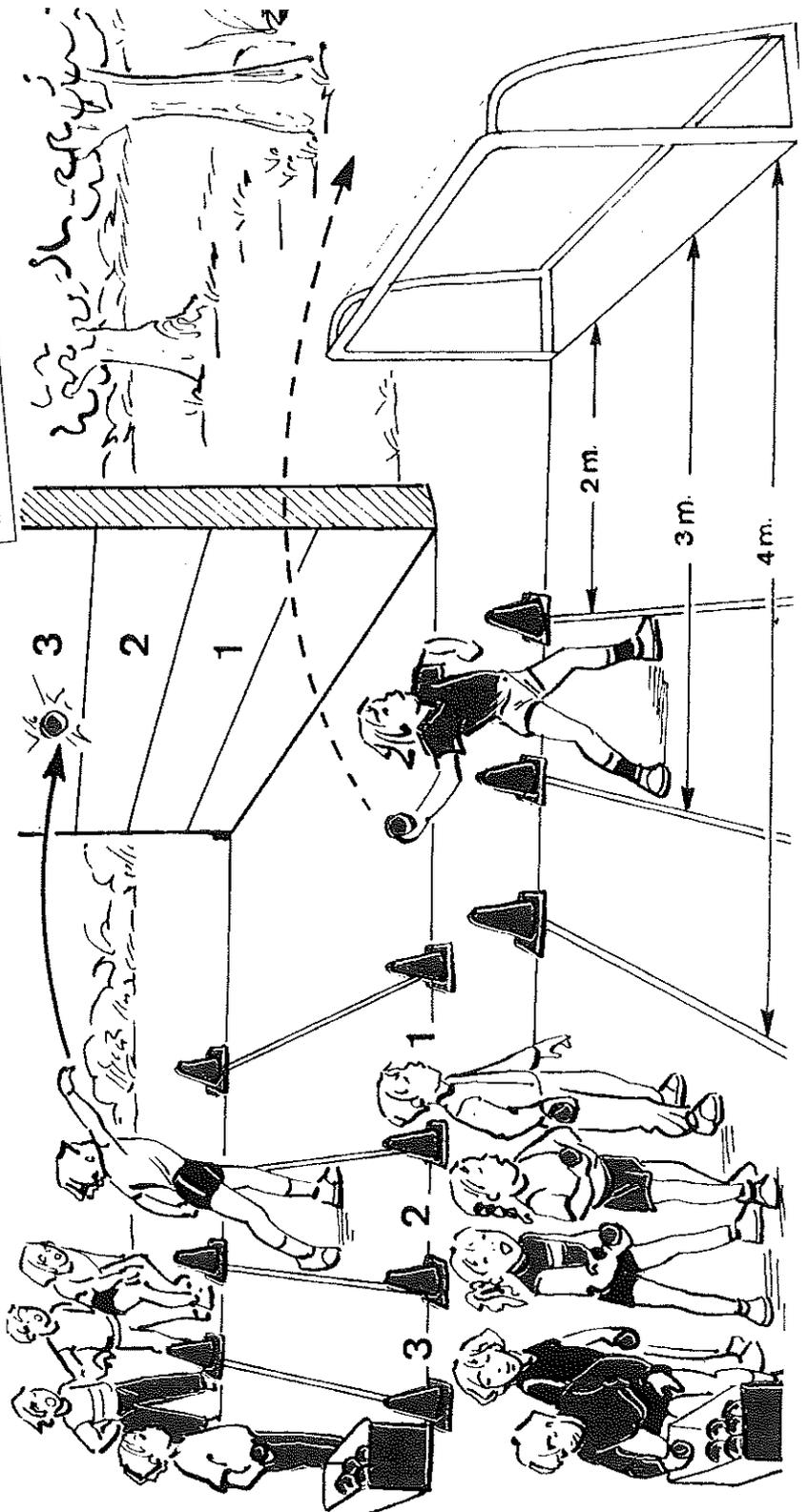
But : atteindre la zone la plus élevée ou faire passer les objets par dessus le but, du point de départ le plus éloigné possible.

Contraintes :

- on se recule progressivement,
- nombre suffisant d'essais à chaque endroit pour pouvoir comparer les trajectoires.

Critères d'évaluation : maximum de points marqués : distance x hauteur et mise en relation de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour lancer loin, il faut lancer haut à partir d'appuis suffisamment décalés, et d'un bras lanceur allongé.



Situation 2

LANCER EN ROTATION

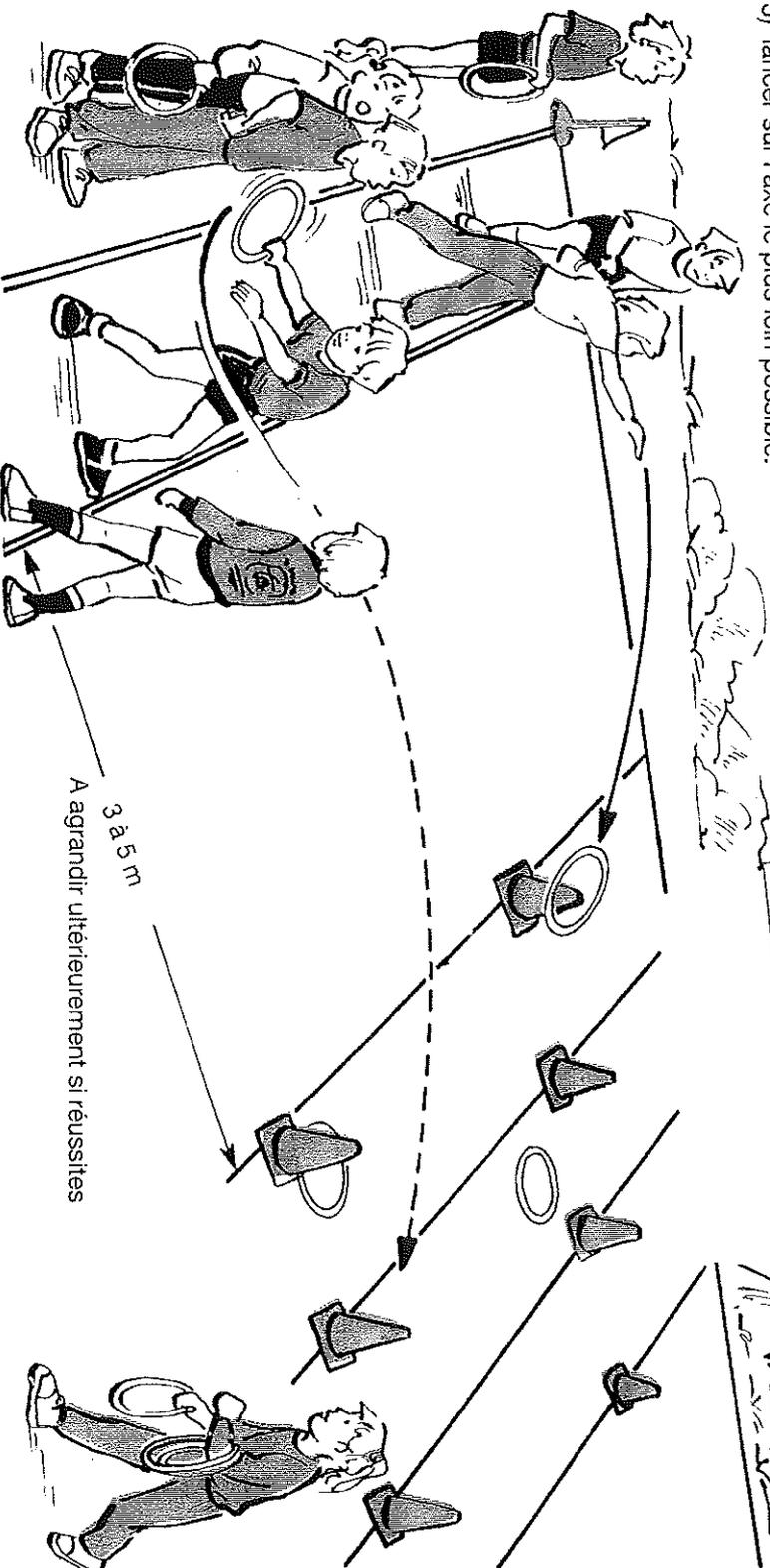
Compétence recherchée : préserver l'axe de lancer malgré une ébauche d'élan en rotation.

Aménagement : dispositifs suffisamment espacés, les uns des autres (sécurité).

- 3 à 4 enfants par dispositif, dont un juge,
- 4 plots à viser par dispositif : 1^{er} plot = 1 point ; 2^e plot = 2 points, etc.,
- plusieurs cerceaux, anneaux par groupes d'enfants.

But :

- 1) toucher un plot,
- 2) puis atteindre le suivant,
- 3) lancer sur l'axe le plus loin possible.



Contraintes :

- plusieurs essais chacun,
- on va chercher les objets quand tout le monde a lancé.

Critères d'évaluation : marquer le plus possible de points et mise en relation de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour lancer dans l'axe, je dois finir mon lancer les 2 épaules face à l'aire de réception, le bras lanceur pointé vers les plots. Double appui au sol pour lancer.

DES SITUATIONS DE REFERENCE POUR ÉVALUER LE DÉPASSEMENT DES PROBLEMES DU NIVEAU I AU NIVEAU II (FIN DE CYCLE II)

PRESENTATION

Construction de l'espace

→ Celles qui évaluent la prise en compte des temps forts, des éléments déterminants, donc des espaces essentiels, dans la réalisation de la performance.

→ Celles qui évaluent la compétence à identifier ces temps forts (compétence à observer, comprendre).

INDICATEURS :

- *Changement de trajet* et de trajectoire du corps entre l'élan et l'effort pour les sauts, départs de course, de l'engin pour les lancers.
- *Durée du « temps fort »*, l'accentuation de la poussée, par exemple dans les sauts, les lancers.
- *La formulation d'un ou des éléments* qui ont permis la réussite.

Construction de la mesure

→ Celles qui évaluent les compétences à apprécier ses meilleures performances, à les représenter par écrit, à les situer dans l'ensemble de la classe.

INDICATEURS :

- *La pertinence* entre la performance effectuée et celle reportée sur l'affiche, le tableau.
- *La formulation de la hiérarchie* existant entre les différentes performances des élèves de la classe.
- *Pouvoir devenir juge-arbitre = apprécier objectivement* une performance.

Gestion de l'énergie

→ Celles qui permettent d'évaluer la compétence à mettre en relation de façon élémentaire ses progrès et les raisons de ses progrès.

Ex. : je saute plus haut parce que je pousse plus longtemps sur ma jambe d'appel ; je peux courir plus longtemps parce que je sais courir plus régulièrement.

→ Celles qui permettent d'évaluer quels paramètres sont pris en compte (questionnements avec affichages, traces écrites).

INDICATEURS :

- *Formulation des rapports* entre les écarts des performances et les conditions de leur réalisation.
- *Formulation codée* ou écrite des rapports F.C./essoufflement/allure de course/distance de course.

Postures et coordinations d'actions

→ Celles qui vont permettre à l'enseignant et à l'élève d'évaluer la compétence à anticiper des actions simples, à les enchaîner, à rompre brièvement avec la verticalité.

INDICATEURS :

- *La coordination* des actions :
- *Le non-arrêt-ralentissement*.
- *L'intégration* de l'élément déterminant dans la coordination.
- *Les postures :*
- *La transformation* des trajets et des trajectoires.
- *L'allongement* des segments.
- *La rupture* avec la verticalité.

DES EXEMPLES DE SITUATIONS DE REFERENCE NIVEAU II (FIN DE CYCLE II)

N.B. :

- Au niveau II, une fois les comparaisons approximatives effectuées, les enfants se situent par rapport aux autres et peuvent se répartir par groupes de performances proches.
- Pour situer leurs performances par rapport aux autres, les enfants peuvent utiliser une affiche synoptique laissant une trace écrite d'une séance à l'autre, à laquelle se référer, exprimant l'évolution des performances au fil du cycle.
- Pour toutes les situations de courses de vitesse (par ex. :

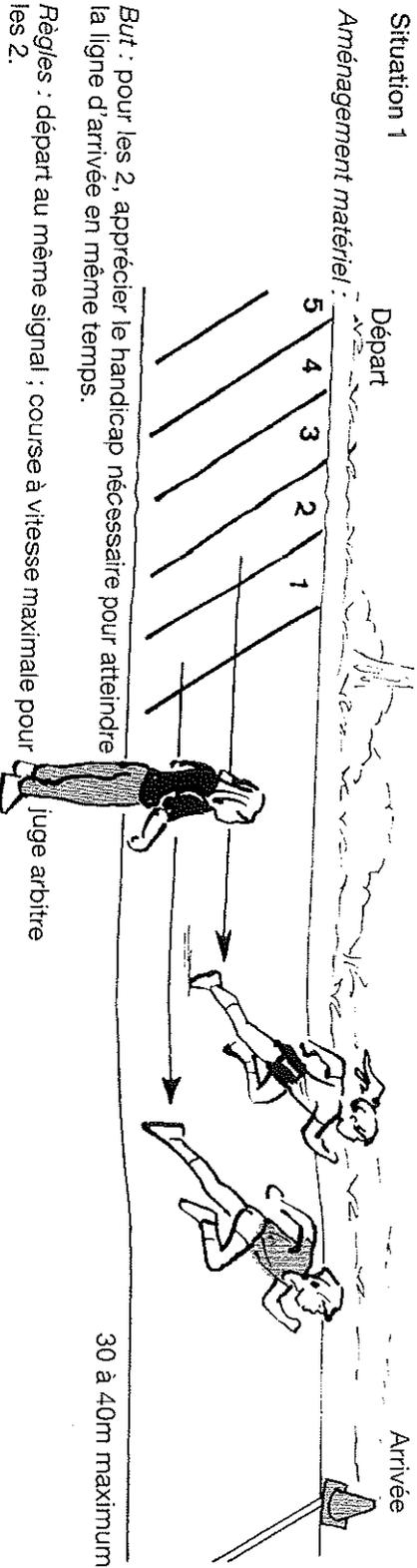
SITUATIONS

COURSES DE VITESSE

« poursuivre/poursuivant »

VARIABLES DIDACTIQUES - REMARQUES

- (départs), sauts et lancers, le maître et les élèves pourront observer la prise en compte des temps forts de l'action : cf. les indicateurs de construction de l'espace (changement de trajectoire →; durée relative).
- Importance du rôle de juge-arbitre à ce niveau, caractéristique de la compétence à évaluer objectivement une performance.
- Importance du rôle d'observateur des postures aux moments déterminants, aux moments-clés.



But : pour les 2, apprécier le handicap nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée en même temps.

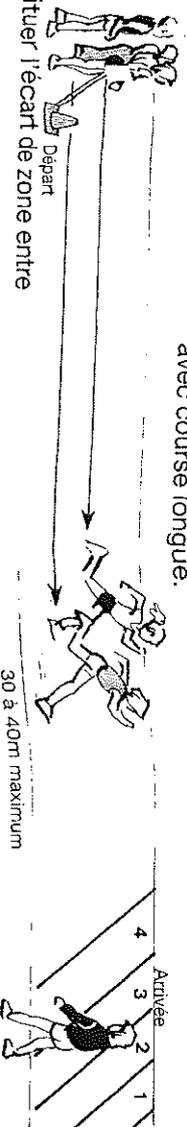
Règles : départ au même signal ; course à vitesse maximale pour les 2.

Critères de réussite : annoncer le handicap optimal pour l'atteinte du but et avancer des hypothèses sur les raisons de la performance.

Situation 2

But : en courant le plus vite possible, situer l'écart de zone entre les 2 coureurs à l'arrivée.

Règles : idem.

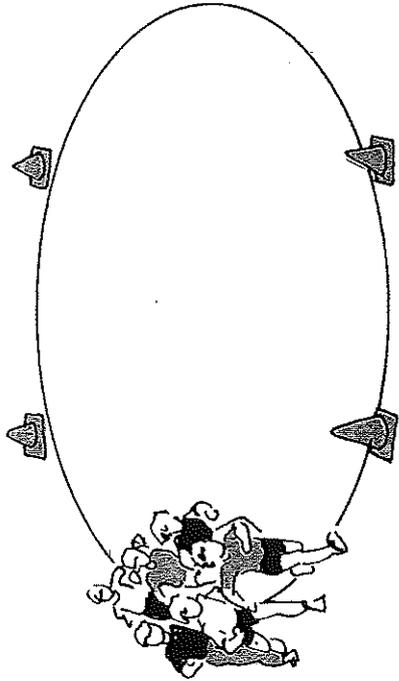


- Prise de pouls avant, immédiatement après, 2' après l'effort → mise en relation F.C./essoufflement/distance/allure. A comparer avec course longue.

Critères de réussite : annoncer l'écart minimal régulier et des hypothèses sur les raisons de la performance.

- Cette tâche peut être proposée seule ou après la précédente, comme moyen de vérifier la justesse du handicap.
- Idem, avec le « jeu des 3 tapes » et des zones à l'arrivée.

COURSE LONGUE



But : courir un temps donné en appréciant la distance parcourue comparativement à ses camarades.

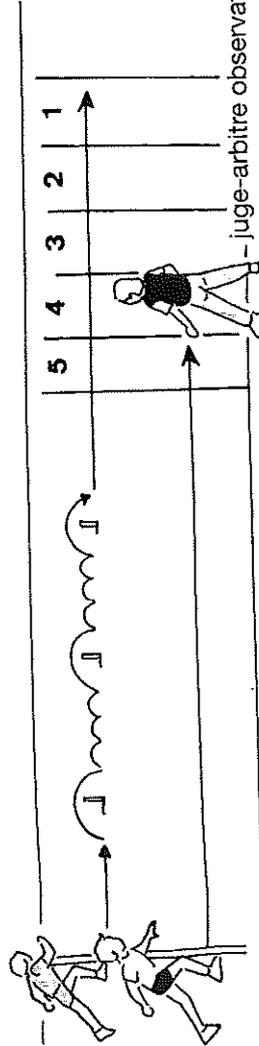
Règle possible : contrôle de l'essoufflement :

- avant l'effort, immédiatement à l'arrivée,
- 2' après.

- Parcours balisé : les élèves prennent des repères.
- Durée de course : entre 5' et 10' selon la pratique.
- Fiche-affiche, cf. plus haut.
- Variante : même situation avec possibilité de marcher, l'élève évalue seulement la distance parcourue.
- Mise en relation de l'essoufflement/FC/distance parcourue et allure de course. A comparer avec la course de vitesse (plus haut).

Critères de réussite : nombre de tours effectués, avoir avancé, confronté des hypothèses sur les raisons de la performance.

COURSE D'OBSTACLES : « Le lièvre et le kangourou »



Par 3 : 1 kangourou
1 lièvre
1 observateur-juge.
• obstacles bas : barils, haies très basses, cartables.

But : pour le kangourou, rattraper le lièvre et réduire l'écart ; pour le lièvre situer et conserver l'écart.

Règles :

- vitesse optimale,
- changement de rôles.

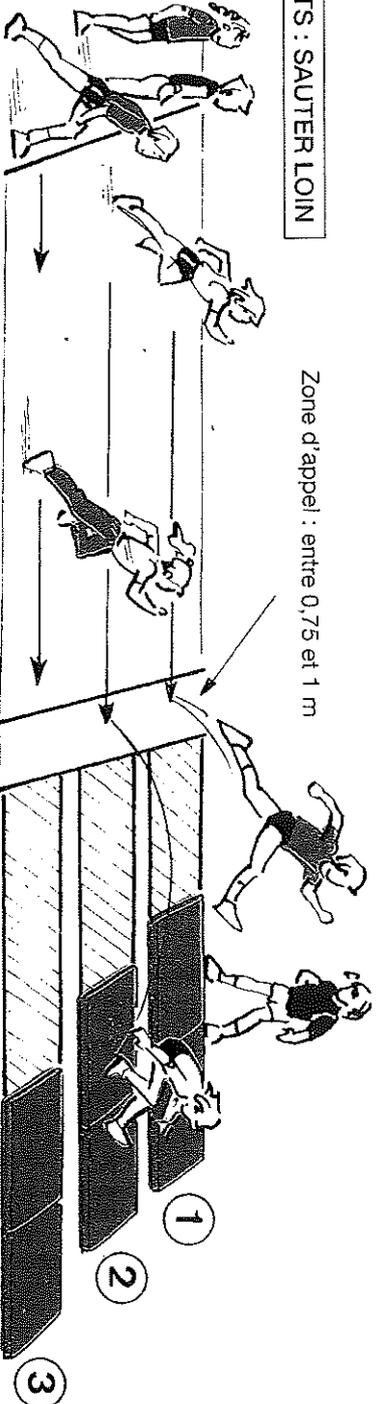
Critères de réussite :

- 1) réduire l'écart jusqu'à l'écart minimal qu'on situe,
- 2) avancer des hypothèses sur les raisons de la performance (pour le kangourou).

- Un parcours avec obstacles juxtaposé à un parcours « plat » avec zones à l'arrivée : le tout x fois.
- Hauteur des obstacles et intervalles différents et variables selon les parcours.
- L'observateur, peut comparer :
 - la hauteur du centre de gravité par rapport à l'obstacle,
 - l'arrêt ou le ralentissement à la reprise d'appui après l'obstacle.
- Un nombre d'essais suffisant est indispensable sur un même parcours.

SAUTS : SAUTER LOIN

Zone d'appel : entre 0,75 et 1 m



Par 2 : 1 acteur sauteur
1 observateur.

But : sauter le plus loin possible.

Règles : on ne peut passer au dispositif n° 2 que si l'on a réussi au n° 1 et ainsi de suite ; changement de rôles.

Critères de réussite : situer le dispositif où l'on réussit sa performance maximale et avancer des hypothèses sur les raisons de cette performance.

- 5 dispositifs hiérarchisés ; tapis en longueur plus une latte-repère ou un tracé situé entre 1,50m et 3,50m de la zone d'impulsion.
- Ces dispositifs sont alignés, comparables entre eux, à partir d'une même unité de mesure, ici la longueur d'une demie-latte de haie pour les plus grands ou le double-décimètre pour les plus petits.
- Zone d'appel large et zone de réception matérialisées.
- L'observateur se centre sur :
 - le non-arrêt au moment de l'appel,
 - l'arrêt à la réception.

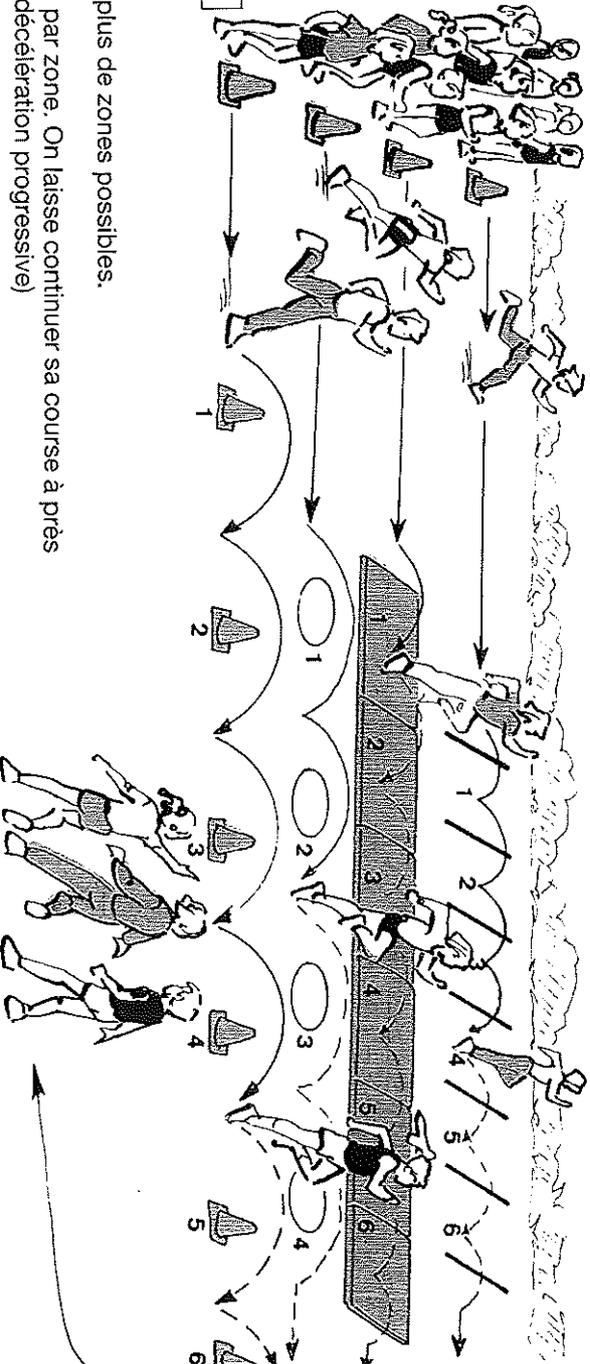
MULTIBONDS

Situation 1

But : parcourir le plus de zones possibles.

Règles : un appui par zone. On laisse continuer sa course à près la dernière zone (décelération progressive)

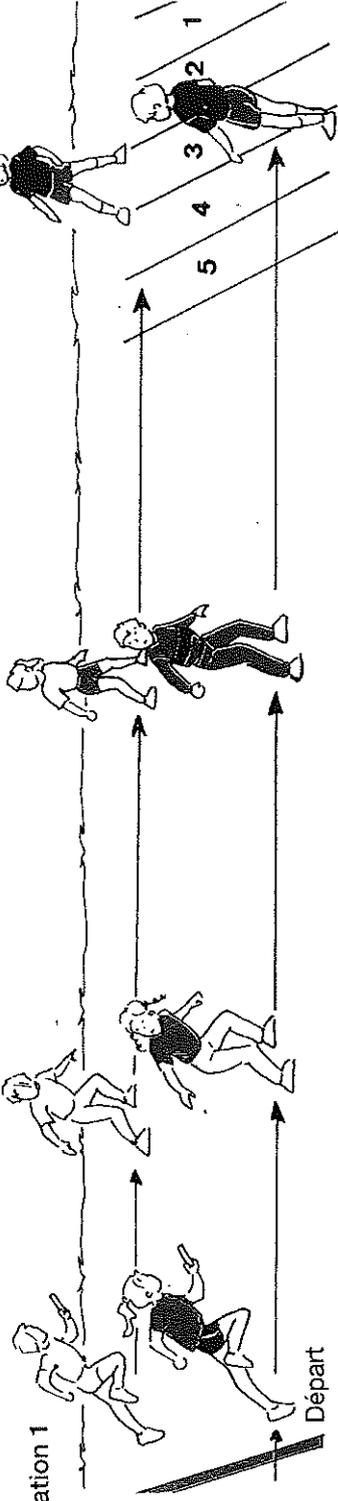
Critère de réussite : situer la zone limite de réussite sur chaque dispositif.



- 6 à 8 ou 10 zones par parcours

COURSES DE RELAIS

Situation 1

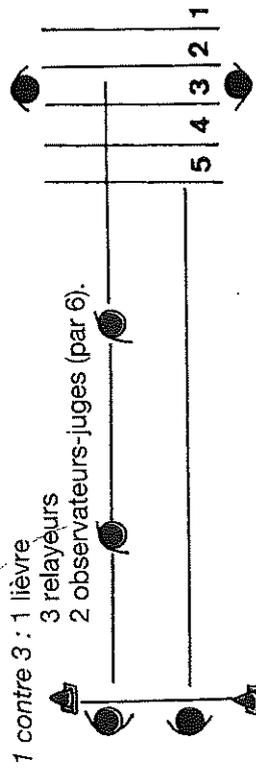


- x équipes de 3 coureurs + 1 juge-arbitre-observateur,
- des zones d'arrivées successives,
- intervalles d'au moins 20 m entre chaque équipier,
- choix d'un objet facilement transmissible.

But : à 3, se répartir la distance de course pour faire parvenir le témoin le plus vite possible à l'arrivée.

Critères de réussite : ordre d'arrivée et avoir situé l'écart régulier entre les équipes après x essais.

Situation 2



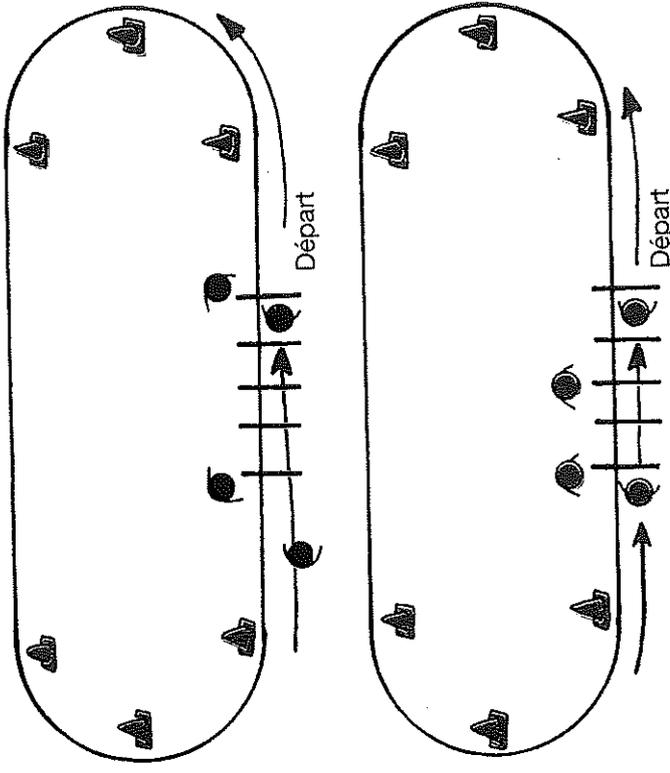
But : évaluer le décalage à l'arrivée entre le coureur seul et l'équipe de relayeurs ; pour les essais suivants, réduire le décalage à l'arrivée et situer l'écart régulier après 5 essais.

Règles : on court avec les mêmes équipiers et contre le même adversaire au moins 5 fois de suite pour pouvoir évaluer ses progrès (dans une même séance et d'une séance à l'autre) ; puis rotation de rôles.

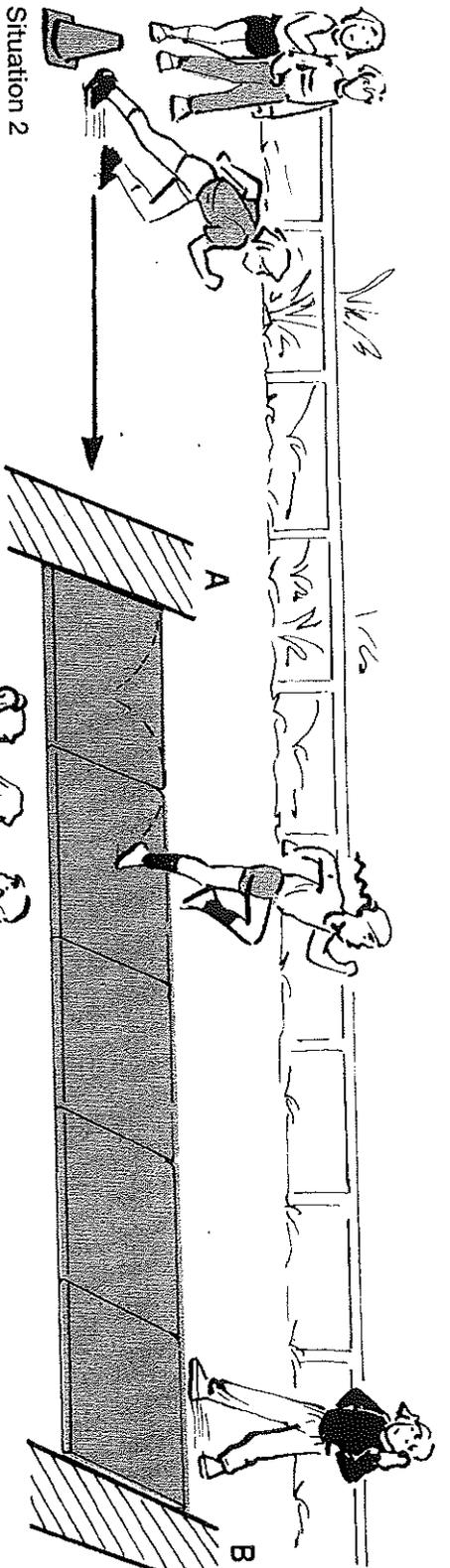
Critères de réussite : 1) situer l'écart ; 2) le réduire ; 3) avoir avancé les hypothèses sur les conditions de la réussite.

- Multiplier les essais pour permettre aux élèves d'une même équipe d'améliorer les procédures utilisées dans l'organisation et la transmission.

Variante : trajets de course.



- Les observateurs-juges centrent leur attention sur : « le relayeur est-il en train de se déplacer lorsqu'il reçoit l'objet » ?



Situation 2

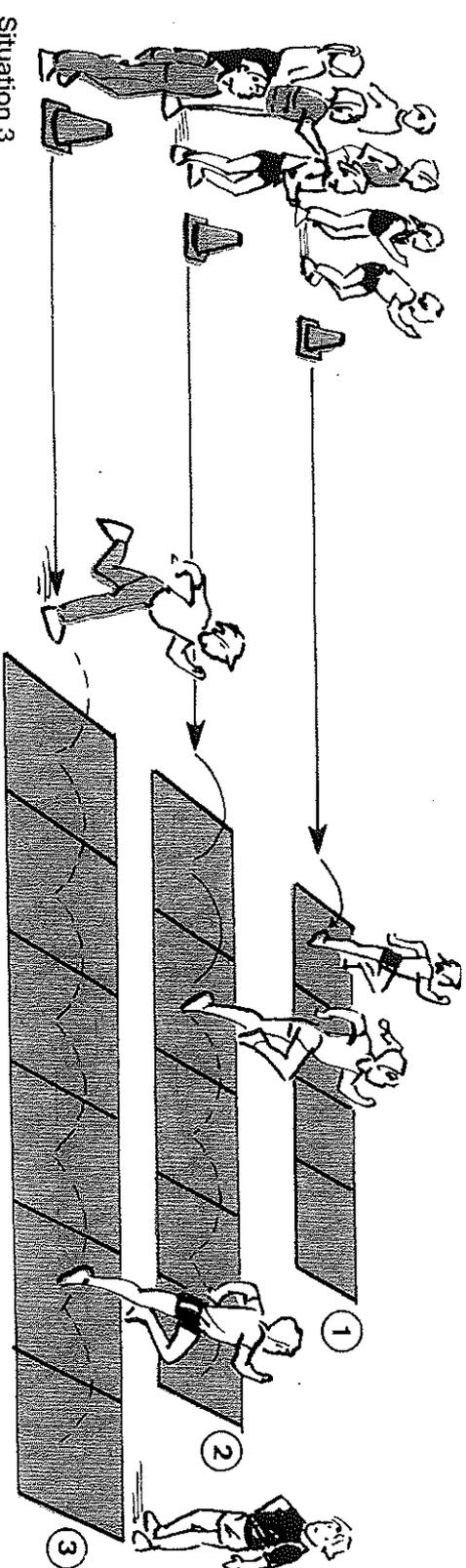
Aménagement matériel : un chemin de tapis ; un départ variable (plot)

But : faire le moins de bonds pour aller de A en B.

Contraintes : appel sur un pied. On continue à courir après le dernier tapis (éviter le traumatisme du blocage)

Critères de réussite :

- 1) situer le nombre de bonds,
- 2) sur 10 essais, parvenir à réduire ce nombre.



Situation 3

But : parvenir à faire le plus de bonds en respectant la contrainte d'un appui par tapis ou zone.

Règle : on ne passe au dispositif n° 2 que si on a réussi au n°1.

Critères de réussite : situer le dernier dispositif où l'on réussit et avancer des hypothèses sur les raisons de la performance.

- Par 2 : 1 sauteur
1 observateur qui se centre sur :

- le non-arrêt entre les bonds,
- l'allongement des segments pendant les bonds.
- Même remarque quant à la comparaison à partir d'une même unité de mesure, ici le tapis que dans la situation de sauter loin.

SAUTER HAUT

Aménagement matériel :

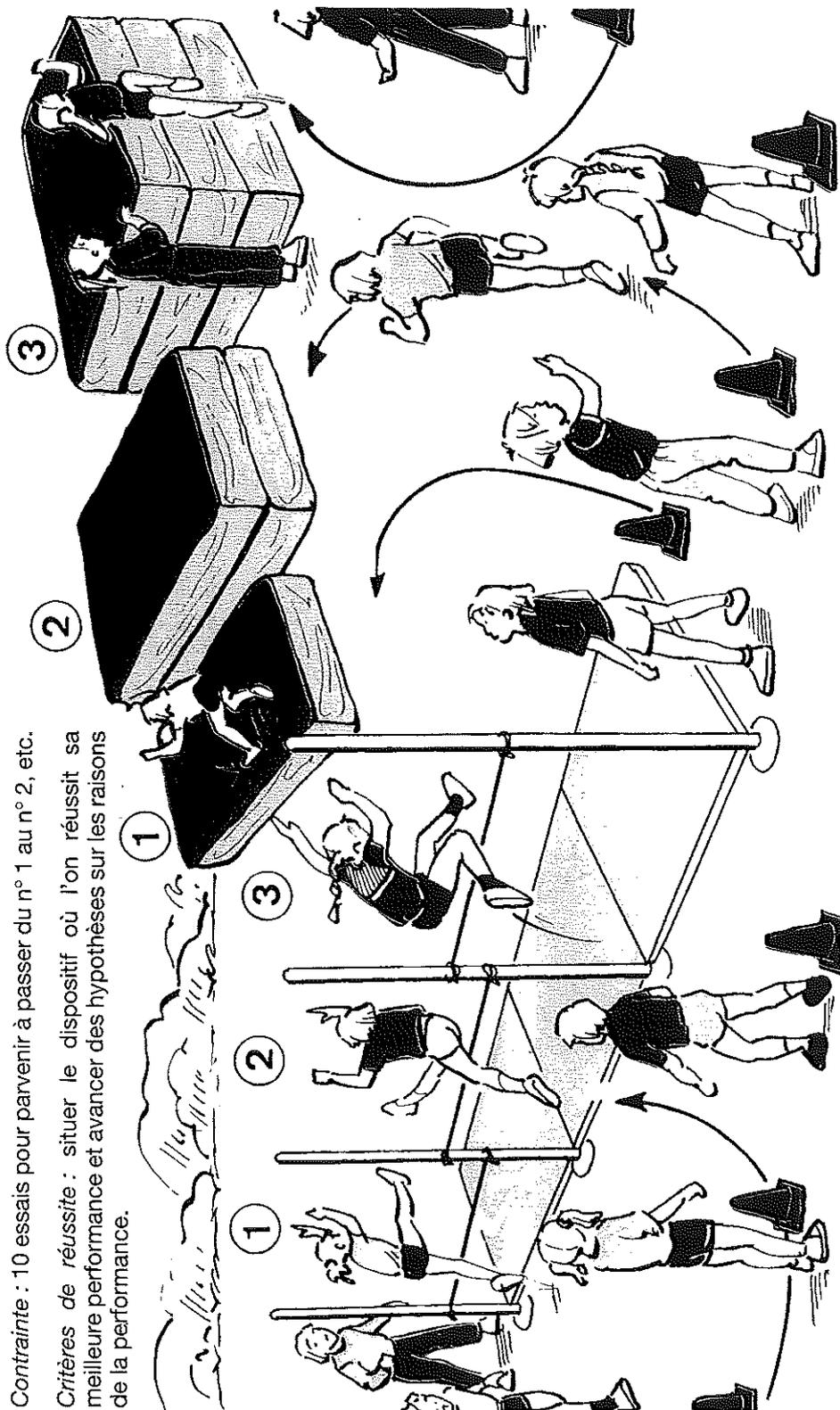
Soit un élastique 10 cm plus haut que sur le dispositif immédiat-
tement inférieur, soit un bloc mousse en plus par réception.

But : réussir sur le dispositif le plus élevé possible.

Contrainte : 10 essais pour parvenir à passer du n° 1 au n° 2, etc.

Critères de réussite : situer le dispositif où l'on réussit sa
meilleure performance et avancer des hypothèses sur les raisons
de la performance.

- Par 2 : 1 sauteur
- 1 observateur qui se centre sur :
 - la transformation de la trajectoire,
 - le non-arrêt au moment de l'appel.



LANCERS

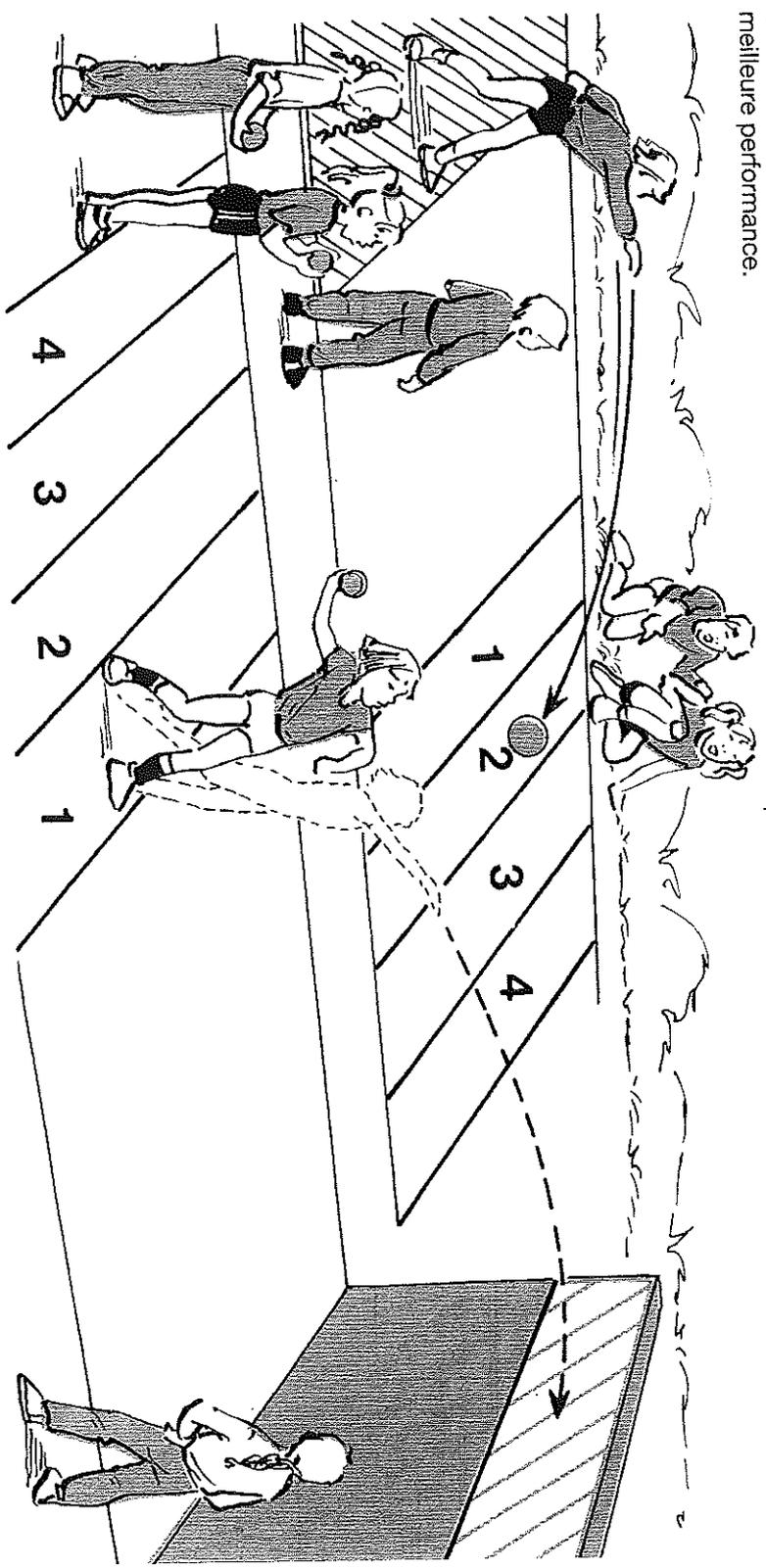
Par 2 : 1 lanceur
1 observateur.

But :
1) atteindre le mur en lançant de la zone la plus éloignée possible,
2) atteindre la zone la plus éloignée possible.

Règles :
1) on ne passe à la zone 2 que si on a réussi à la zone 1, etc.,
2) 10 essais pour parvenir à la zone suivante.

Critère de réussite : dire la zone maximale atteinte pour situer sa meilleure performance.

- En 1) : point fixe : la cible (mur) et mobilité du point de lancer (zones).
- En 2) : point de lancer fixe et zones comme cibles.
- L'observateur peut se centrer sur :
 - la transformation du trajet et de la trajectoire,
 - le non-arrêt entre élan et lancer,
 - l'allongement des segments dans la posture d'appui au sol pendant l'effort.



DES EXEMPLES DE SITUATIONS POUR PASSER AU NIVEAU III

DIFFICULTES DES ENFANTS	CONSTRUCTION DE L'ESPACE	CONSTRUCTION DE LA MESURE
PROPOSITIONS DU MAITRE	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Difficulté à anticiper</i> sur les actions successives : <ul style="list-style-type: none"> — par l'importance que prend l'une des composantes par rapport aux autres (« temps fort »), — par la non-prise en compte des actions précédant le temps fort (l'élan) comme pouvant participer à l'efficacité de l'action. Ex. : l'inefficacité relative d'un élan avant une impulsion, — par la <i>méconnaissance de principes, de règles qui organisent l'action</i> efficace comme par ex. : <ul style="list-style-type: none"> ● la progressivité dans la vitesse d'élan, ● l'acquisition d'une vitesse à la fois suffisante mais pas excessive pour enchaîner une impulsion efficace (vitesse optimale). 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Peu de points de repères objectifs et absolus</i> pour maîtriser les systèmes métrique, horaire, etc. (maturité et expériences nécessaires). ● <i>Difficultés, d'ordre affectif, d'accepter de situer ses performances</i> dans un système de mesures absolues qui révèle brutalement les écarts.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Des aménagements matériels ou des consignes différents, jeu de confrontation des procédures utilisées permettant l'émergence de principes. Ex. : 1 dispositif avec élan très court, un autre avec élan long, un 3^e avec élan course rapide, etc. ● Une matérialisation (traces au sol, bandes scotch, plots...), structuration plus fine des espaces d'action. Ex. : 	<ul style="list-style-type: none"> ● Des situations qui traduisent des mesures relatives en mesures absolues. ● Un grand nombre de situations de performance dans différents domaines athlétiques relativisera les écarts entre enfants : changement de statuts (le faible en lancer peut être fort en course et inversement...). ● Des situations de mise en relation de performances de haut niveau avec les performances d'enfants. Ex. : à 3, battre le record du monde de saut en longueur.

GESTION DE L'ENERGIE	POSTURES ET COORDINATIONS D'ACTIONS
<ul style="list-style-type: none"> ● Difficulté de mise en rapport, par manque d'éléments de comparaison des différents types d'efforts : longs, mi-longs, courts... et des différentes formes de pratique : effort continu, discontinu, fractionné... ● Les enfants ne peuvent reproduire plusieurs fois leur meilleure performance par méconnaissance des raisons pour lesquelles cette meilleure performance a été réussie ou bien parce qu'ils ne situent pas la charge de travail nécessaire pour reproduire cette performance. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Incompatibilité entre la vitesse d'exécution et l'enchaînement nécessaire des actions. Ex : difficultés à anticiper si la course d'élan est trop rapide. ● Méconnaissance de principes, de règles qui organisent l'action efficace en permettant l'acquisition de postures adaptées. Ex. 1 : on est moins fort si l'on n'utilise que les bras sans faire appel aux cuisses et au tronc dans les lancers ; d'où la nécessité d'abaisser le centre de gravité pour permettre un appui-réaction. Ex. 2 : on est déséquilibré et on va moins vite si l'impulsion est plus verticale qu'horizontale lors des franchissements des haies.
<ul style="list-style-type: none"> ● La multiplication des formes d'entraînement. ● L'identification des éléments de la réussite. ● L'augmentation de la charge de travail (répétition) et la mise en relation entre charge de travail et performances. 	<ul style="list-style-type: none"> ● La compatibilité entre vitesse de réalisation et enchaînement des actions. Ex : réduction de la course d'élan. ● Des situations qui amplifient, grossissent l'action répondant au principe à découvrir. Ex. 1 : des cibles hautes contraignent à se baisser pendant la prise d'élan (lancers). Ex. 2 : un dernier appui loin de l'obstacle minimise l'élévation du centre de gravité (cf. matérialisation dans la rubrique « construction de l'espace ») dans les courses de haies.

EXEMPLES DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUR PASSER DU NIVEAU 2 AU NIVEAU 3

COURIR VITE

Situation 1 en 3 phases

Compétence recherchée : mise en action rapide, rendue nécessaire par une distance de course très réduite et facilitée par des repères de temps (chronomètre).

Phase 1

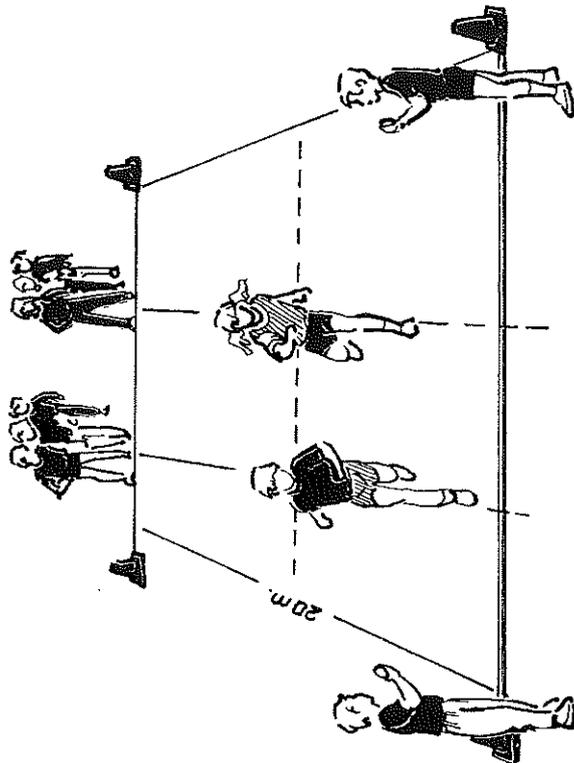
Aménagement :

Par 6, à peu près de même force. 2 coureurs, 2 se préparent, 2 chronométrateurs (montre-chrono).

But : courir le plus vite possible les 20 mètres pour avoir un repère chronométrique temps de base.

Contraintes :

- 5 fois chacun,
- tour de rôle dans les tâches.



Phase 2

Aménagement : idem sur 10 m de course.

But : courir le plus vite possible les 10 premiers mètres pour s'approcher de la moitié du temps de base.

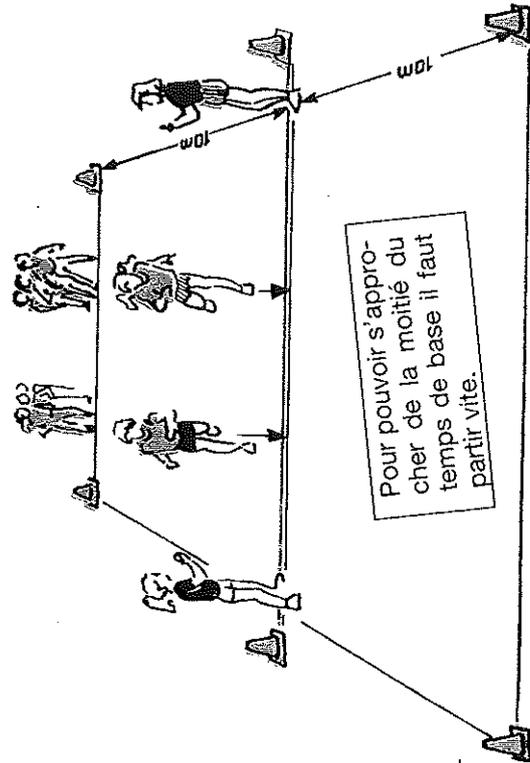
Contraintes :

- 10 fois chacun,
- tour de rôle dans les tâches,
- comparer l'efficacité des façons de faire utilisées.

Critères d'évaluation : décompte de points en rapport avec la réduction de l'écart entre temps réalisé sur 10 m et temps de base (20 m) divisé par 2, et mise en relation des réussites avec les solutions les plus efficaces.

Phase 3

Idem sur une distance de 5 m (temps de base sur 10 m).



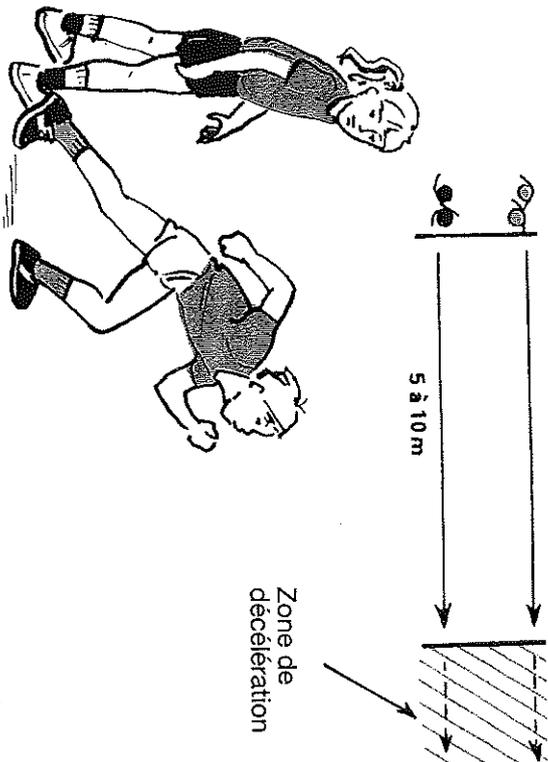
Situation 2

Situation 1 et Situation 2 s'enchaînent.
Compétence recherchée : prendre un départ efficace.

Pousser sur les jambes, abaisser le centre de gravité et mettre en action les bras, priorité de poussée sur la jambe avant

sont les règles d'action à découvrir et à vérifier.

Aménagement : par 4 : défilés par 2 de même valeur, à partir des temps chronométrés dans la situation précédente.



But : trouver des positions de départ efficaces pour une mise en action rapide.

Contraintes :

- 10 essais chacun, changement de rôle,
- observer la position du corps du coureur au départ (jambes, bras, centre de gravité...) et mettre en relation avec sa performance,
- l'observateur aide à caler un pied du coureur à sa demande.

Critères d'évaluation : gain de la course (autant de points que de courses gagnées) et mise en relation de la réussite avec les règles d'action les plus efficaces.

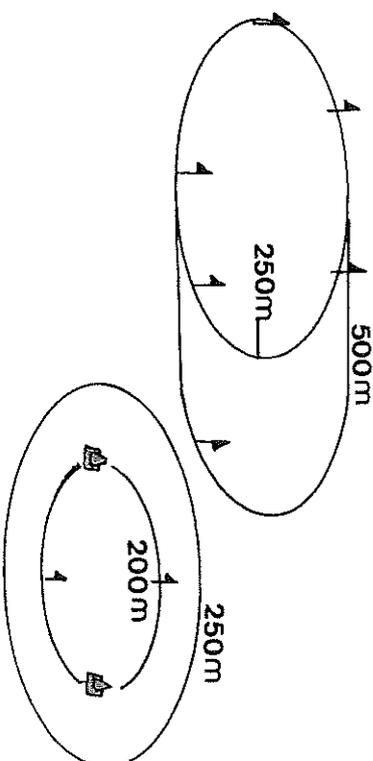
COURSE LONGUE

Situation 1

Compétence recherchée : pouvoir situer son allure optimale de course longue (rapport distance/temps) qui serve de base pour l'entraînement.

A effectuer plusieurs fois de suite, sur plusieurs séances, sous différentes formes de parcours, mais toujours balisés (repérage de distances nécessaires).

Au stade, sur une piste, terrain d'herbe, cour d'école... mais préalablement mesuré.



But : courir pendant 10 minutes et évaluer la distance parcourue à l'issue de ce temps.

Contraintes :

- ne pas marcher,
- variable : la durée de course 8 à 12 minutes,
- fréquence cardiaque en fin d'effort, comprise entre 150 et 170 pulsations/minute (ceci correspond à une zone d'effort autorisant les progrès en toute sécurité, bornée par les fréquences de 70 et 80 % de la fréquence cardiaque maximale),
- prise de pouls avant, immédiatement après, et 2 minutes après l'effort.

Critères de réussite : annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h par exemple. Au bout de plusieurs séances, les élèves pourront prendre comme temps de base la meilleure performance réalisée compte tenu des contraintes.

Une « fiche de santé » individuelle sera tenue au fil de ces séances (relation distances, temps, fréquences cardiaques, manifestations post-effort).

Situation 2

Compétence recherchée : améliorer son allure optimale sur des fractions du temps de base.

Aménagement : idem parcours balisés ci-dessus.

But : pour un temps de base de 12 minutes, courir 3 x 4' et pour chaque fraction de 4 minutes, parcourir une distance légèrement supérieure au 1/3 de la distance de base (D). Variable : 2 x 5', etc.

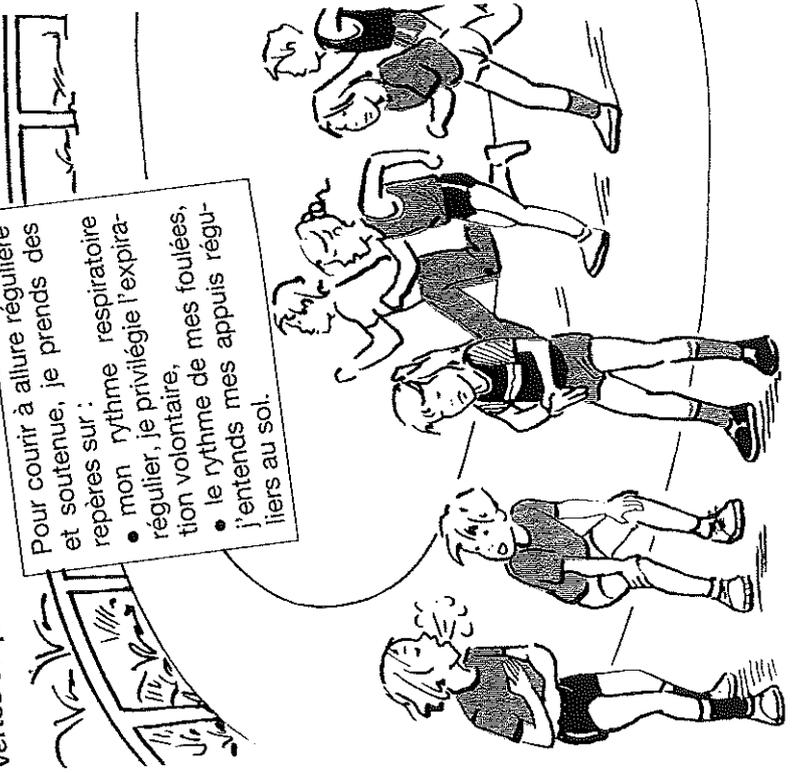
Contraintes :

- 3 fractions de 4' séparées par 2 à 3' de récupération active (en marchant),
- fréquence cardiaque entre 150 et 170 puls./min.,
- égalité des distances parcourues.

Critères d'évaluation : cf. but en ayant respecté les contraintes et mise en relation de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour courir à allure régulière et soutenue, je prends des repères sur :

- mon rythme respiratoire régulier, je privilégie l'expiration volontaire,
- le rythme de mes foulées, j'entends mes appuis réguliers au sol.



Situation 3

Compétence recherchée : maintenir une allure optimale à partir d'une information sur les temps de passage.

→ Principe d'entraînement découvert et que l'on vérifie :

Pour améliorer mes performances et ma santé (diminution de la fréquence cardiaque, repos, diaphragme, augmentation de la ventilation pulmonaire, récupération rapide), courir longtemps ne suffit pas, je dois aussi courir à allure soutenue sur des distances plus courtes.

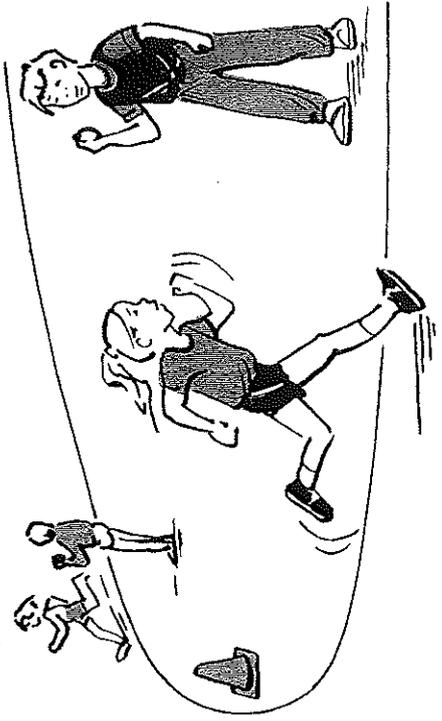
Aménagement : • par 2 : 1 coureur, 1 chronométrateur.
• un parcours en boucle mesuré, balisé

But : courir 12' en réalisant la distance la plus grande possible, ou courir 2 500 m dans le temps le plus court possible.

Contraintes :

- prendre en compte les temps de passage pour courir régulièrement,
- fréquence cardiaque 150 à 170 pulsations par minute.

Critères d'évaluation : temps ou distance parcourue avec une régularité aux différents moments de la course et mise en relation avec le principe d'entraînement avancé et vérifié.



COURSES DE RELAIS

Compétence générale recherchée : anticipation dans la mise en action du relayeur.

Situation 1

Compétence recherchée : pour le relayeur, prendre des informations sur le relayé pour pouvoir faire correspondre son orientation avec le sens de sa course → construire des marques-repères.

Aménagement :

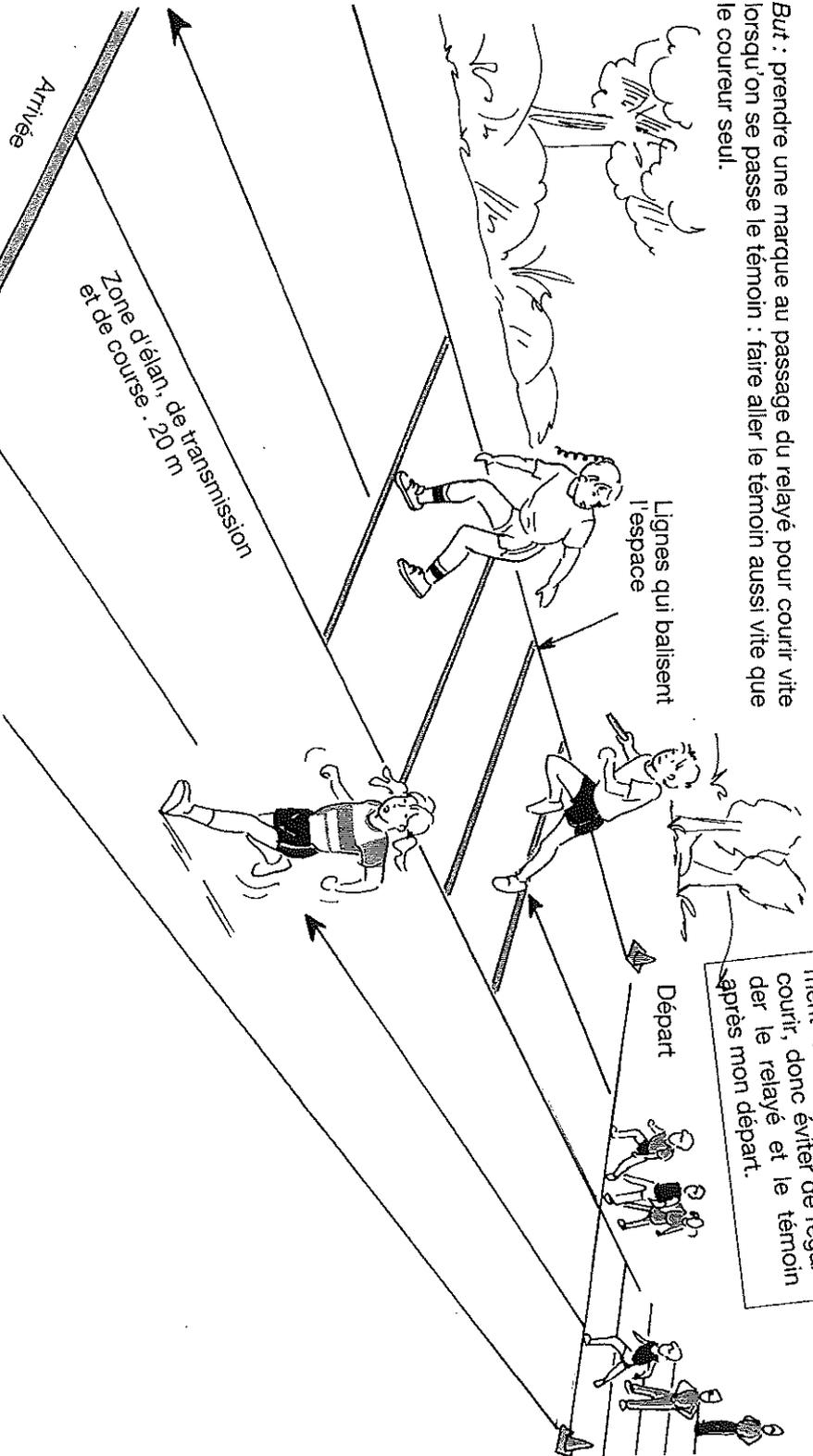
- 2 contre 1, pratiquement de même force, de même vitesse, avec un témoin pour le duo de relayeurs,
- handicap pour le coureur seul.

But : prendre une marque au passage du relayé pour courir vite lorsqu'on se passe le témoin : faire aller le témoin aussi vite que le coureur seul.

- Contraintes :
- duos constants sur 5 à 10 essais : nombre suffisant de répétitions pour stabiliser les informations,
 - parvenir à réduire le handicap entre le coureur seul et le duo.
- Critères d'évaluation : gain de la course ou réduction du handicap et mise en relation avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour courir vite au moment de la transmission :

- je dois commencer à m'élaner vite mais pas trop tôt (repères sur zones) : mise en rapport vitesse de course en rapport de départ,
- je dois m'orienter totalement vers l'espace à parcourir, donc éviter de regarder le relayé et le témoin après mon départ.



Situation 2

Compétences recherchées :

- pour le relayeur et le relayé, courir à la même vitesse au moment de la transmission,
- construire des marques-repères de départ pour le relayeur.

Aménagement :

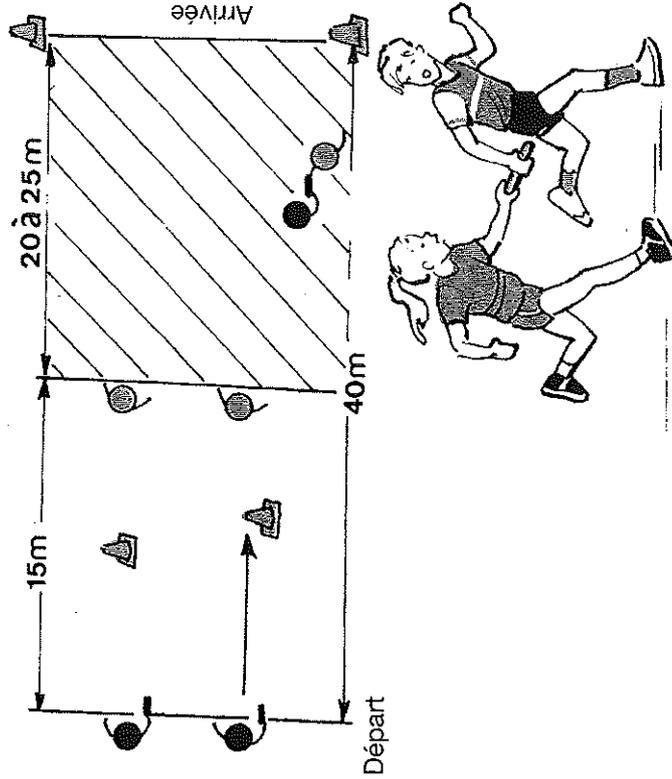
- par 2, 1 relayé ●, 1 relayeur ○, 1 témoin,
- binômes de même force pour pouvoir se confronter,
- zone de transmission matérialisée (hachurée),
- points de repère de passage du relayé : départ du relayeur (plot).

But : faire parvenir son témoin le plus vite possible sur la ligne d'arrivée.

Contraintes :

- relayeur et relayé doivent courir et arriver ensemble en tenant chacun le témoin (on l'apporte à deux),
- 10 essais.

Critères d'évaluation : ordre d'arrivée (le binôme le plus rapide est celui dans lequel le relayeur a su anticiper) et mise en relation de la réussite avec les règles d'actions découvertes dans la Sit. 1.



Situation 2 bis

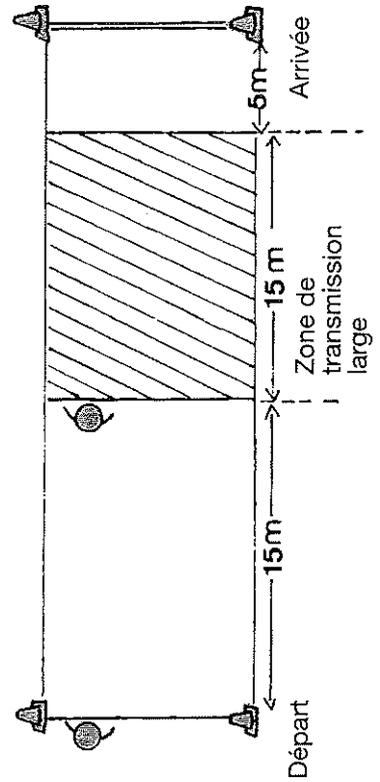
- Plus complexe (à faire vivre après la Sit. 2).
- Mêmes compétences recherchées.

Aménagement : cf. schéma

Même but que Sit. 2.

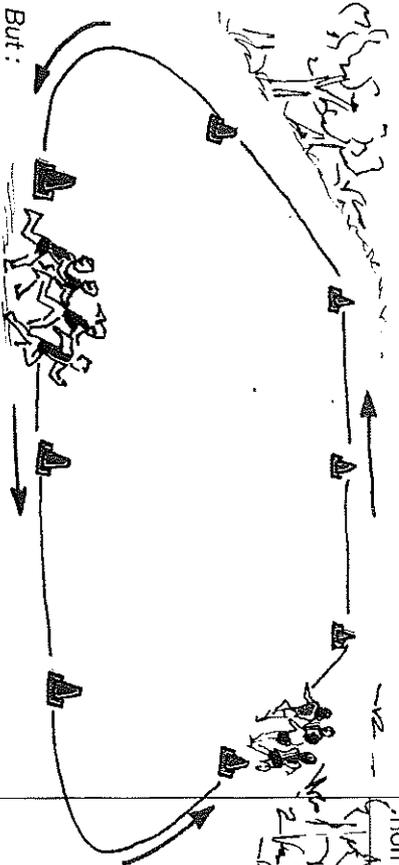
Contraintes : courir à 2 en tenant le témoin seulement dans la zone de transmission.

Mêmes critères d'évaluation que la Sit. 2.



COURSE « LONGUE »

Une piste, un anneau avec des plots, balises.



- But :**
- courir 12' en 4 fois 3' (ou 3 fois 4'),
 - prévoir - réaliser - puis comparer les performances,
 - prévoir - contrôler - puis comparer sa fréquence cardiaque à l'issue de chaque essai. Cf. fiche.

Règles. Contraintes : possibilité de marcher 3' entre essais.

Critères de réussite :

- 1) peu d'écart entre prévision et réalisation,
- 2) régularité entre les essais.

Exemple de fiche :

	je prévois →	je réalise →	je compare
nombre de tours :			
A combien de battements par minute mon cœur va-t-il battre ?			
Mes impressions après chaque essai :			

COURSES DE HAIES

- Parcours en parallèle (x fois).
- Par 3 : 2 coureurs et 1 observateur.

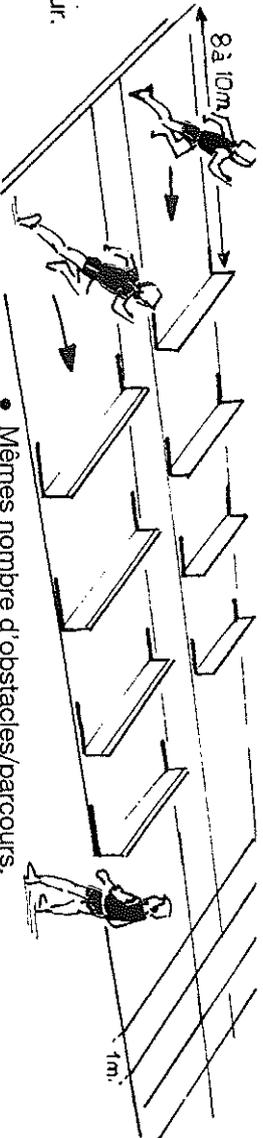
But :

- 1) courir le plus vite possible, jusqu'à l'arrivée,
- 2) annoncer - réaliser et répéter sa performance.

Règles : départs simultanés.

Critères de réussite :

- peu ou pas d'écart entre prévision et réalisation,
- régularité entre essais : au moins 3 fois sur 6.



- Mêmes nombre d'obstacles/parcours.
- Intervalles réguliers et adaptés, mais différents selon les parcours : de 3 foulées d'un élève petit à 3 foulées d'un grand.
- 8 à 10 m entre le départ et la 1^{er} haie.
- Performance en temps chronométré ou en espace-écart avec un partenaire.
- L'observateur évalue la performance et peut évaluer :
 - la continuité des actions (non-arrêt),
 - la rupture avec la verticalité, etc. (cf. indicateurs).

NIVEAU III - DES EXEMPLES DE SITUATIONS DE REFERENCE NIVEAU III (FIN DE CYCLE III)

A ce niveau, elles sont caractérisées par :

- Une mise en relation des performances réalisées avec élan et des performances réalisées sans élan pour favoriser l'optimisation de celui-ci.
- Une universalité de la mesure.
- L'utilisation d'un outil, ex. : une fiche, qui permet d'annoncer sa performance, de la réaliser, de comparer l'écart entre la performance prévue et la performance réalisée.

- La régularité de la performance : pouvoir la répéter.
- A la fin du cycle III, les élèves doivent pouvoir prendre en charge l'organisation matérielle de rencontres athlétiques (au sein de la classe, voire entre classes...). Ils peuvent alors jouer les rôles de chronométrateur, juge, etc.

SITUATIONS

COURSES « VITESSE »

Situation 1

- Par 3 : 2 courent, 1 juge.

But :

- 1) courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée,
- 2) annoncer l'écart qui sépare les 2 coureurs à l'arrivée et venir à réaliser la performance prévue.

Contraintes : 4 essais pour ajuster.

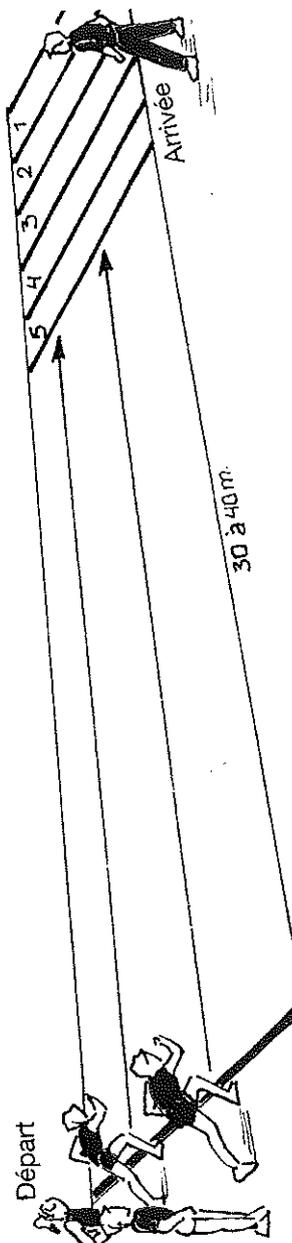
Critères de réussite : adéquation entre prévision et réalisation.

Situation 2

But : être capable de réaliser 3 fois sur 6 le contrat.

Critères de réussite : nombre de fois ou pourcentage de réalisation du contrat.

VARIABLES DIDACTIQUES - REMARQUES



- x zones d'un mètre à l'arrivée. L'espace mesuré à l'arrivée constitue le repère de la performance.
- Le juge-arbitre vérifie si la réalisation correspond à l'annonce.

Variantes :

- a) Les zones de handicap se situent au départ ; cette situation peut alors être considérée comme vérification de la situation 1).
- b) Idem avec temps chronométré constituant la mesure de la performance, le repère.

Contrainte supplémentaire : la régularité de la performance.

DES SITUATIONS DE REFERENCE POUR ÉVALUER LE DÉPASSEMENT DES PROBLEMES DU NIVEAU II AU NIVEAU III

PRESENTATION

Construction de l'espace

→ Celles qui évaluent la compétence à prendre en compte les éléments décisifs dans la réalisation d'une prestation efficace ;
ex. : optimisation de l'élan.

→ Celles qui évaluent la connaissance de quelques principes organisateurs de l'action efficace permettant sa reproduction.

INDICATEURS :

- *Accélération dans la course d'élan.*
- Prise en compte de repères, « marques » que se donne l'enfant pour structurer son espace athlétique (ex. : les marques d'un élan).
- Formulation des quelques principes organisateurs de sa performance.

Gestion de l'énergie

→ Celles qui mettent en relation les effets de la pratique avec les différents paramètres concrets de l'entraînement ; ex. : contention et tenue de « FICHES DE SANTE » avec courbes faisant apparaître les progrès d'une séance à l'autre du point de vue de :
— la durée de la course,
— la distance parcourue,
— la fréquence cardiaque (au repos, après l'effort, 2 minutes après l'effort),
— des manifestations post-effort.

→ Celles qui évaluent la compétence à prévoir sa performance : annoncer sa performance - essayer - comparer.

→ Celles qui évaluent la compétence à réaliser une performance régulière.

INDICATEURS :

- Mise en relation.
- Régularité des performances.
- Ecart entre prévision et réalisation de la performance.

Construction de la mesure

→ Celles qui évaluent la compétence à utiliser un système de mesure universel.

INDICATEURS :

- *Transcription de la performance dans le système de mesure universel.*
- Justesse de celle-ci : contrôle d'un camarade juge-arbitre dont la fonction prend toute sa dimension.

Postures et coordinations d'actions

→ Celles qui évaluent la compétence à mettre en œuvre des principes d'efficacité dans les actions athlétiques.

→ Celles qui évaluent la compétence à anticiper des actions plus complexes, à les enchaîner, à rompre avec l'équilibre vertical.

INDICATEURS :

- *La formulation de quelques principes organisateurs de la posture dans l'action.*
- Le non-arrêt dans la coordination des actions.
- *La rupture avec la verticalité habituelle.*
- *La tension du corps et détorsion (lancers surtout) et l'abaissement du centre de gravité.*

Situation 3 : LANCER EN ROTATION

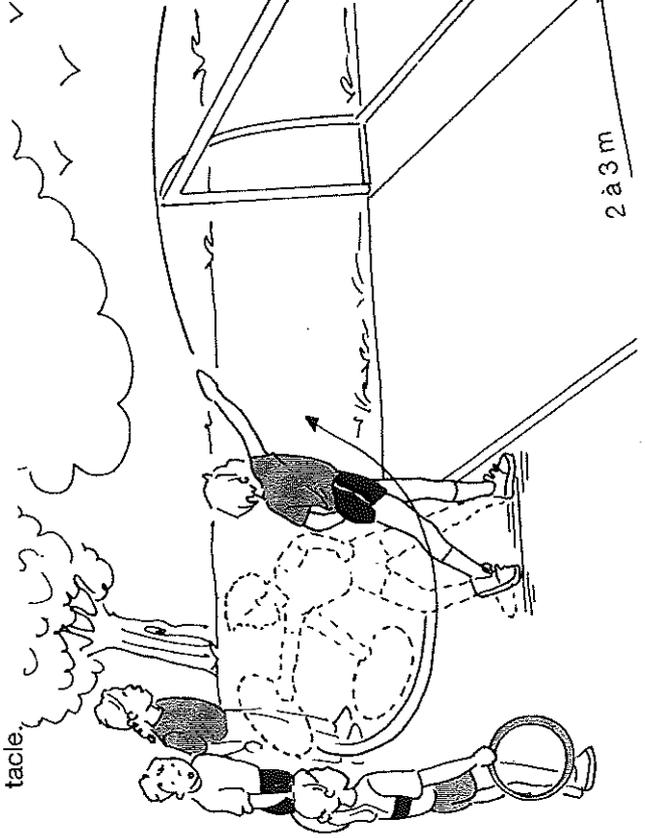
Compétences recherchées :

- utiliser un élan efficace pour se donner une vitesse compatible avec un lancer dans l'axe,
- utiliser les jambes pour lancer.

Aménagement :

- au moins 1 cerceau pour 2, ou anneaux, etc., 1 lance, 1 observe les façons de faire en relation avec les performances réalisées,
- 1 obstacle à faire franchir au cerceau (but de F.B. ou H.B.)
- distance réduite entre la zone de lancer et l'obstacle à faire franchir aux cerceaux,
- zone de réception : un couloir bordé par des plots, constitué de zones étagées, mesurées.

But : lancer loin en faisant passer le cerceau par dessus l'obstacle.



Contraintes :

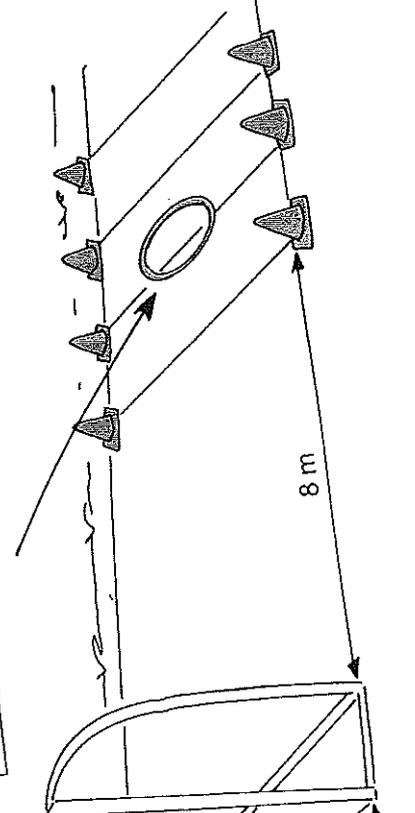
- comparer des départs différents :
- a) départ cerceau libre,
- b) départ dos à l'aire de lancer, cerceau tenu loindu corps, tournant le sol ;
- lancer obligatoirement par dessus l'obstacle.

Contrainte supplémentaire : dans un deuxième temps faire parvenir le cerceau dans le couloir.

Variable : on peut augmenter son élan jusqu'à s'essayer à un tour complet.

Critères d'évaluation : distance parcourue par l'engin et pourcentage de réussites en fonction du nombre d'essais, à moduler selon les contraintes mises en place, et mise en relation avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie, comme :

- Il me faut de la vitesse pour lancer loin, mais aussi fixer le côté opposé au bras lanceur pour lancer dans l'axe.
- Il me faut baisser le centre de gravité pour augmenter la poussée sur les jambes.
- Il me faut viser le point culminant de la trajectoire idéale de l'engin (un point de repère visuel peut aider).



Situation 2 : LANCER « LEGER » en translation

Compétences recherchées :

- tirer sur l'engin avant la phase de poussée,
- prolonger la poussée sur l'engin le plus longtemps possible.

Aménagement :

- une balle de tennis ou plus pour deux : un lanceur, l'autre aide et observe :
- il sert une balle au lanceur au départ lorsqu'il a le bras allongé derrière lui.
- il observe le trajet de la balle de tennis pendant qu'elle est tenue (soulignée ?, tirée ?, poussée ?, sur le même axe ? ...),
- 4 à 5 zones de réception matérialisées par des tracés au sol et des plots.

Zone 1 = 1 point ; zone 2 = 2 points...

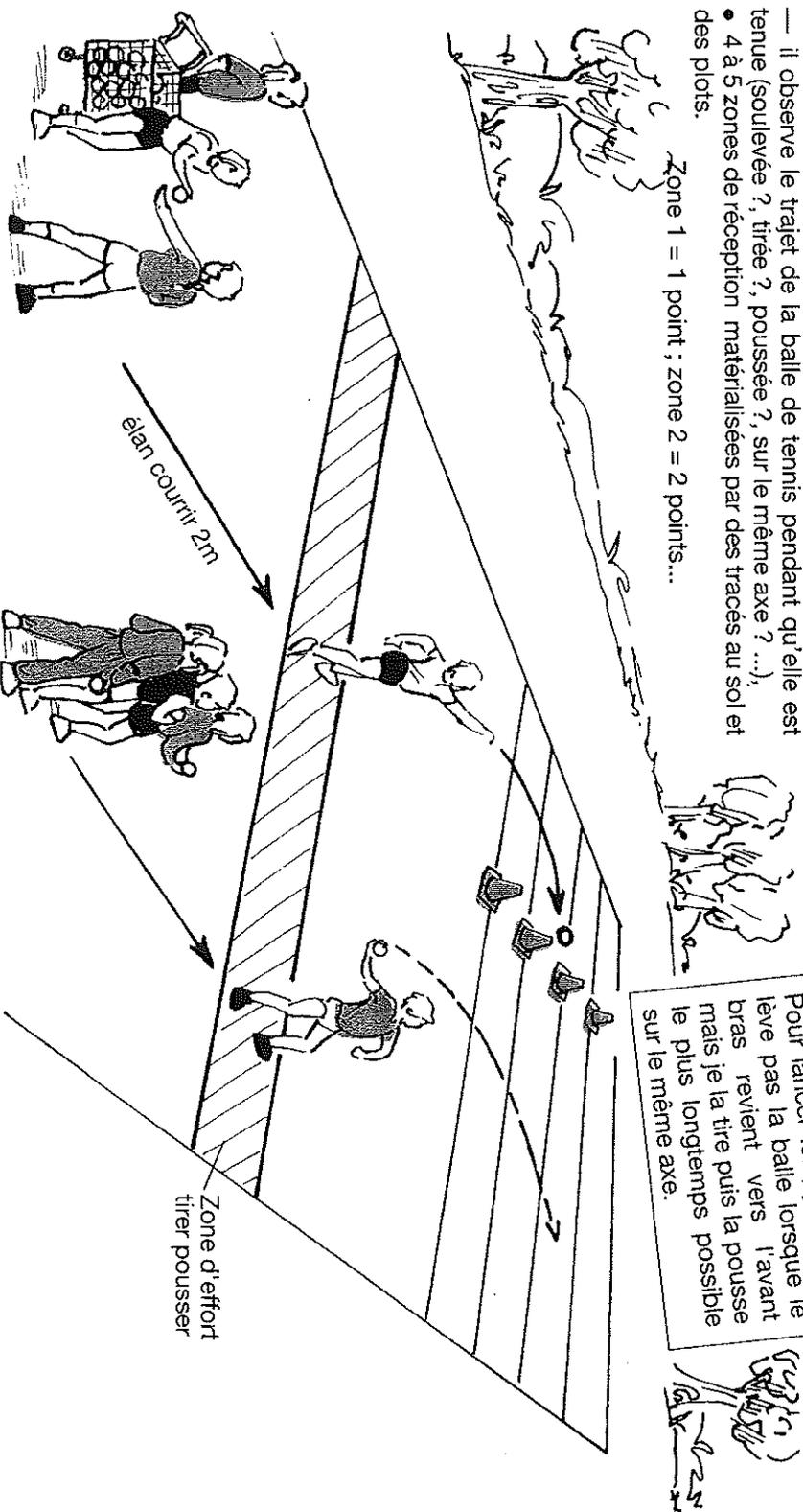
But : atteindre les cibles (axe et distance).

Contraintes :

- avant et pendant la prise d'élan, balle tenue derrière le plus loin possible : bras allongé,
- pieds décalés au moment de l'effort.

Critères d'évaluation : maximum de points marqués et mise en relation des performances avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Pour lancer loin, je ne soulève pas la balle lorsque le bras revient vers l'avant mais je la tire puis la pousse le plus longtemps possible sur le même axe.



LANCER LOIN

Situation 1 : LANCER « LOURD » en translation

Compétence recherchée :

- pouvoir abaisser son centre de gravité (s'abaisser sur ses appuis) pour lancer haut,
- prolonger la poussée sur l'engin.

Aménagement :

- un engin lourd à lancer. Ex. : médecine-ball 1 kg,
- zone d'effort (de lancer) proche du mur,
- par 2 :

- un qui lance,
- un qui observe si les contraintes sont respectées, comment son camarade s'y prend pour réussir,
- duos espacés (sécurité).

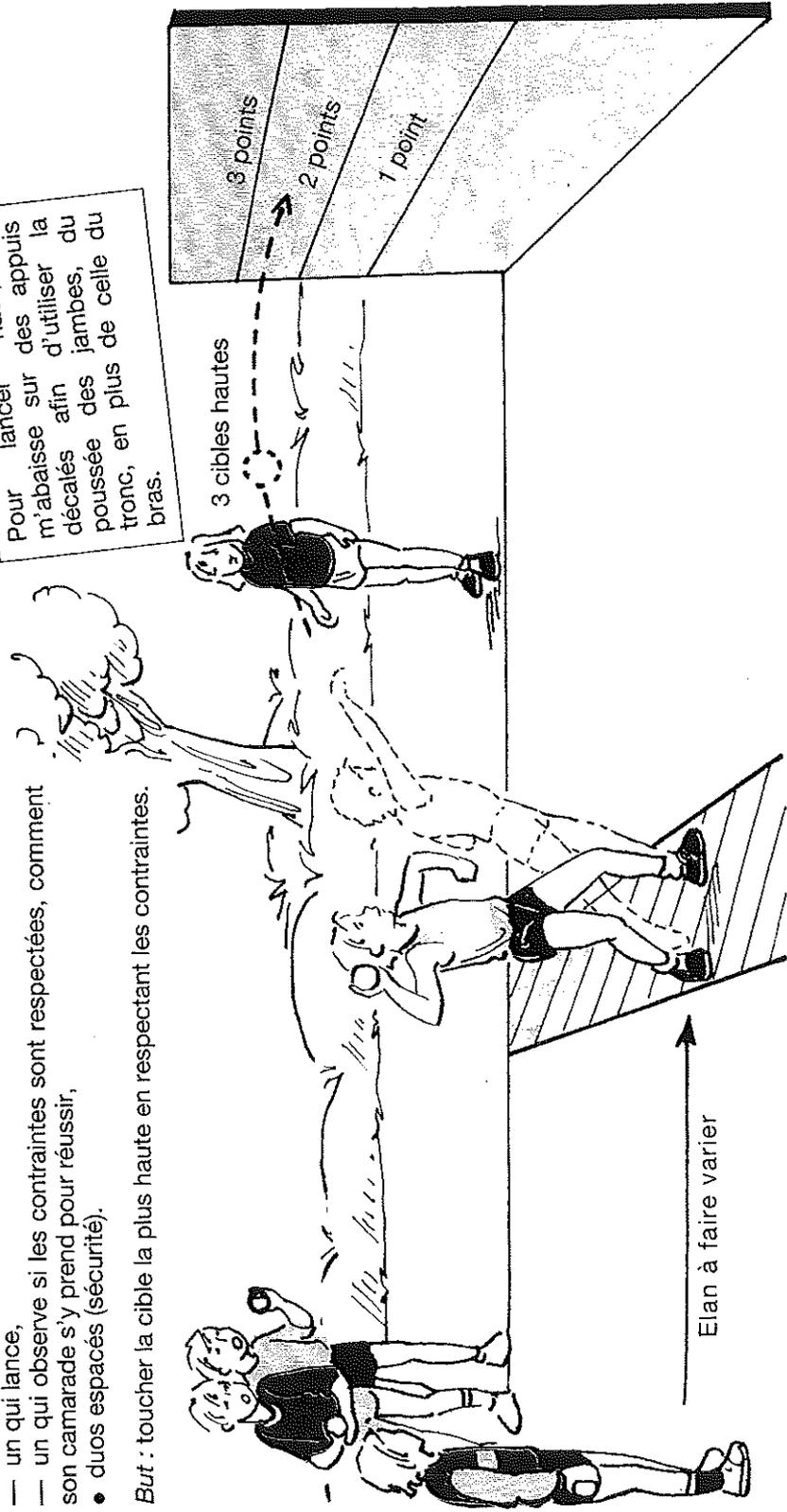
But : toucher la cible la plus haute en respectant les contraintes.

Contraintes :

- lancer d'une main, l'autre main maintient l'engin qui reste collé au cou pendant la prise d'élan,
- utiliser un élan préalable,
- lancer de la zone déterminée,
- 10 lancers par enfant.

Critères d'évaluation : maximum de points sur les 10 lancers et mise en relation des performances avec les règles d'action à découvrir et à vérifier, comme :

Pour lancer haut, je m'abaisse sur des appuis afin d'utiliser la poussée des jambes, du tronc, en plus de celle du bras.



Situation 2

Compétence recherchée : pouvoir répéter un élan efficace régulièrement à partir de repères pris sur la course d'élan.

Aménagement : même dispositif, avec élan systématique de 5 à 7 foulées.

- 2 balises pour 2 élèves ;
- une de départ,
- une de marque intermédiaire à 2 foulées de l'appel ;
- par duo : un saute, un vérifie la justesse des marques.

But : trouver ses marques pour avoir un élan qui permette de sauter haut.

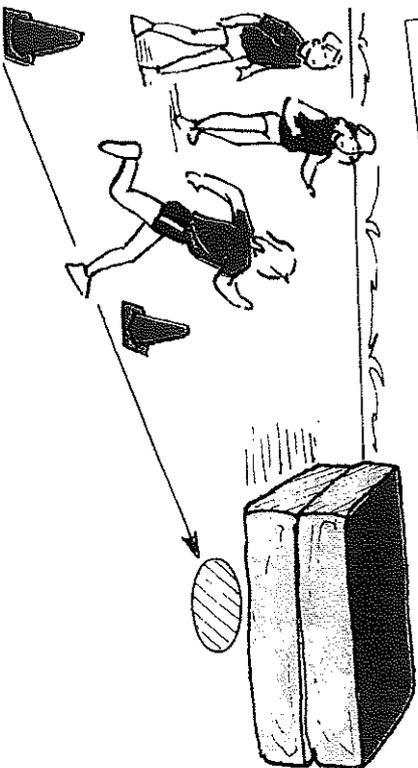
Contraintes :

- Impulsion sur son pied d'appel,
- après avoir repéré ses « bonnes » marques, répéter 10 fois pour vérifier et ajuster.

Critères d'évaluation : la hauteur franchie et mise en relation avec les règles d'action comme :

Pour pouvoir répéter un élan efficace, je dois mettre en rapport plusieurs éléments interdépendants :

- un point de départ à déterminer pour avoir un même nombre de foulées d'un essai à l'autre,
- avoir une vitesse suffisante lors de l'appel, donc une accélération progressive,
- avoir une vitesse identique dans sa progressivité d'un essai à l'autre ; repères visuels et auditifs, bruits des pas me renseignent.



Situation 3

Compétence recherchée : pouvoir esquiver en comparant des courses d'élan différemment orientées par rapport au sautoir.

Aménagement :

- sautoirs avec blocs de réception en contrebas par rapport à l'élastique, un tremplin,
- éventail d'élans traduisant des orientations de course différentes,
- par duos : l'un saute, l'autre observe et compare les postures ;
- à l'impulsion,
- au-dessus de l'élastique : rupture avec la verticalité, effacement du corps, etc.

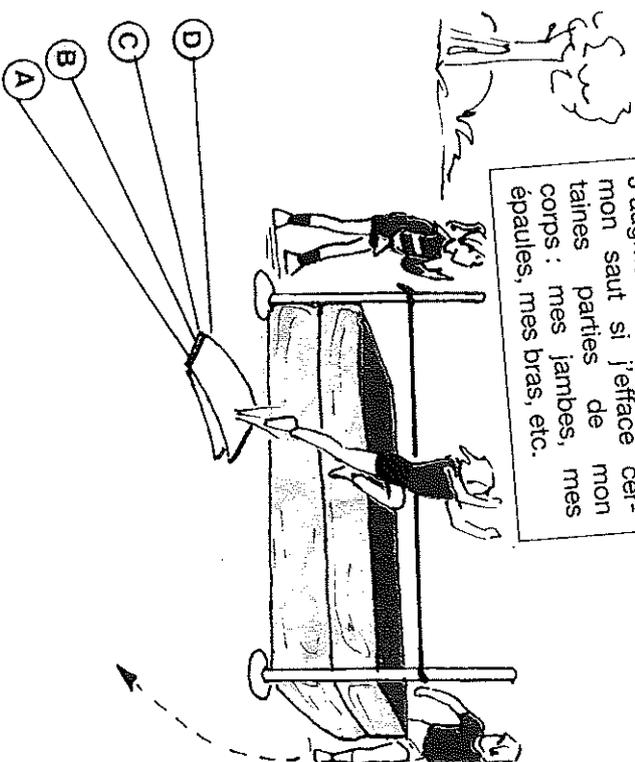
But : trouver l'orientation de la course qui favorise la meilleure esquivé.

Contraintes :

- s'essayer au moins 5 fois sur chaque axe,
- changer de rôle.

Critères d'évaluation : ; avoir modifié sa posture en l'air pour franchir sans toucher ; règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

J'augmente la hauteur de mon saut si j'efface certaines parties de mon corps : mes jambes, mes épaules, mes bras, etc.



SAUTER HAUT

Situation 1

Compétence recherchée : utiliser un élan efficace : règle d'action à découvrir :

Je produis de la vitesse tout en assurant une impulsion verticale sur mon bon pied : longueur modérée, vitesse progressivement accélérée dans mon élan.

But : chercher l'élan qui me permet d'arriver sur les blocs.

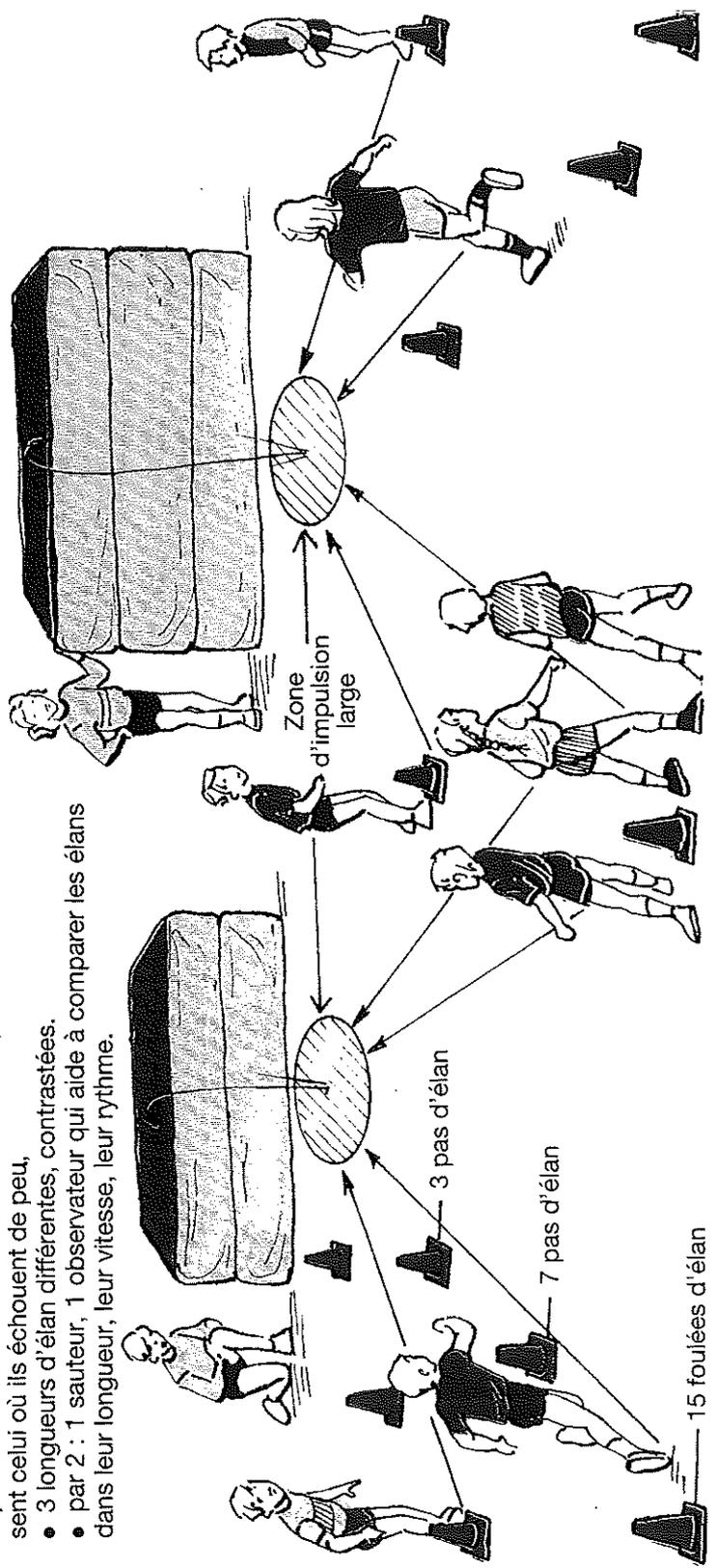
Contraintes :

- arriver dans la zone d'impulsion sur son bon pied d'appel,
- 10 essais à chaque distance,
- changement de rôle après plusieurs essais à chaque distance.

Critères d'évaluation : donner les caractéristiques de l'élan qui me permet de sauter haut et confronter les points de vue.

Aménagement :

- plusieurs sautoirs de hauteurs différentes, les enfants choisissent celui où ils échouent de peu,
- 3 longueurs d'élan différentes, contrastées.
- par 2 : 1 sauteur, 1 observateur qui aide à comparer les élan dans leur longueur, leur vitesse, leur rythme.



ivement
essai à

MULTIBONDS

Situation 1

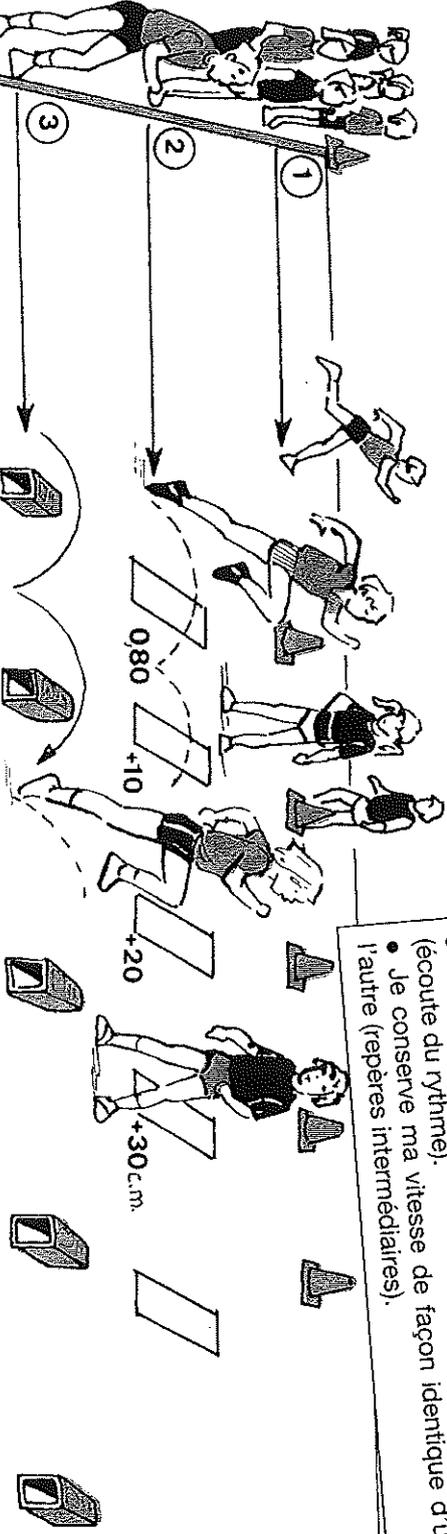
Compétence recherchée : entretenir sa vitesse pour pouvoir enchaîner une succession de bonds.

Réagir sur des appuis dynamiques, pas seulement au début, mais en continuité, sur un rythme régulier : règles d'action à découvrir et à vérifier.

Aménagement :

- plusieurs parcours d'obstacles bas (≈ 30 cm), comme des plots, des cartables, des barils bas... caractérisés par une croissances progressive des intervalles et un niveau de difficulté grandissant.
- élan d'environ 7 à 9 foulées, à faire varier pendant la séance,
- par 2 : l'un saute, l'autre observe et écoute le rythme.

But : parvenir à franchir le maximum d'obstacles sur un même dispositif.



Contraintes :

- un appui par intervalle,
- après avoir franchi tous les obstacles du dispositif le plus facile, on peut passer au suivant,
- on ne s'arrête pas brutalement après le dernier obstacle pour éviter tout blocage musculaire,
- après chaque essai, l'observateur renvoie au sauteur des informations sur le rythme de son élan et de ses bonds,
- changement de rôle après 5 essais.

Critères d'évaluation : maximum d'obstacles franchis ; score à établir pour le dépasser et mise en relation des performances avec les règles d'action efficaces.

Situation 2

Compétence recherchée : pouvoir répéter un élan efficace régulièrement à partir de repères pris sur la course d'élan et une accélération progressive. Voir les situations 1 et 2 du SAUT EN LONGUEUR, mais avec les dispositifs de multibonds proposés précédemment. Règles d'action efficaces à découvrir et vérifier :

- Je me mets en action rapidement mais progressivement (écoute du rythme).
- Je conserve ma vitesse de façon identique d'un essai à l'autre (repères intermédiaires).

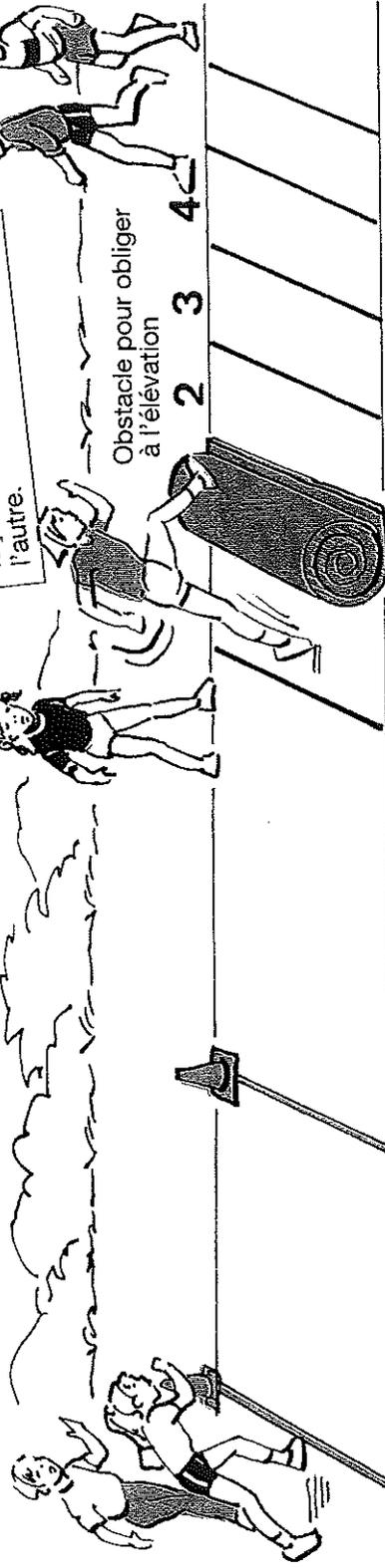
Situation 2

Compétence recherchée : pouvoir répéter un élan efficace régulièrement à partir de repères pris sur la course d'élan.
Combien de foulées ? A quelle vitesse ? A quel rythme ?

Aménagement :

- 2 balises pour 2,
- par 2 : 1 sauteur et 1 observateur qui repère rythme et vitesse de course et aide à construire les « marques ».

But : sauter le plus loin possible en respectant les contraintes.



Contraintes :

- après avoir testé et réussi, partir toujours du même pied pour arriver toujours sur son pied d'appel,
- autant d'essais qu'il est nécessaire.

Critère d'évaluation : régularité des performances et mise en relation des performances avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Je pars vite et j'arrive très vite.
Je conserve ma vitesse de façon identique d'un essai à l'autre.

Obstacle pour obliger à l'élévation

Situation 3

Compétence recherchée : augmenter la longueur du saut par une modification de la posture pendant la phase aérienne.

Aménagement : idem Sit. 2,

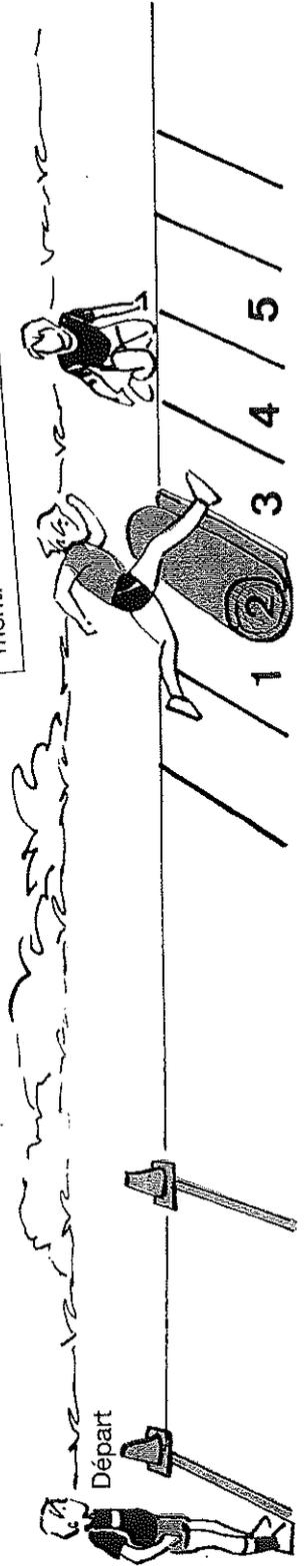
- de plus, l'obstacle (paril, cartable...) est à reculer progressivement jusqu'à l'impossible,
- par 2 : l'un saute, l'autre modifie la place de l'obstacle en fonction de la performance.

But : sauter le plus loin possible en respectant les contraintes.

Contraintes : ne pas faire tomber l'obstacle.

Critères d'évaluation : avoir réussi à reculer l'obstacle plusieurs fois et mis en relation cette réussite avec la règle découverte et vérifiée :

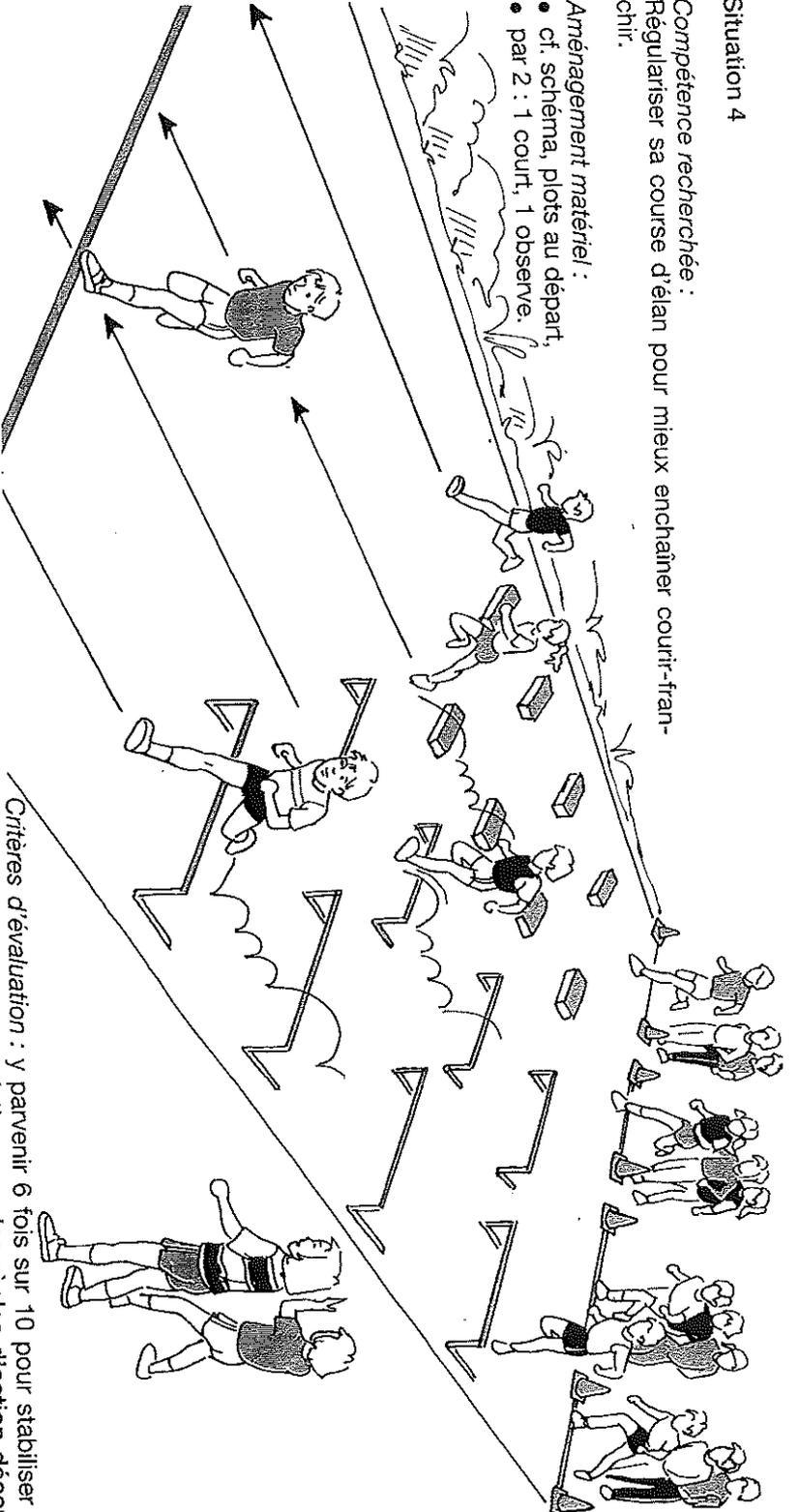
J'augmente la longueur de mon saut si je me grands pendant l'envol pour ramener les jambes vers l'avant tardivement.



Situation 4

Compétence recherchée :
Régulariser sa course d'élan pour mieux enchaîner courir-tran-
chir.

Aménagement matériel :
• cf. schéma, plots au départ,
• par 2 : 1 court, 1 observe.



But : sur son parcours, repérer son pied de départ pour arriver sur le bon pied d'impulsion dès le 1^{er} obstacle.

Contraintes :

- le plus vite possible,
- arriver avant l'obstacle toujours sur son bon pied d'impulsion,
- 10 essais.

Critères d'évaluation : y parvenir 6 fois sur 10 pour stabiliser la réussite, et mettre en relation avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie :

Je dois, pour réussir :
— le plus vite possible,
— arriver sur son bon pied d'impulsion avant chaque obstacle,
— impulsion avant le tracé.
Critères d'évaluation : avoir amélioré au moins 2 fois sur 10 sa performance et mis en relation réussite et règles d'action découvertes dans les situations précédentes.

Situation 5

Aménagement matériel : idem Sit. 4,
• plus tracés au sol comme Sit. 3,
• par 3 : 1 coureur, 1 chronométrateur, 1 observateur qui vérifie le respect des contraintes.

But : courir le plus vite possible en respectant les contraintes.

Contraintes :

- le plus vite possible,
- arriver sur son bon pied d'impulsion avant chaque obstacle,
- impulsion avant le tracé.

Critères d'évaluation : avoir amélioré au moins 2 fois sur 10 sa performance et mis en relation réussite et règles d'action découvertes dans les situations précédentes.

SAUTER LOIN

Situation 1

Compétence recherchée : utiliser un élan efficace

Pour sauter loin, donc m'élever, je ne dois pas prendre un élan trop long, il doit être rapide tout en me permettant une impulsion sur mon bon pied d'appel.

But : sauter le plus loin possible et comparer les performances aux trois dispositifs.

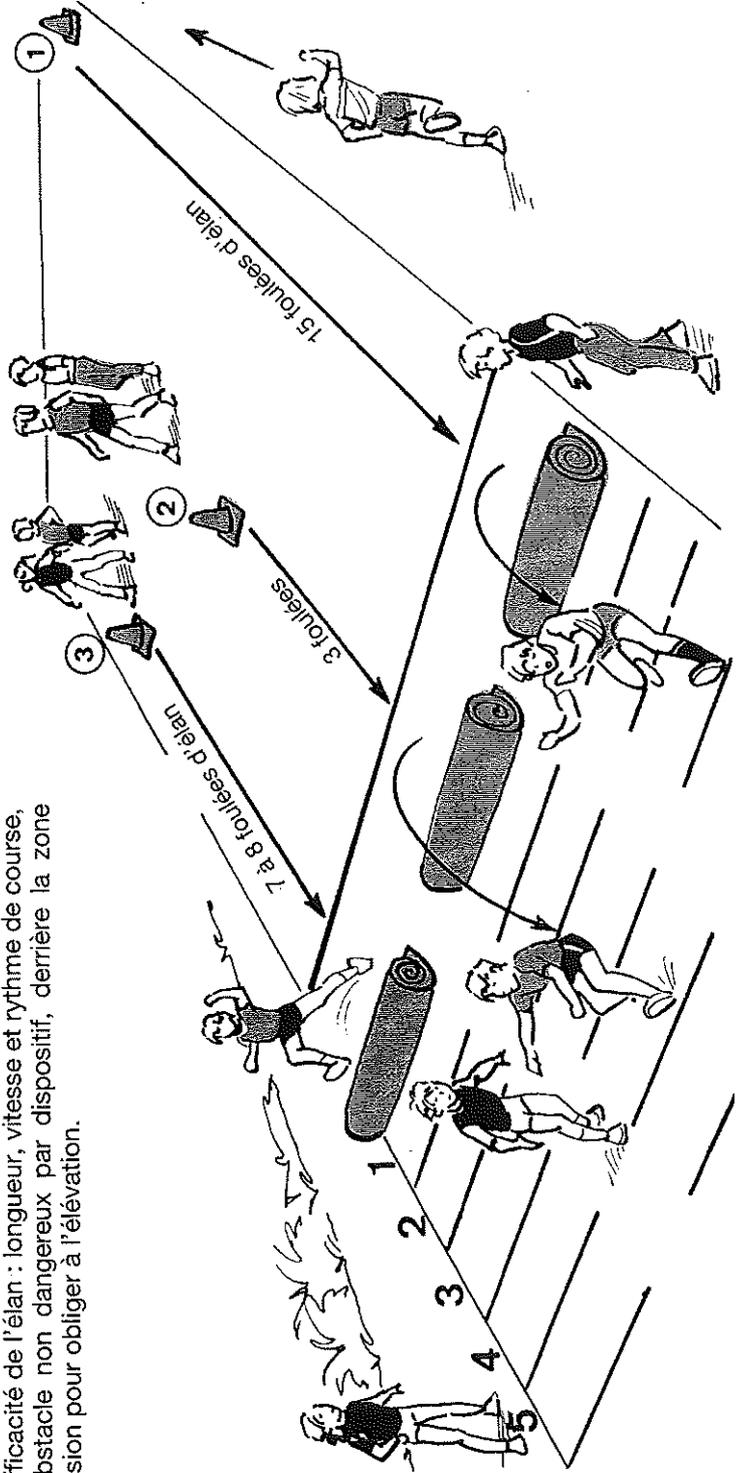
Contraintes :

- 10 essais à chaque dispositif, arriver vite sur la zone d'impulsion aux 3 dispositifs,
- ne pas toucher l'obstacle.

Critère d'évaluation : performances meilleures sur le dispositif n° 1 et surtout n° 3 et mise en relation avec l'efficacité de l'élan :

Aménagement :

- 3 dispositifs identiques en parallèle : soit avec un volume à franchir après l'impulsion ; soit avec réception sur des blocs créant un contre-haut.
- 3 longueurs d'élan différentes, contrastées.
- par deux : 1 sauteur, 1 observateur qui met en relation, résultat et efficacité de l'élan : longueur, vitesse et rythme de course,
- un obstacle non dangereux par dispositif, derrière la zone d'impulsion pour obliger à l'élévation.



Situation 2

Compétence recherchée : subordonner le franchissement à la vitesse de course.

Aménagement matériel :

- 4 parcours parallèles « plats »,
- 4 parcours parallèles avec obstacles bas (barils de lessive, haies basses de 30 à 40 cm),
- intervalles réguliers entre obstacles, variables d'un parcours à l'autre,
- par 3 : 1 coureur, 1 starter, 1 chronométrateur.

But :

- 1) courir le plus vite possible sur 40 m « plat » : chronométrateur, puis s'essayer 3 fois sur chaque parcours pour déterminer celui où l'on réussit à courir le plus vite possible : chronométrateur,
- 2) réduire l'écart entre « plat » et obstacles.

Contraintes :

- jusqu'à la ligne d'arrivée,
- 1 fois les 1ers temps de base réalisés, 10 essais par coureur pour réduire l'écart.

Critères d'évaluation : parvenir à réduire l'écart 3 fois sur 10 essais et mise en relation avec les règles d'actions découvertes et vérifiées :

Situation 3

Compétence recherchée :

Prendre un appel loin de l'obstacle pour allonger la foulée de franchissement.

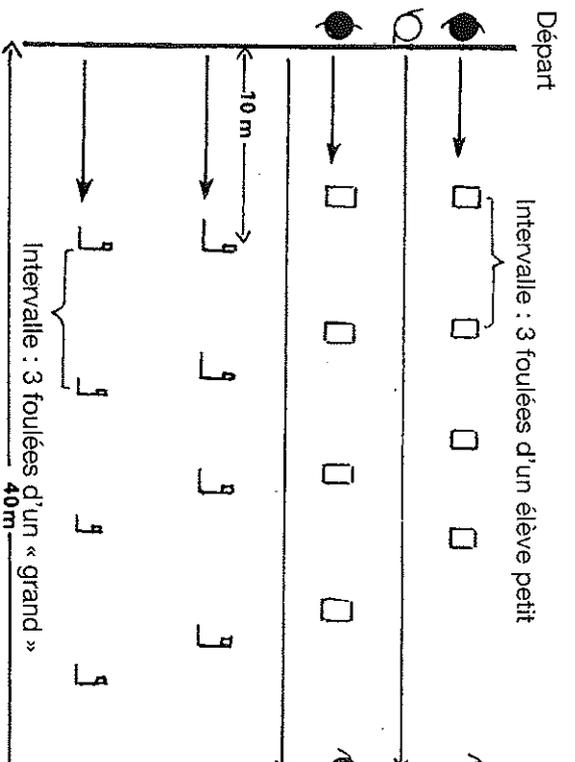
Aménagement matériel :

- cf. schéma 2, plus repères (craie, scotch couleur) environ 1 mètre avant les obstacles (à modular),
- 8 à 10 m entre départ et 1^{re} haie,
- par 3 : 1 coureur, 1 chronométrateur et 1 observateur qui vérifie le respect de la contrainte.

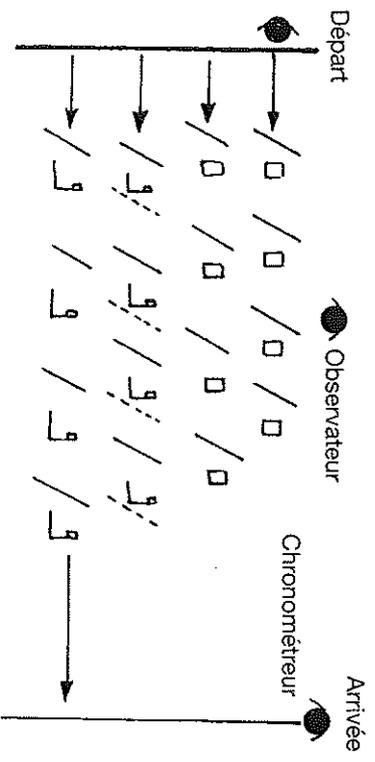
But : courir le plus vite possible sur le parcours où l'on réussit.

Contrainte : poser le dernier appui avant le tracé.

Critères d'évaluation : sur 8 essais, avoir amélioré deux fois au moins sa performance et mis en relation les réussites avec les règles d'action proposées et vérifiées dans la Sit. 2.



Pour courir vite malgré les obstacles, je dois raser les haies, c'est-à-dire :
 — attaquer le franchissement « loin » de l'obstacle,
 — mobiliser les bras dans l'axe de la course et non vers le haut,
 — reprendre un appui rapide près de la haie après le franchissement,
 — pouvoir entendre le rythme régulier de mes appuis au sol.



COURSES DE HAIES

Compétence générale recherchée : anticiper sur l'enchaînement des actions successives dans la course d'obstacles.

Situation 1

Compétence recherchée : proposer des solutions efficaces pour subordonner le franchissement à la vitesse de course.

Aménagement matériel :

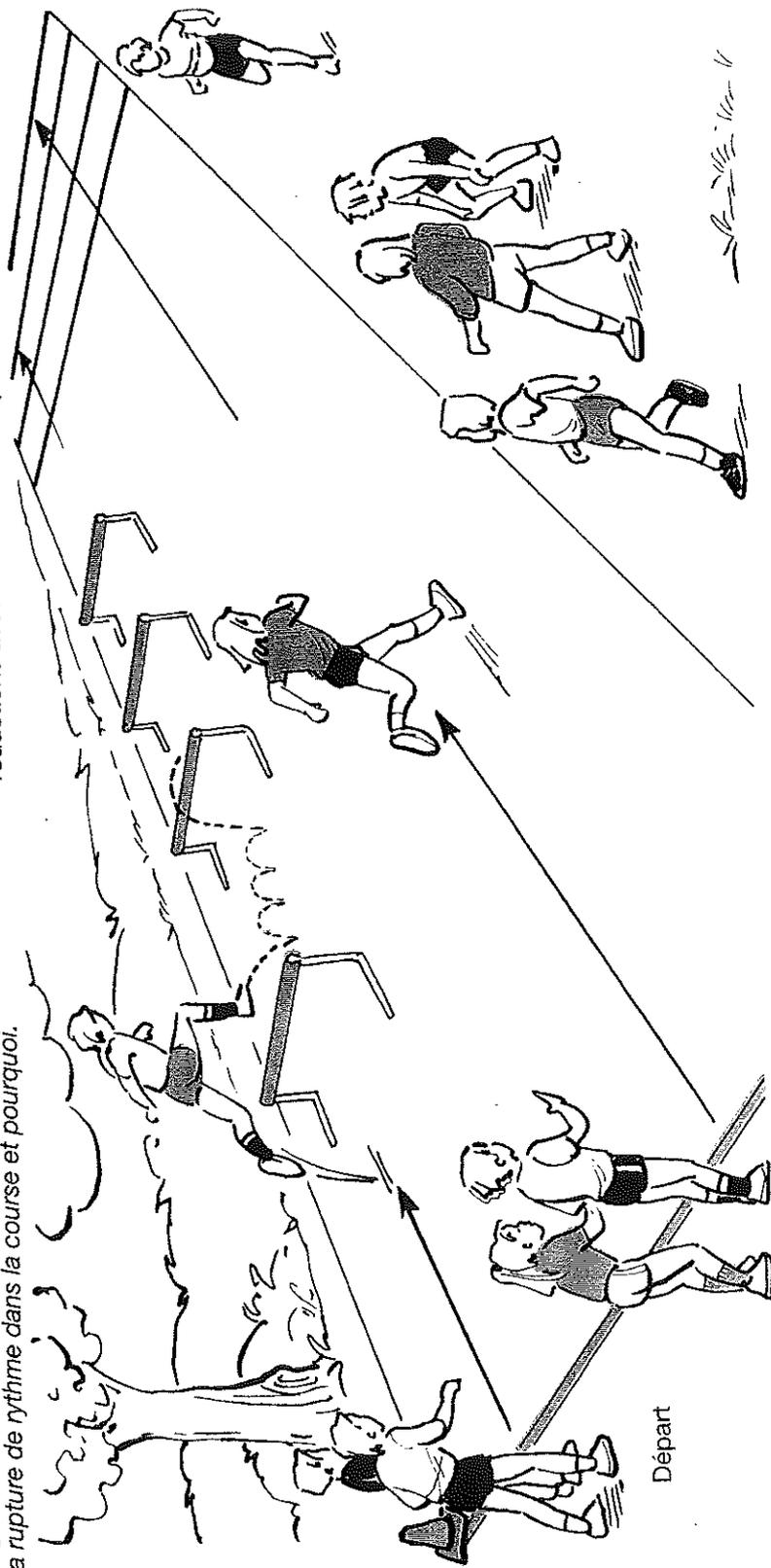
- un parcours avec obstacles, juxtaposé à un parcours « plat » avec zones à l'arrivée, le tout x fois,
- obstacles bas (barils de lessive, haies basses...),
- intervalles différents et variables selon les parcours,
- par 3 : 2 coureurs (lièvre et kangourou), plus un observateur-juge à l'arrivée qui situe l'écart entre les 2 coureurs, observe s'il y a rupture de rythme dans la course et pourquoi.

But : pour le kangourou, rattraper le lièvre et réduire l'écart ; pour le lièvre conserver l'écart au fil des essais.

Contraintes :

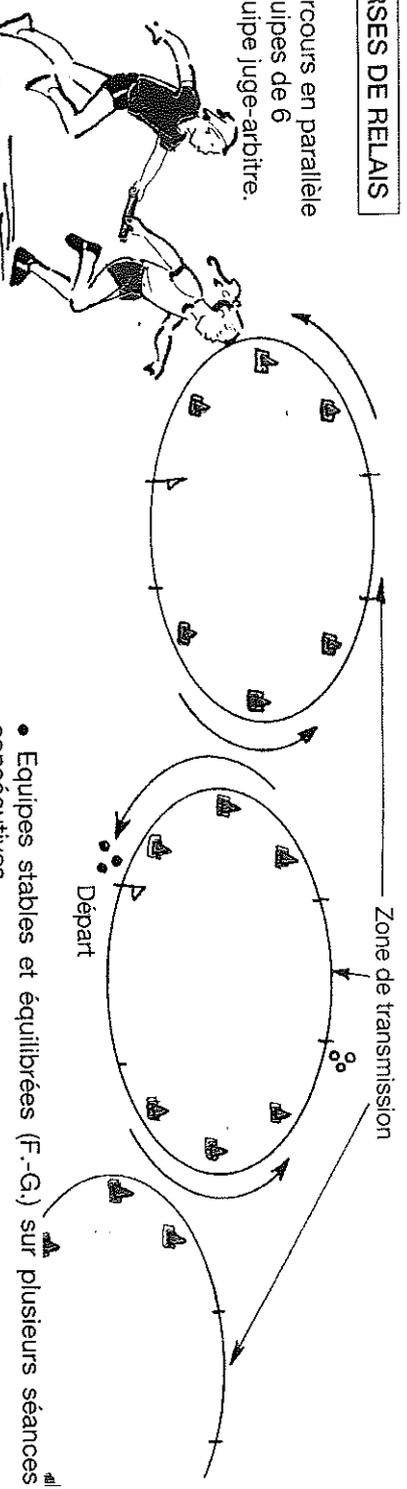
- vitesse optimale,
- au moins 4 fois avec le même partenaire de course,
- changements de rôles.

Critères d'évaluation : pour le kangourou, sur 4 essais avec le même partenaire avoir réduit 2 fois l'écart et mis en relation ces réductions avec les solutions les plus efficaces. Cf. fin Sit. 2.



COURSES DE RELAIS

- 3 parcours en parallèle
- 4 équipes de 6
- 1 équipe juge-arbitre.



- But :**
- 1) par équipe, faire circuler le témoin le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
 - 2) réaliser 3 fois sur 6 la meilleure performance.

- Contraintes :**
- zones d'élan et de transmission en ligne droite,
 - départs simultanés.

- Critères de réussite :**
- 1) meilleure performance
 - 2) peu d'écart entre les essais suivants,
- continuité de la course du témoin : critère d'efficacité de la réalisation

SAUTS : SAUTER LOIN

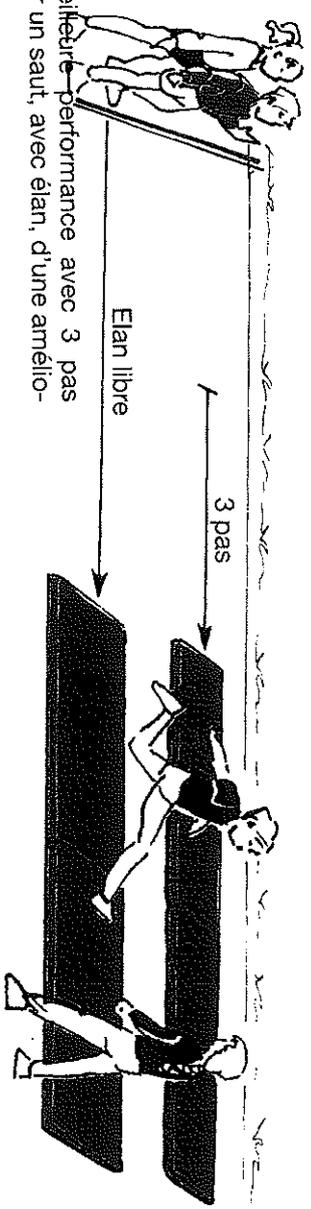
- Par 2 : 1 sauteur
1 juge-arbitre.

- But :**
- 1) après avoir réalisé sa meilleure performance avec 3 pas d'élan, être capable de réaliser un saut, avec élan, d'une amplitude d'au moins 10 %,
 - 2) une fois ce but atteint, répéter sa meilleure performance (avec élan).

Contraintes : Appel d'un pied.

Critères de réussite :

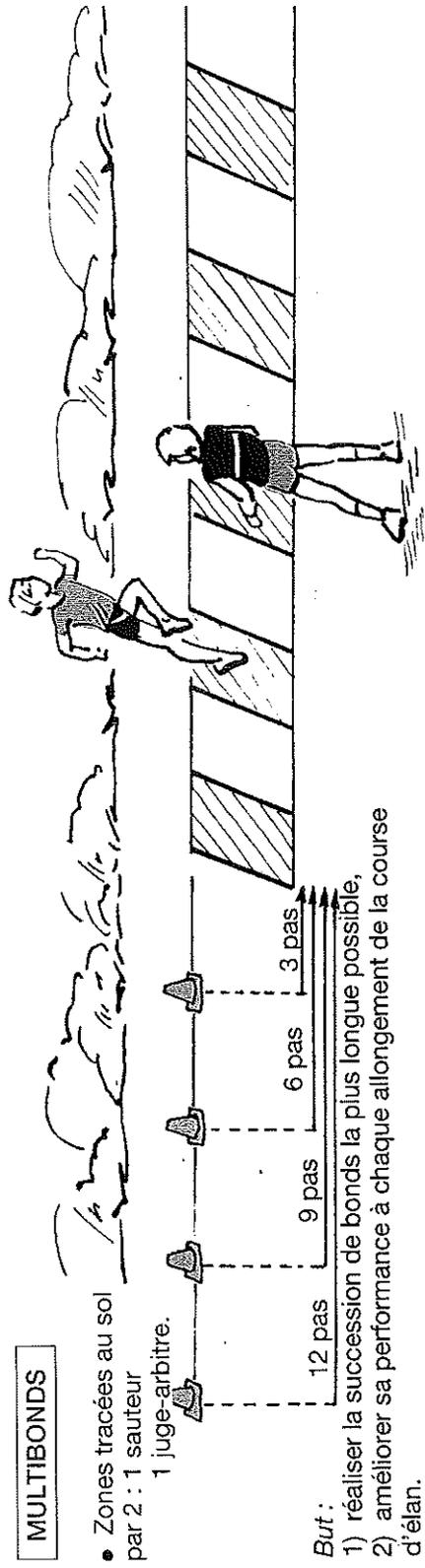
- 1) cf. but,
- 2) réussir sa meilleure performance avec élan 5 fois sur 10.



- Equipes stables et équilibrées (F.-G.) sur plusieurs séances consécutives.
- 2 transmissions par tour pour minimiser l'influence de la vitesse individuelle de chaque coureur et augmenter l'importance des passages de témoin dans la performance : une quarantaine de mètres de course par coureur.
- L'équipe juge-observateur vérifie :
 - si le relayeur court vite au moment de la transmission (continuité de la course du témoin),
 - peut ultérieurement prendre des points de repères chronométriques de la vitesse du témoin sur un tour et ainsi donner des éléments de comparaison.

- L'observateur, juge-arbitre, aide à apprécier les meilleures performances et vérifie :
 - la continuité des actions entre élan et impulsion,
 - l'élevation du centre de gravité pendant l'envol (trajectoire optimale),
 - l'allongement des segments à la réception.

MULTIBONDS



- Zones tracées au sol
- par 2 : 1 sauteur
- 1 juge-arbitre.

But :

- 1) réaliser la succession de bonds la plus longue possible,
- 2) améliorer sa performance à chaque allongement de la course d'élan.

Règles : 5 essais à chaque départ - 1 bond par zone (appel 1 pied).

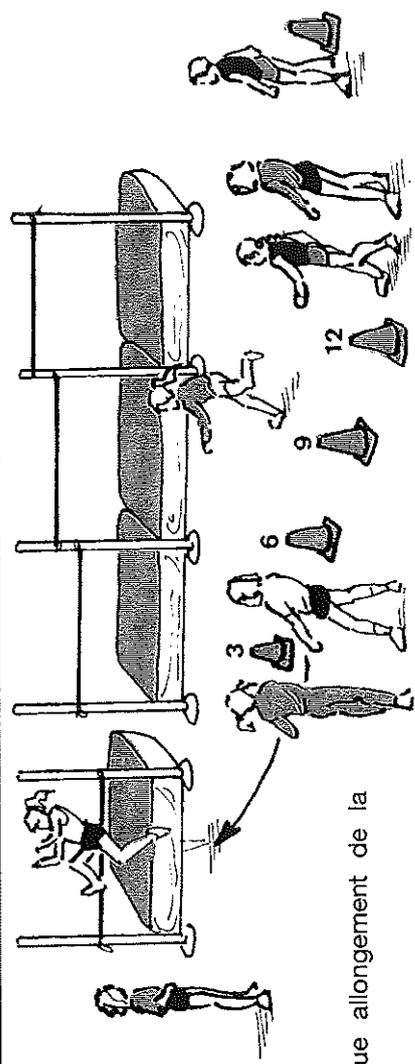
Critères de réussite :

- 1 espace supplémentaire franchi à chaque allongement de l'élan,
- régularité de la performance : 3 performances équivalentes sur 5 essais à chaque nouveau départ.

- Départ à ≠ distances : 3 pas
6 pas
9 pas
12 pas, etc.

• L'observateur évalue la performance et la continuité des actions, le maintien de la vitesse dans l'enchaînement des bonds.

SAUTER HAUT



- 4 sautoirs avec 4 plots
- par sautoir : départs d'élan
- étagés à 3 m, 6 m, 9 m, 12 m.
- Par 2 : 1 sauteur
- 1 observateur-juge.

But :

- 1) sauter le plus haut possible,
- 2) augmenter sa performance à chaque allongement de la course d'élan.

Règles : • appel 1 pied
• 5 essais à chaque départ..

Critères de réussite :

- l'allongement de la course d'élan doit permettre le passage à la hauteur immédiatement supérieure,
- régularité de la performance : 3 essais réussis sur 5.

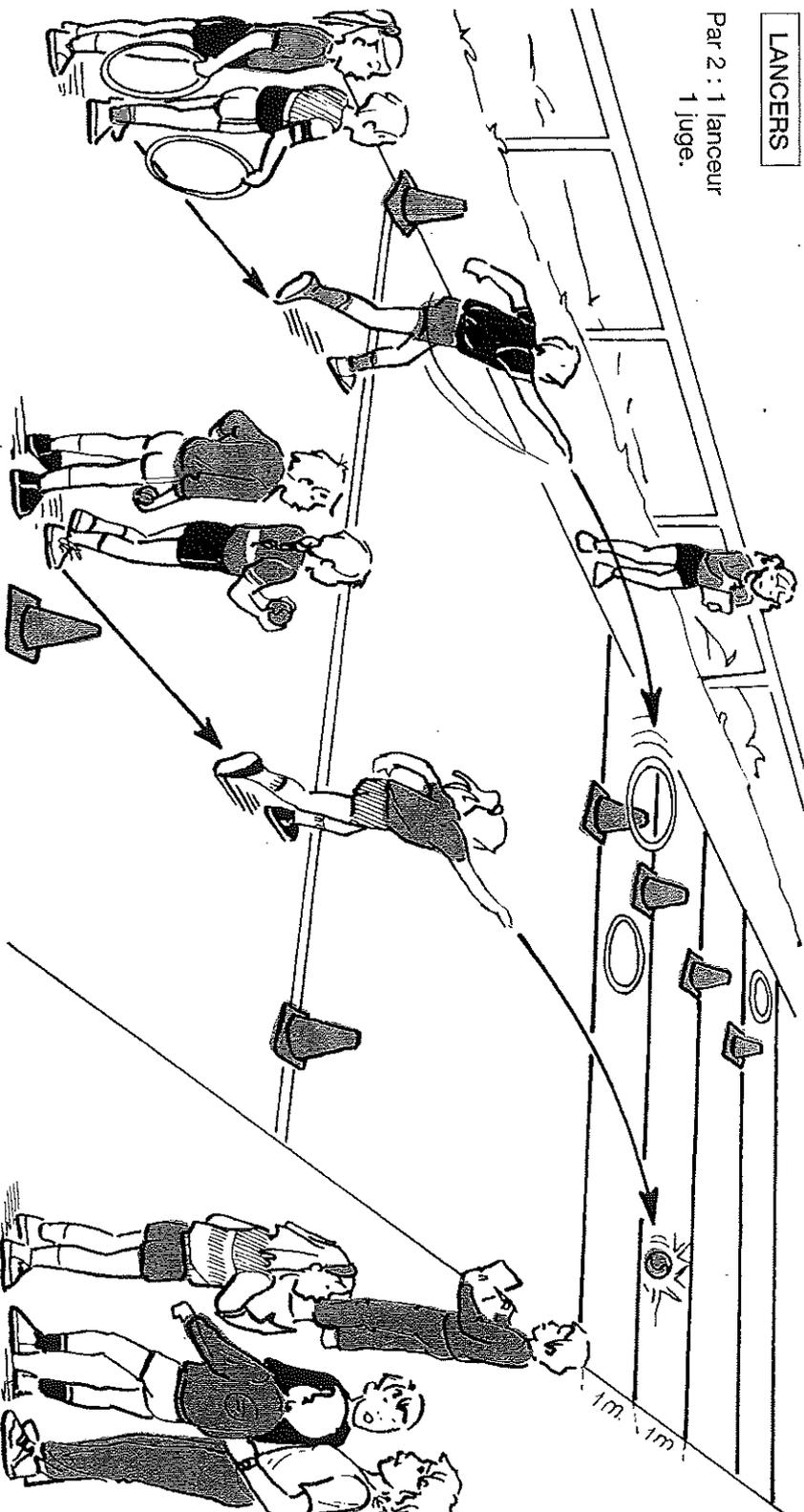
• Les 2 variables : la hauteur des sautoirs et la longueur de l'élan, sont à mettre en relation.

• L'observateur apprécie :

- les meilleures performances,
- l'abaissement du centre de gravité sur le préappel,
- la continuité des actions élan-impulsion,
- l'esquive de l'élastique.

LANCERS

Par 2 : 1 lanceur
1 juge.



But : après avoir réalisé sa meilleure performance sans élan, améliorer cette performance d'au moins 10 % en utilisant un élan.

Règle : 10 essais sans élan. 10 essais avec élan.

Critères de réussite : cf. but, plus régularité de la performance : réussir au moins 5 fois sur 10.

- Lancers lourds ou légers, en translation ou en rotation (balles de tennis - lestées - cerceaux, etc.).

- Le juge-observateur :

- évalue les performances,
- peut apprécier la continuité des actions élan/double appui/tirer/pousser ; l'abaissement du centre de gravité et la torsion au moment de la prise d'appuis ; posture vers l'arrière avant la poussée traduisant une recherche d'accroissement du chemin de lancement.

