

Le cahier de l'athlète



Annie Pourtier Conseillère pédagogique EPS
Inspection de l'Education Nationale de Bourgoin-Jallieu 3

Pourquoi un cahier de l'athlète ?



EPS

Les notions des autres disciplines enseignées à l'école primaire sont utilisées pour structurer les savoirs du corps

AUTRES DISCIPLINES

Utiliser l'intérêt des élèves pour les actions motrices pour rendre les apprentissages plus authentiques

Définir le contenu du cahier de l'athlète



Le cahier de l'athlète

Pour Camille...

- **Dans le cahier de l'athlète, on pourrait mettre des photos de nous sur le stade. On pourrait écrire aussi nos performances et faire des dessins.**

Le cahier de l'athlète pourra contenir :

- *Les représentations des élèves sur l'activité athlétisme tout au long de l'unité d'apprentissage*
- *La description des différents ateliers*
- *Les plans de l'organisation matérielle de l'espace*

- Le plaisir éprouvé et les difficultés rencontrées lors des séances
- Des fiches outils qui permettront de prélever des observations d'actions
- Des fiches outils sur les différents rôles sociaux : l'observateur, le juge, le secrétaire, le ramasseur...
- Des récits concernant des rencontres d'athlétisme vécues
- Des écrits autobiographiques
- Des photographies...

La tenue du cahier de l'athlète constituera à la fois une aide aux apprentissages en Education physique et sportive et une trace de l'activité de l'élève

Donner du sens aux apprentissages...



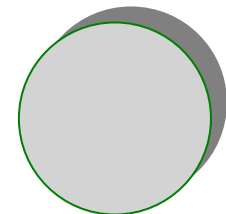
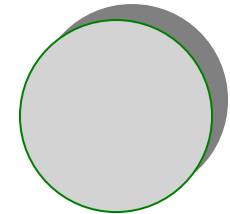
Je me situe dans mon parcours d'apprentissage en athlétisme en collant une gommette sur les étapes que nous franchissons

Deux séances de « jeux » :

- toute la classe découvre l'activité « Athlétisme »
- nous éprouvons du plaisir à réaliser ces situations

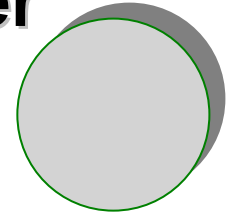
Une séance d'évaluation

Pour voir ce que nous savons faire

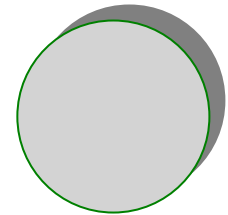


Huit séances pour apprendre et progresser

- nous découvrons de nouvelles situations proposées par la maîtresse
- nous observons et comprenons ce que font les athlètes

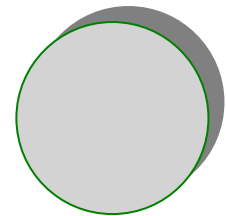


Une séance d'évaluation qui servira à mesurer nos progrès



Une rencontre sportive

- La rencontre d'athlétisme réunie des enfants d'autres écoles qui ont vécu les mêmes situations que nous



Faire émerger les représentations des élèves sur l'activité « Athlétisme »

- Lors des situations d'entrée
dans l'activité
- Tout au long de l'unité
d'apprentissage

**Tout au long de l'unité d'apprentissage,
confronter les représentations des élèves
au contexte de l'athlétisme à l'école**



Vivre des situations



Acquérir des savoirs
sur l'athlétisme

« Avant tout enseignement, il est capital de considérer que les élèves ont déjà une représentation de l'objet d'enseignement abordé, et ce même s'il s'agit d'un objet nouveau »

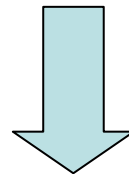
Jean-Pierre ASTOLFI

- Les représentations initiales sont des conceptions construites par une personne au fil de ses expériences physiques, affectives, cognitives, sociales
- Elles servent d'ancrage à tout nouvel apprentissage

- Stables et résistantes aux enseignements contradictoires
- Elles sont viables
- Elles ont leur propre logique
- Elles ont des composantes liées à l'histoire personnelle de l'enfant
- Elles ont des composantes communes (membre d'une même société...)

Les représentations obstacles à l'apprentissage si...

- La représentation initiale est trop éloignée de la nouvelle représentation proposée
- Les représentations initiales ne sont pas prises en compte dans l'enseignement :



Les connaissances demeurent inactives

Trois types de connaissances antérieures

- Les **connaissances scolaires** apprises de manière formelle en classe
- Les **connaissances expérientielles** résultant des rapports avec les autres
- Les **connaissances spéculatives** construites afin de combler l'écart entre le connu et l'inconnu (l'imagination)

Comment rendre explicites les représentations initiales des élèves ?

- Questionnement
- Enregistrement de corpus retranscrits par l'enseignant
- Recours à l'écriture
- Recours au schéma
- Mises en scènes
- Photolangage : l'élève doit choisir parmi une série de photos celle qui correspond à l'objet d'étude. Il doit ensuite expliquer son choix

Entoure la photographie qui, selon toi, désigne le plus l'athlétisme



Déroulement

- Annoncer l'organisation d'une unité d'apprentissage en athlétisme
- Questionner les élèves
- Structurer les réponses
- Les organiser par thèmes

« Pour toi, qu'est-ce que l'athlétisme ? »



Un outil d'aide à l'écriture est distribué aux élèves.
Il s'agit de questions auxquelles les élèves
pourront répondre dans le texte qu'ils produiront.

Les questions

- Que veut dire le mot « *athlétisme* » pour toi ?
- Aimes-tu faire de l' *athlétisme* ? Pourquoi ?
- Qui peut faire de l' *athlétisme* ?
- As-tu déjà assisté à une rencontre d' *athlétisme* ? Si oui, où l'as-tu vu ?
- Comment fait-on quand on fait de l' *athlétisme* ?

Représentations initiales d'élèves sur l'athlétisme...

L'athlétisme c'est quand on court à grande vitesse. – Maxence –

L'athlétisme c'est courir, sauter, lancer. – Sarah –

Quand on fait de l'athlétisme on est courseur, lanceur et sauteur et des fois juge et secrétaire.

– Timothée –

L'athlétisme c'est pour apprendre à courir vite. Il faut s'habiller en short et en marcel. C'est pour les garçons. -

Morgane –

Pour moi l'athlétisme c'est un sport extrascolaire et intra scolaire trop méga super bien, ça sert à être musclé et mince. On peut faire des championnats d'athlétisme. Par contre, ça se fait à l'extérieur dans les stades.

- Fabien -

Un cahier de l'athlète pour...

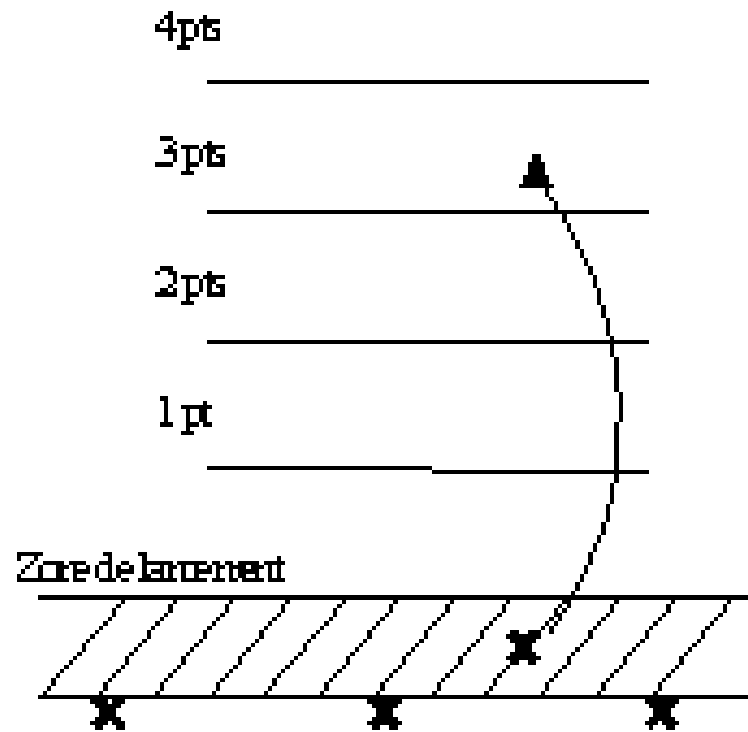


Garder une trace des activités réalisées

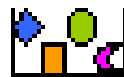
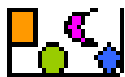
- **Trace écrite produite par les élèves...**
 - « On doit courir vite, faire le tour du carré, toucher son plot et venir attraper le petit plot au milieu. » **Marie**
 - « On doit lancer le vortex le plus loin possible. Il y a plusieurs zones. La meilleure zone, c'est la zone rouge. » **Albert**

« Les enfants de chaque groupe sont à la queue-leu-leu devant leur plot de couleur. Au signal de départ, le premier de chaque groupe fait le tour du carré en courant. Lorsqu'il revient à son plot, il donne l'anneau au suivant qui part à son tour. Quand on a donné l'anneau, on va derrière la file. L'équipe qui a gagné est celle qui a fait passé l'anneau à tous les enfants. »

Fiches d'activités données par le maître



Noms	1 pt	2pts	3pts	4pts	Total
	■		◆	●	8



réserves

Lancer loin

- **Organisation**

Par vague de 3, les enfants lancent des objets de plus en plus loin. Chaque vague a 3 essais. 3 enfants lancent et les 3 autres marquent les points.

- **Consignes**

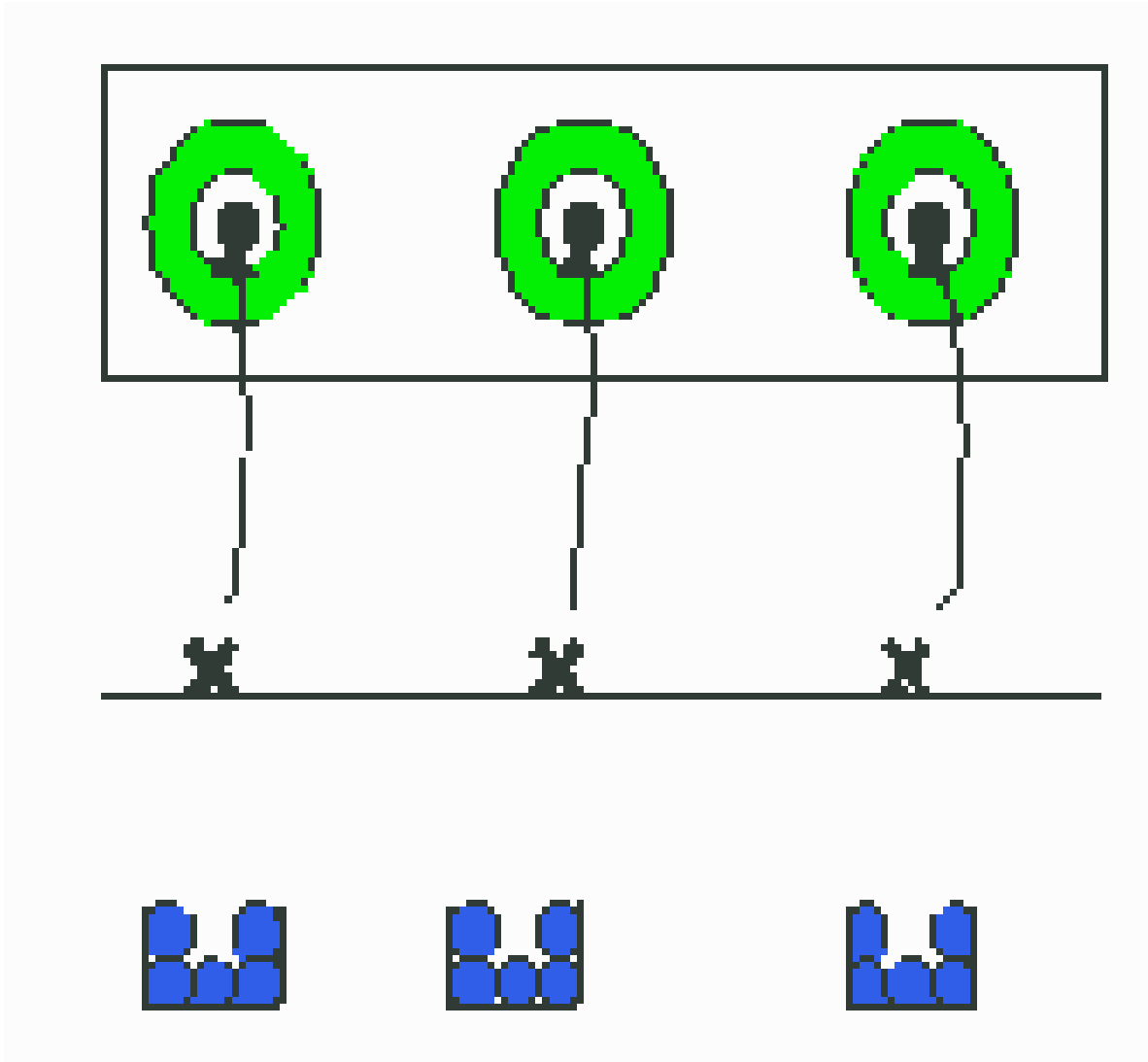
" A chaque passage lance 3 objets de façon à obtenir le plus de points".

- **Critères de réussite**

Obtenir le plus de points possible.

- **Le lancer doit :**

- Respecter la zone de lancement
- Lancer loin
- Adapter le lancer à la taille, la masse de l'objet.



Lancer
de précision

Situation n°1

- **Organisation**

3 essais par vague de 3 lanceurs.

Lancer la balle dans les zones de couleur. 3 élèves marquent les scores et les 3 autres lancent.

- **Consignes**

"Visez la cible de manière à avoir le plus de points possibles".

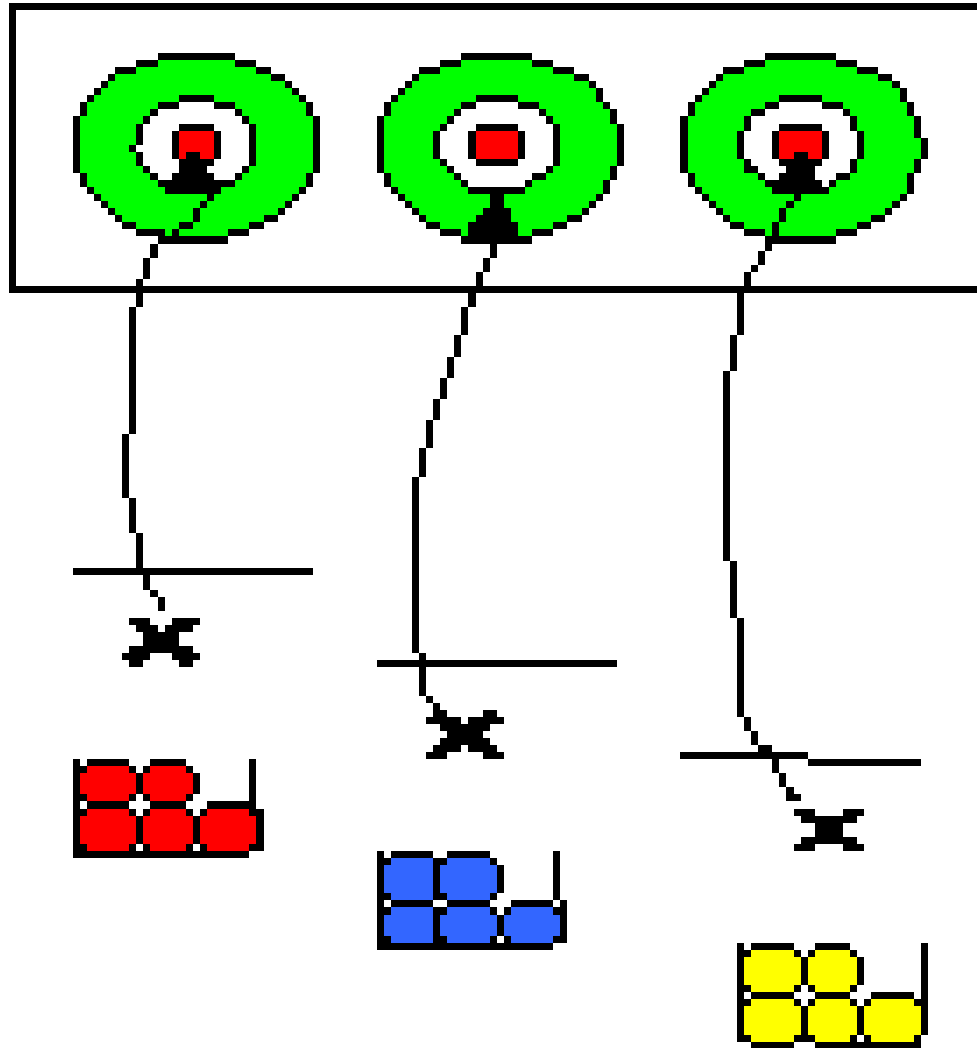
- **Critères de réussite**

Marquer au moins 1 point à chaque lancer.

- **Le lancer doit :**

Respecter la zone de lancement.

Viser la cible. .



Lancer
de précision

Situation n°2

- **Organisation**

3 essais par vague de 3 lanceurs.

Lancer la balle dans les zones de couleur. 3 élèves marquent les scores et les 3 autres lancent. Les zones de lancement sont à distance progressive.

- **Consignes**

"Fixer l'endroit que vous voulez atteindre. L'autre bras montre l'endroit.

Plus vous êtes loin plus vous lancez fort. Lancer à une main".

- **Critères de réussite**

Marquer le plus de points possibles.

- **Le lancer doit :**

Fixer la cible.

Lancer à 1 main et fort.

Expliciter les critères de réussite

« Pour réussir, il faut sauter le plus haut possible, sans toucher la corde. La hauteur la plus facile, c'est le vert, après c'est le jaune et la hauteur la plus difficile c'est le rouge. »





Garder une trace des progrès accomplis

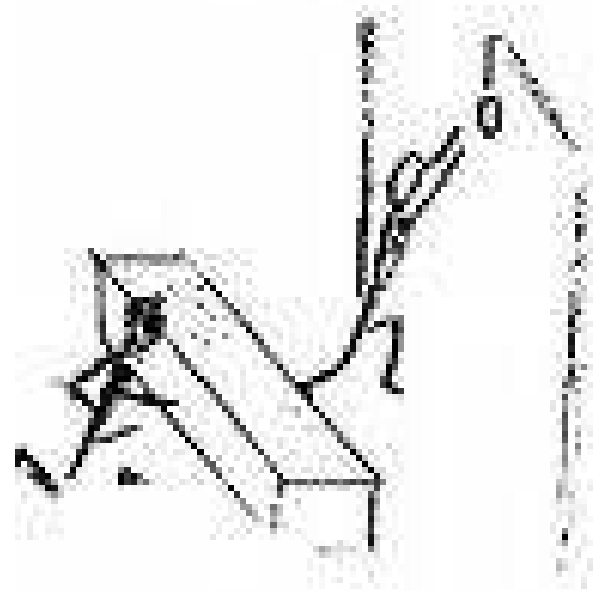
- Lundi 20 octobre, j'ai sauté dans la zone **jaune**
- Jeudi 23 octobre, je vais essayer de sauter dans la zone **rouge**

Course

	Mes performances		
Je cours vite dès le signal donné			
Je cours longtemps : -dans les jeux qui se prolongent -pendant 3 mn			





Saut



	Mes performances		
Je saute loin en un seul bond			
Je saute haut pour attraper ou toucher un objet			



Lancer

	Mes performances			
Je lance précis dans les cibles				
Je lance loin un vortex				

- Je cours vite sur le plat en
6 secondes
- 8 secondes
- 10 secondes



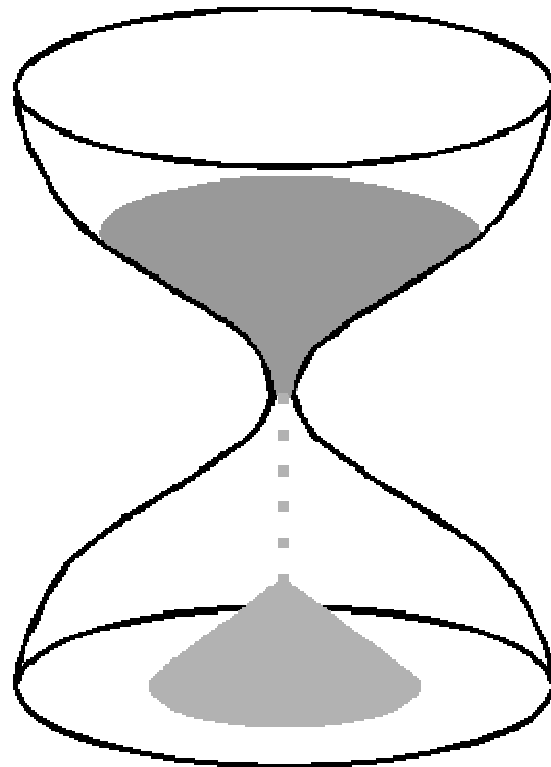
- **Je cours vite en passant 3 haies en 10 secondes**

.....

- **Je passe.....obstacles en 20 secondes**



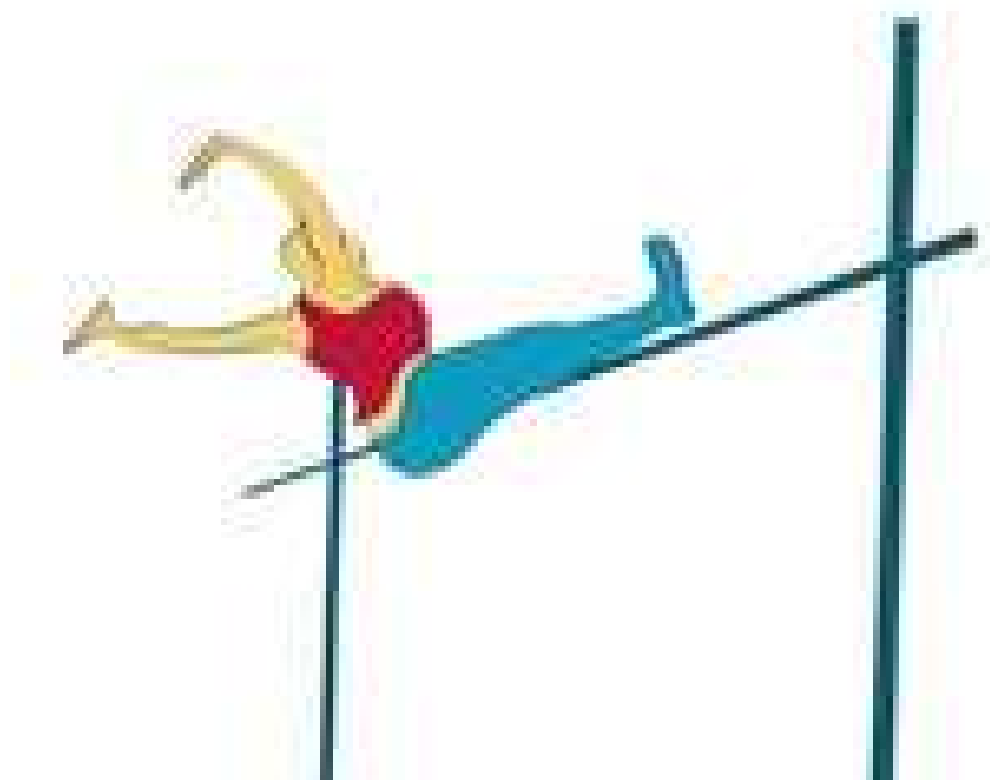
- **Je cours vite longtemps**



- **Je sais être efficace en relais**



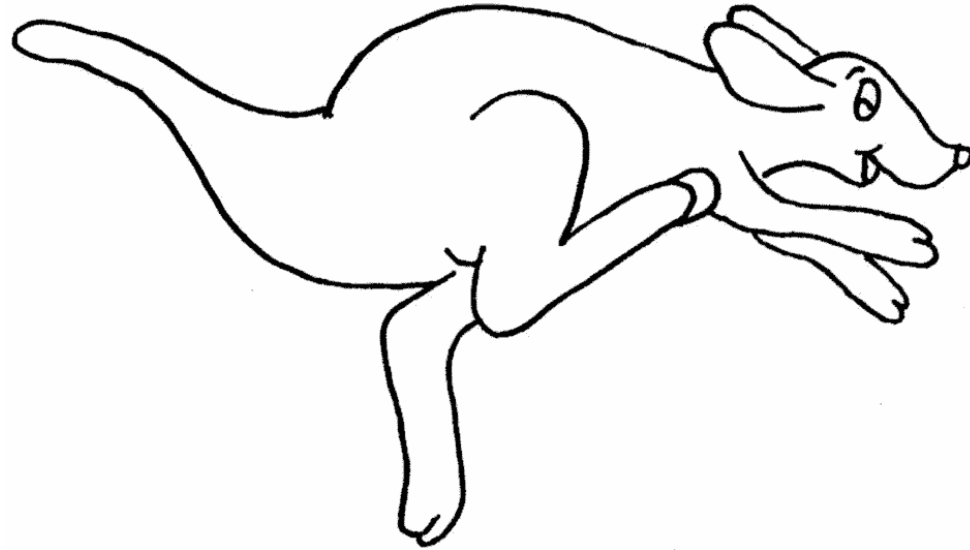
- **Je saute haut avec élan**



- Je saute loin en triple bond



- Je saute loin en pentabond



Tisser des liens entre l'athlétisme et les autres champs disciplinaires



Progresser dans la maîtrise de la langue



Sauter

Haie

Couloir



Longueur

Distance

Zone d'élan



Vortex

Javelot

Construction d'un répertoire pour identifier les mots de l'athlétisme



Une impulsion

Action de pousser pour provoquer le mouvement



Un appel

Élan que l'on prend en appuyant sur le sol le pied qui va assurer la projection du corps

Littérature jeunesse

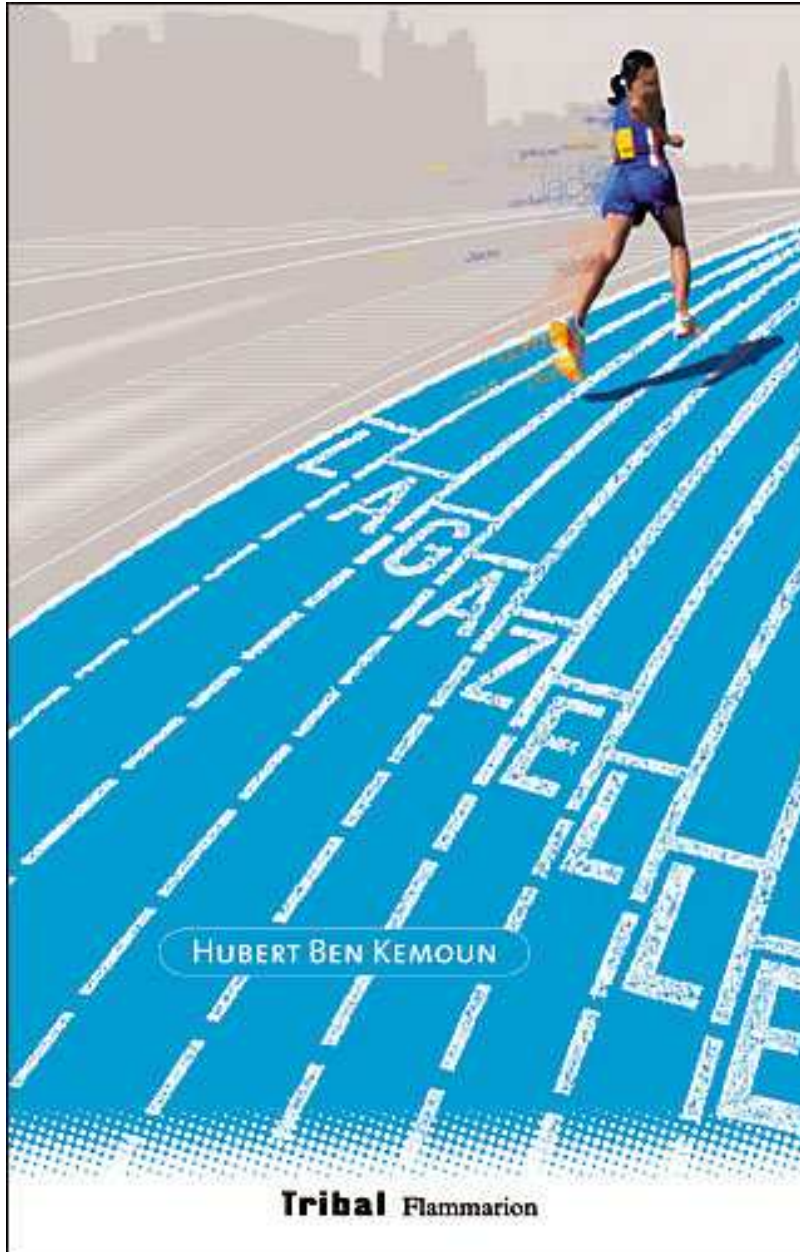


Pourquoi tu cours ?

Karin Serres

Rose est une petite fille un peu rêveuse. Elle se pose plein de questions et adore dessiner, notamment des chevaux. Tous les matins, depuis sa fenêtre, elle voit courir une fille de sa classe, Chloé. Elle ne comprend pas comment on peut se faire souffrir comme cela !

Pourquoi tu cours ? est d'abord un petit roman sur l'acceptation de la différence. Rose a des occupations radicalement différentes de celles de Chloé.



La gazelle

Hubert Ben Kemoun

Valérie est une jeune marathonnienne. A Buenos Aires, elle espère terminer en bonne place. Foulée après foulée, elle pense... A sa mère, ouvrière au chômage et aujourd'hui à l'hôpital, à son entraîneur, aux mains un peu trop fouineuses, aux revanches sur la vie qu'elle veut prendre en courant, à son avenir...

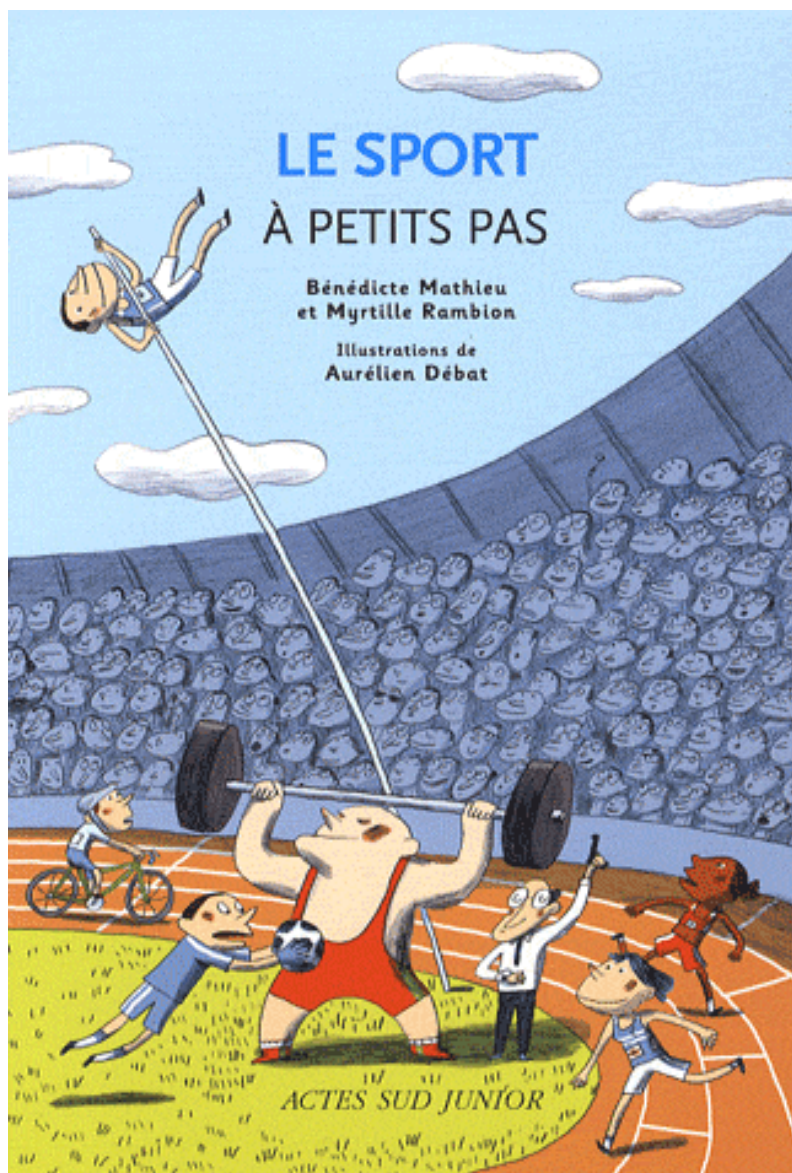
Le lecteur met quelques pages à se rendre compte que le temps du roman est exactement celui de la course : un procédé original qui transforme le récit en un long monologue intérieur de Valérie.

Au cœur de la course

Sigrid Baffert

Pour Arnaud, passer son temps libre à faire de la course à pied, c'est la galère : Lui, sa passion c'est la musique. Mais son père le pousse à s'entraîner encore et encore. Un jour il croise sur le parcours la mystérieuse Isa, qui va lui donner un sacré coup de pouce ...



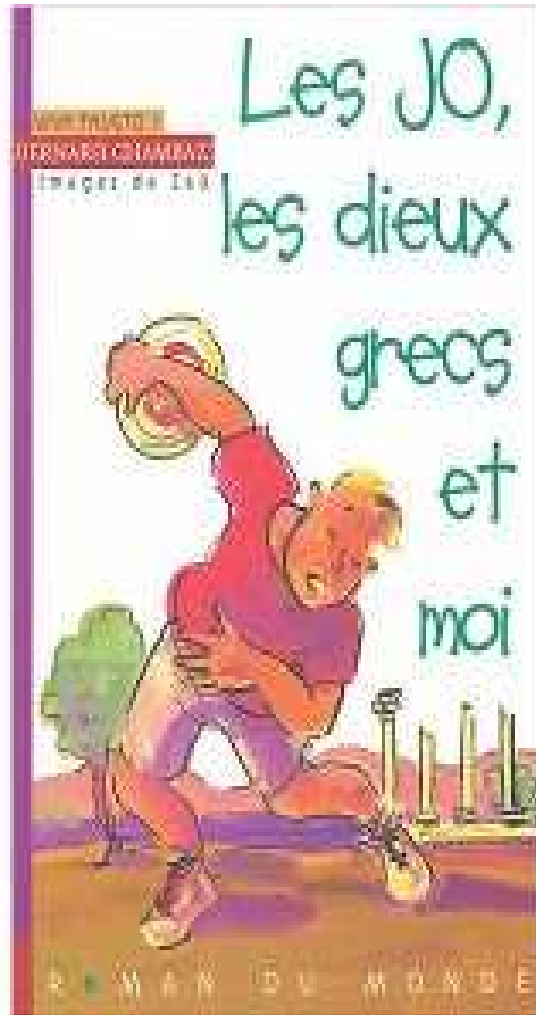


Le sport à petits pas Bénédicte Mathieu

Le sport fait partie de notre vie et joue un grand rôle dans le développement du corps et de l'esprit et l'apprentissage de la vie en société. C'est aussi un beau spectacle à partager avec les autres. Que tu préfères le foot ou le tennis, que tu aies envie de devenir champion du monde ou de pratiquer une discipline sportive juste pour le plaisir, ce livre va te faire découvrir tous les secrets - et parfois les excès comme le dopage - du monde sportif : l'histoire des Jeux olympiques et du Tour de France, la pratique amateur ou professionnelle, les enjeux financiers et politiques des compétitions sportives.

Pour être bien dans son corps et rester en bonne santé, le sport est un allié indispensable : à toi de te surpasser !.

Les JO, les dieux grecs et moi Bernard Chambaz



A l'approche des jeux Olympiques d'Athènes 2004, quoi de plus naturel qu'un petit tour par la Grèce. Fausto en vacance à Athènes chez son oncle archéologue rencontre Ménélas, un copain grec. Entre Olympie et Athènes et sur les traces de trafiquants de faux billets, ce roman nous propose une belle conjugaison dans un style simple de fiction et d'informations sportives, historiques, géographiques et culturelles de la Grèce d'hier et d'aujourd'hui. Le lecteur sera emmené dans les stades où eurent lieu les premiers jeux olympiques antiques et modernes, apprendra l'histoire du premier marathon, sans oublier quelques mots grecs, des légendes et quelques anecdotes autour des jeux olympiques.

Mathématiques

- **Grandeurs et mesure**
- Connaître les **unités de mesure usuelle** pour les **longueurs** et les **durées** : donner une unité plausible dans une situation donnée, proposer un ordre de grandeur plausible, calculer ou mesurer le périmètres d'une figures

Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut.

Sauts et mesures de longueur

EPS

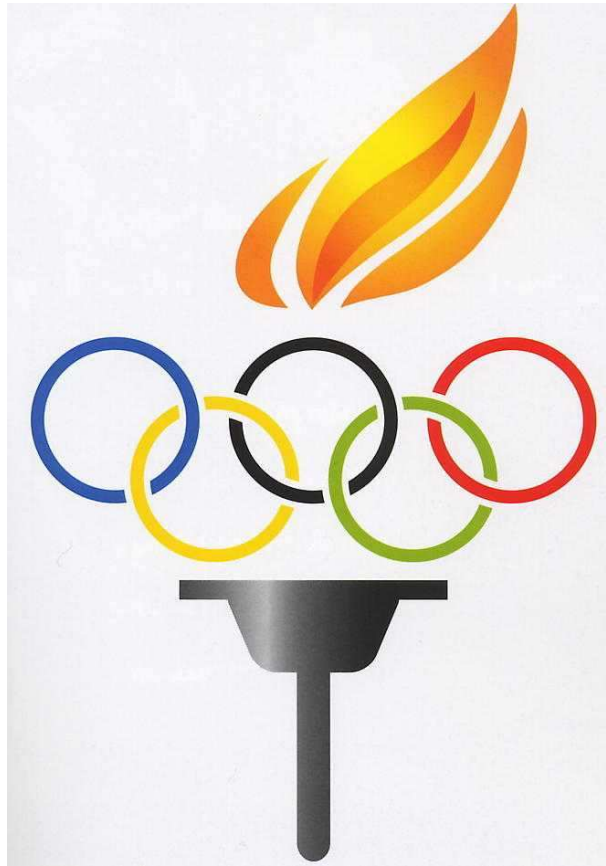
Saut avec élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil avec une impulsion sur un seul pied. Mesurer la hauteur

MATHEMATIQUES

Comparer les performances personnelles. Quelle est la meilleure ? La moins bonne ? Calculer l'écart entre les deux. En travaillant par deux comparer les valeurs obtenues et les unités utilisées, les ordonner en utilisant la même unité (en cm, m et cm...)

Histoire

Histoire des jeux olympiques



LA LEGENDE, LES MYTHES FONDATEURS

- Il existe plusieurs versions au sujet de la fondation des jeux . La véritable origine des JO demeure une énigme. Qui inventa les JO ? Est-ce le demi-dieu **Héraclès** , célèbre héros de la mythologie grecque ? Il aurait, pour fêter ses victoires guerrière, édifié un temple en l'honneur de Zeus, son père. Il aurait délimité une enceinte sacrée plantée d'oliviers, l'Altis, et inauguré à l'intérieur de cet espace les premiers JO. Une autre version du mythe fait référence à l'un des 12 travaux du héros : le nettoyage des écuries d'Augias. Après avoir accompli sa tâche, Héraclès tua Augias et sa famille prit le pouvoir et institua les JO en souvenir de sa victoire.
- Pour certains, **Zeus** aurait lui-même instauré les JO comme symbole de sa puissance nouvelle. Pour d'autres, c'est le grand-père d'Héraclès, Pélops, qui institua les jeux afin de remercier les dieux de sa victoire sur le roi de Pise dans une course de chars.



ZEUS

- Les épreuves olympiques antiques
- L'organisation des jeux
- Les récompenses



- Jusqu'à la XIII^e olympiade, en 728 avant notre ère, les JO ne comportaient qu'une seule épreuve : **la course de stade** (le stadion) sur la distance de **192.25 m**. Le **double stade** ou diaulos proche de notre 400 m avec virage autour d'un poteau apparaît en 724 et la **course de fond** ou dolichos, d'une longueur variant selon les sources de 7 à 24 stades à l'olympiade suivante.

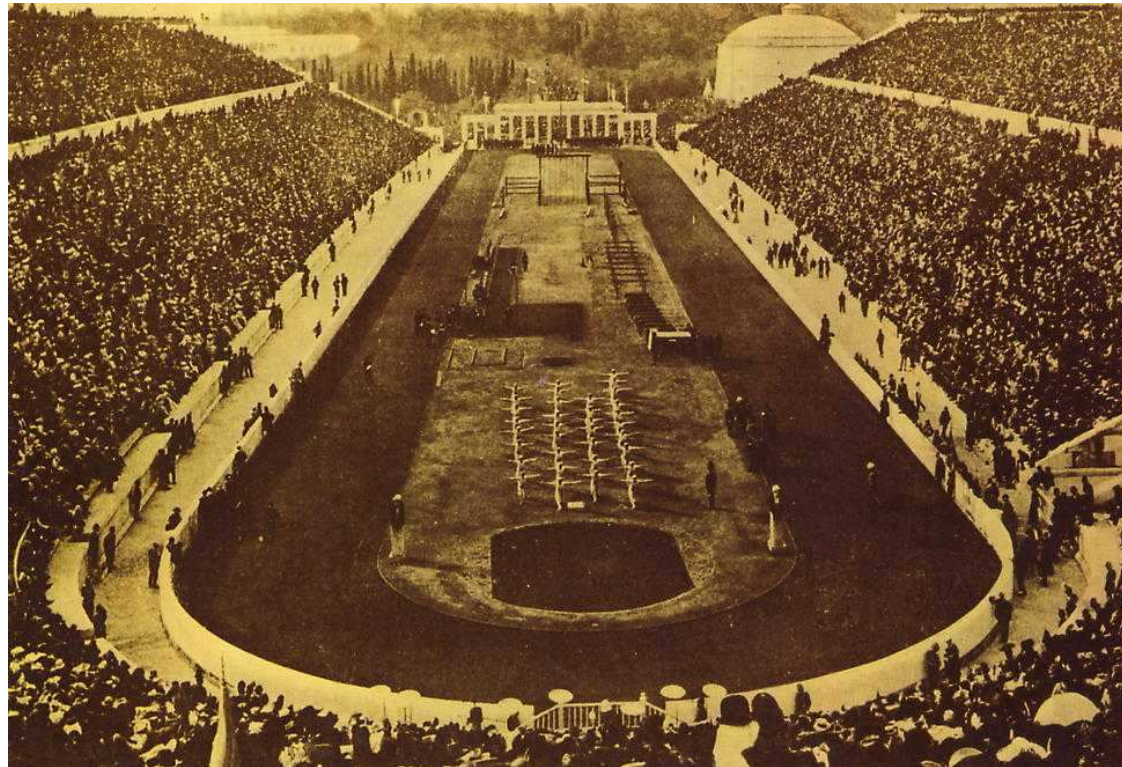
- En 708 fut instauré le **pentathlon** au cours duquel l'athlète subissait 5 épreuves : la course, le saut en longueur ou saut multiple, la lutte, le **lancer de disque** et le lancer de javelot. Au fil des ans de nombreuses disciplines s'ajoutèrent: le pugilat (ancêtre de la boxe), la course de chars, les courses de chevaux montés et le pancrace, mélange très violent de lutte et de pugilat. La course en armes fut organisée pour la première fois en 520 lors de la LXVème olympiades. Les courses de chars se multiplièrent durant toute la période hellénistique...



Les jeux modernes



Symboliquement le baron de Coubertin choisit la ville d'**Athènes** pour les 1ers jeux Olympiques qui se tinrent en **1896**. Il garda la fréquence des jeux de l'antiquité (tous les 4 ans) afin de rester fidèle au modèle antique. Le Cio, nouvellement créé, choisit Paris pour les seconds jeux en 1900.



Les jeux olympiques d'hiver



L'esprit olympique



Les symboles...

- **La branche d'olivier** : Jusqu'aux JO de Londres en 1908, le champion olympique recevait une branche d'olivier (palme) à l'image des couronnes d'olivier qui récompensait les champions de Jeux Antiques. Cette branche est un symbole de paix et un geste de bonne volonté.

- **La flamme** : c'est un des symboles les plus importants des JO. La flamme olympique brûle pour la 1ère fois pendant les jeux de 1928 à Amsterdam. Le 1er relai de la flamme a eu lieu en 1936 (jeux de Berlin)



La cérémonie d'ouverture



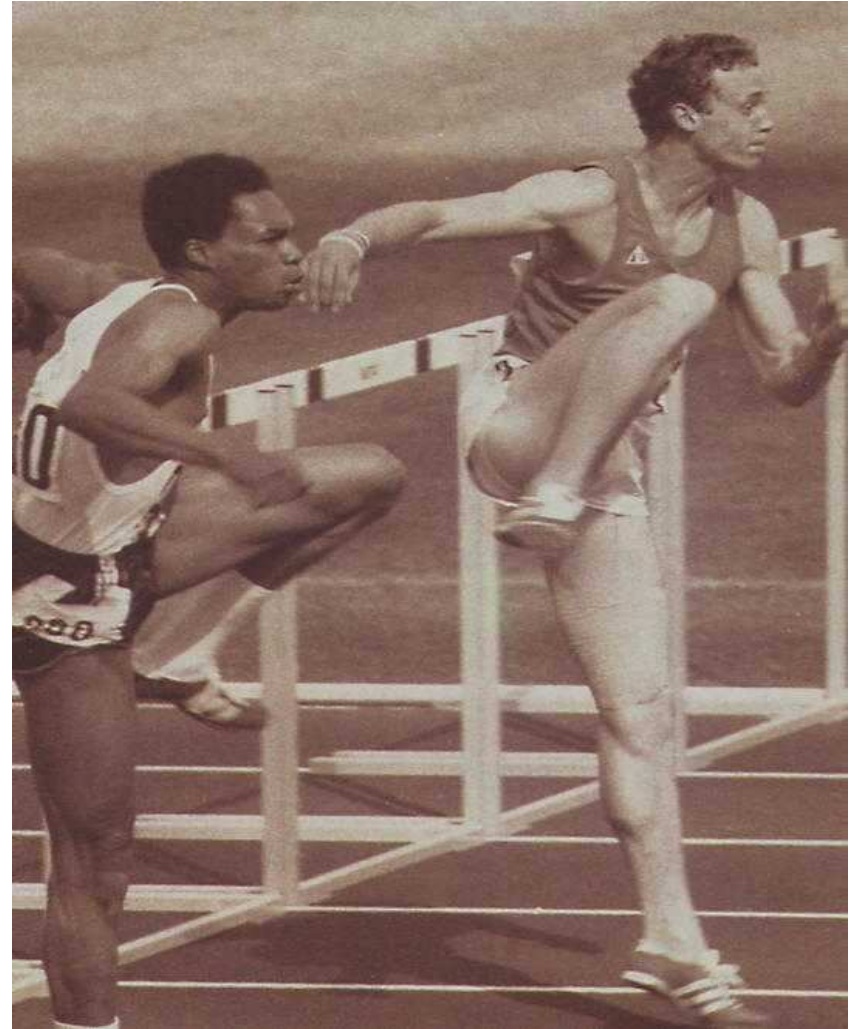
Les plus grands champions du monde



Alain Mimoun



Guy Drut



Jesse Owens



Dick Fosbury



Les jeux paralympiques



Le handisport



Pas moins de **18 disciplines** figurent au menu des jeux paralympiques dont 14 disciplines olympiques : le tir à l'arc, l'athlétisme, le basketball, le cyclisme, l'équitation, l'escrime, le football, le judo, la voile, le tir, la natation, le tennis de table, le tennis et le volleyball. Les médias s'intéressent beaucoup à ces autres J.O.