

ATHLETISME

I] DEFINITION GENERALE :

Courir, sauter, lancer pour produire une performance en vue de diminuer le temps ou d'agrandir l'espace par une gestion optimale de ses ressources, dans un milieu normé.

«C'est une activité motrice sociale, compétitive et réglementée. Elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles» Hubiche et Pradet.

DEFINITION SPECIFIQUE A L'ACTIVITE :

Course de vitesse, haies, relais :

Aller le plus vite possible sur une distance donnée d'un point à un autre en franchissant ou non des obstacles, en se relayant ou non à l'aide d'un témoin.

«c'est se déplacer d'un point à un autre avec un souci de vitesse et d'économie, grâce à une succession de bonds séparés par des phases d'appuis inipodal» Hubiche et Pradet

« enchaînement de phases de course et de saut ou de bonds permettant le franchissement d'obstacles sans ralentissement de la vitesse acquise» Textes officiels 1997.

Course de durée :

Courir longtemps en visant la régularité et l'optimisation de son rythme.

Sauts :

Sauter une longueur ou une hauteur la plus grande possible en liant élan-impulsion-réception avec un seul ou plusieurs bonds.

« consiste à se projeter dans l'espace en vue de franchir un obstacle déterminant une hauteur ou une longueur» Hubiche et Pradet

II] ENJEUX DE FORMATION :

Nous allons tenter dans ce paragraphe de lister tous les enjeux, des généraux aux spécifiques, que nous estimons pouvoir être développés par la pratique de cette activité.

SAUTS :

- général : F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93) F BO 18/06/96
 - F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).
 - F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (perte des repères terrien, émotion forte seul et devant les autres).
 - F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)
- spécifique : F - s'engager dans une activité de performance

- se dépasser et accepter l'effort
- développer des qualités physique propre (vitesse, adresse, coordination segmentaire, perception kinesthésique)
- entretenir son capital santé par une méthode d'entraînement

VITESSE :

- général : F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93) F BO 18/06/96
F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).
F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective
F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)
- spécifique : F - apprendre à se dépasser
- mieux se connaître physiquement et psychologiquement pour être plus efficace
- développer son potentiel énergétique

HAIES :

- général : F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93) F BO 18/06/96
F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).
F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (stress devant l'obstacle)
F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)
- spécifique : F - vaincre l'appréhension liée au franchissement de l'obstacle
- développer des habiletés motrices qui peuvent sauver sa vie (prise d'appui franchissement)
- améliorer la coordination membre supérieur / membre inférieur

RELAIS :

- général : F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93) F BO 18/06/96
F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).
F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective
F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)
- spécifique : F - développer l'esprit d'équipe
- développer la coordination des actions
- élaboration de stratégies (position des coureurs en fonction de leurs compétences)
- le règlement

DUREE :

- général : F cf les 3 objectifs de l'EP.S (arrêté du 24/03/93) F BO 18/06/96
F Amélioration bio-informationnelle (visuelle, proprioceptive, extéroceptive, labyrinthiques, et kinesthésique).
F Amélioration bio-mécanique, bio-énergétique, bio-affective (notion d'effort et d'abnégation).
F Amélioration sociale (pratiquant, observateur, évaluateur, aide, conseiller, sécurité)
- spécifique : F - repousser ses limites et vaincre la fatigue
- développer sa capacité aérobie

- gestion de sa vie physique future car course de durée base de tout échauffement

III] REPRESENTATION DES ELEVES :

La manière dont les élèves perçoivent l'activité est très importante au plan pédagogique pour l'enseignant. Cela lui permet de comprendre et d'anticiper l'état d'esprit dans lequel sont la majorité lorsqu'ils viennent à son cours. Il doit ainsi modifier son entrée dans l'activité en fonction de ces représentations.

L'athlétisme est le plus souvent perçu comme :

- activité olympique représentée par le champion, le surhomme
- activité de prise de performance par excellence, mesurée, chiffrée
- activité fortement médiatisée (J.O, championnat du Monde à Athènes)
- pour les haies appréhension naturelle face à l'obstacle
- pour la course d'endurance, activité de souffrance, trop dure , qui ne sert à rien (garçon + motivés

que filles)

IV] PROBLEMES FONDAMENTAUX :

SAUTS :

- gérer le meilleur rapport entre la vitesse linéaire, ascensionnelle et le franchissement de la barre.
- trouver le meilleur compromis entre la vitesse linéaire et l'angle d'envol oblique sans mordre la planche
- trouver le meilleur compromis entre la vitesse linéaire et la régulation de 3 sauts enchaînés
- surmonter les contraintes du dispositif et du règlement.

VITESSE :

- atteindre le plus vite possible sa vitesse maximale et la conserver le plus longtemps possible
- APS faisant appel à des qualités physique innées.
- surmonter les contraintes du dispositif et du règlement.

HAIES :

- combiner le franchissement avec le maintien de la vitesse optimale en maîtrisant le départ à la 1ère haie et en réduisant la perte de temps du franchissement.
- surmonter les contraintes du dispositif et du règlement.
- **alternance pied d'appel notamment en seconde avec 2x150m.**

RELAIS :

- transmettre et recevoir le témoin dans une zone délimitée à pleine vitesse sans occasionner de perte de temps
- surmonter les contraintes du dispositif et du règlement.

DUREE :

- avoir une motivation suffisante car activité monotone
- trouver son rythme de course afin de courir longtemps et de retarder la sensation de fatigue pour finir par la dépasser

V] TEXTES OFFICIELS :

Nous allons ici aborder l'aspect institutionnel, en relevant tous les textes officiels généraux et spécifiques à l'activité. Nous ne faisons pas cela dans un souci d'exhaustivité, mais plutôt afin de lister ce que nous pensons être important qu'un enseignant connaisse avant de se lancer dans cette APSA.

* Généraux :

- Mission du professeur du 29/05/97
- Loi du 10 juillet 1989 dite d'Orientation (loi Jospin) modifiée le 04/08/94 par F. Bayrou
- Charte des programmes de février 1992
- l'arrêté du 24 mars 1993 sur les 3 objectifs de l'EP.S (développement organique et foncier, ouverture sur un domaine culturel, et gestion de sa vie physique future), modifié par les trois finalités de l'EPS du BO 18/06/96.
- l'arrêté de 1989, Décret 1990, Circulaire 1991 sur la notion d'Inaptitude (remplace la Dispense), où le médecin énonce l'incapacité en terme d'incompétence fonctionnelle.
- Sécurité, note de service n° 94-116 du 9/04/1994, paru au BO n°11 du 17/03/94 :
 - * état des équipements : haies, javelot, poteaux de sautoir en hauteur, sable...
 - * organisation des lieux :surveillance de plusieurs ateliers à la fois nécessité par la pratique de cette APSA.
 - * consignes données aux élèves: règles d'organisation et de réalisation à respecter
 - * maîtrise du déroulement du cours : surveillance effective devant permettre de repérer et faire cesser tous comportements dangereux.
 - * caractère dangereux ou pas de l'activité : notion toute relative (cf Martinet EP.S n°255 «Le risque en toute sécurité»;Wilde et sa théorie de l'homéostasie du risque; Touchard-Eisenbeis «L'éducation à la sécurité» Ed Revue EP.S 1995), l'enseignant d'EPS étant statutairement qualifié pour enseigner les APSA aux programmes.
- loi du 05 avril 1937 sur la Responsabilité civile et pénale (art.1382 et 1383 du code civil) (article 221-6,222-19, 222-20 du code pénal) qui considère comme homicide involontaire toute faute causée par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou manquement à une obligation de sécurité ou de prudence. BO n°11 du 19/03/94 sur la Responsabilité civile et pénale des enseignants d'EP.S. Le code pénale a été modifié par la loi du 13/06/96 pour essayer de freiner ce risque de pénalisation (article 11bis A) qui indique que les fonctionnaires : «ne peuvent être condamnés pour des faits non intentionnels commis dans l'exercice de leur fonction que s'il est établi qu'ils n'ont pas accompli les diligences normales compte tenu de leurs compétences, du pouvoir et des moyens dont ils disposaient, ainsi que des difficultés propres aux missions que la loi leur confie». Au vue des jugements récents, il ne semble pas que la protection attendue soit effective.
- loi du 13/07/83 relative aux droits et obligations des fonctionnaires, l'article 11 leur accorde la protection de leur administration, l'article 28 leur donne la responsabilité des tâches qui leur sont confiées.
- Circulaires n° 96-248 du 25/10/96 qui organise différemment les déplacements d'élèves de collèges et de lycées en donnant une responsabilité effective aux décisions prises lors du C.A.

* Spécifique :

- BO n°29 du 18 juillet 1996 Programmes de 6ème. (4Heures d'EPS par semaine BO n°25 20 juin 1996)
 - * sauts et haies associés

- . organiser sa course par rapport à une zone d'impulsion
- . différencier les impulsions

* vitesse/relais

- . mise en action rapide en réaction à un signal

* durée

- . réguler son allure
- . maîtriser sa respiration

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 6ème, les compétences spécifiques à acquérir sont :

* sauts et haies :

indifféremment.

- . lier sans ralentissement des courses/appels avec le pied droit et gauche

même vitesse.

- . varier amplitude et fréquence des foulées sur une même distance parcourue à la

* vitesse/relais :

- . effectuer un départ debout sans se relever précocement.
- . garder son équilibre lors d'une course à vitesse maximale.
- . coordonner une mise en action avec l'apparition d'un signal.

* durée :

- . adopter son allure de course à sa VMA.
- . distinguer des allures de courses supra et infra VMA.

- BO n°1 HS du 13 février 1997 (idem mais au cycle central 5ème, 4ème) (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97) Les compétences propres données dans le livret n°1 de 1997 sont :

* en sauts

- . prendre un élan étalonné et adapté aux différents sauts
- . lier efficacement élan/impulsion

* en courses de haies

franchissements de plusieurs obstacles.

- . savoir choisir son parcours en fonction de sa foulée
- . franchir sans piétiner et maintenir sa vitesse, lors d'une course avec

* en course de vitesse/relais

propulsives.

- . relayer sans perte de temps dans une zone délimitée
- . contrôler et adapter le rapport amplitude-fréquence des foulées
- . établir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces

* en course de durée

- . respecter un tableau de marche établi
- . estimer et expérimenter la VMA

- Accompagnement des Programmes livret n°6 septembre 1997. Pour les élèves de 5/4ème, les compétences spécifiques à acquérir sont :

* en sauts :

- . avoir une course d'élan étalonnée afin d'obtenir une vitesse maximale à l'appel.
- . enchaîner des impulsions indifféremment avec pied droit ou gauche.
- . équilibrer trois sauts successifs afin de franchir la plus grande distance possible.

* en courses de haies et de vitesse :

- . maintenir une vitesse de course élevée malgré les obstacles à franchir.
- . conserver le même nombre d'appuis inter-obstacles.
- . avoir une faible élévation du centre de gravité lors du franchissement des obstacles.

- BO n°10 Hors série du 15/10/98 sur les programmes de 3ème (3Heures d'EPS par semaine BO n°5 30/1/97). Il s'agit de réaliser une épreuve combinée comportant 2 ou 3 spécialités, avec une recherche de production de performance athlétique.

Compétences « propres » :

* recourir à des stratégies de recherche d'optimisation dans la mise en oeuvre de ses qualités physiques

* mettre en rapport les effets de ses actions avec les processus énergétiques sollicités. Ceci devrait contribuer à l'objectif transversal d'éducation à la santé.

Si l'activité programmée à ce niveau a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège d'au moins 20 heures effectives, les compétences spécifiques doivent être stabilisées dans les différentes spécialités et mobilisées dans la réalisation d'une épreuve combinée plus contraignante, proche des pratiques sociales athlétiques.

Si l'activité est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique inférieur à 20 heures effectives, alors les compétences spécifiques de niveau 2 seront visées. On tentera d'inclure la spécialité dans une épreuve combinée aménagée (facilitation de barèmes, attribution de coefficients, utilisation de bonus).

- BO n°6 et 7 HS 31/08/00 Nouveaux Programmes Lycée (2Heures d'EPS par semaine BO spécial n°4 23/09/93):.

Avec pour la classe de seconde en endurance la compétence suivante : « *Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux attendus* ».

et les connaissances d'informations :

- processus énergétiques de la contraction musculaire
- relation VO2 max et VMA
- rapport fréquence d'appui et amplitude de foulée

et les connaissances procédurales :

* au niveau techniques et tactiques :

- fournit un effort référé à la VMA
- utilise différents procédés d'échauffement
- fait varier le rapport fréquence/amplitude en fonction du terrain

* au niveau connaissance de soi :

- associe les sensations correspondants à des intensités et à des durées différentes
- expérimente le bien-être consécutif à l'effort physique
- identifie les effets respiratoires et circulatoires qui accompagnent les efforts et la récupération (cardio-fréquencemètres).

* au niveau des savoir-faire sociaux :

- prend différents rôles
- relève, mémorise et communique les données
- compare les données sans but de classement ou de hiérarchisation .

Avec pour la classe de seconde pour les autres courses de plat et les concours la compétence suivante : « *Animé son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, pour réaliser la meilleure performance mesurée possible. Maîtriser individuellement et collectivement la répartition et la coordination dans un temps donné de différentes périodes d'effort, d'échauffement, de récupération et d'organisation, pour réaliser la meilleure performance globale (triathlon)* ».

et les connaissances d'informations :

- règles de sécurité élémentaires et vitales (réception meuble, un seul juge au lancer, vérification du matériel, échauffement).
- règlement des différentes spécialités
- vocabulaire propre aux différentes spécialités
- histoire, place, records.....

et les connaissances procédurales :

* au niveau techniques et tactiques :

- maîtrise des techniques athlétiques
- développer des indicateurs pour évaluer son action
- varier le niveau de vitesse d'exécution pour assurer une performance ou prendre des risques

* au niveau connaissance de soi :

- connaît son niveau de performance
- adapte ses échauffements en fonction de l'épreuve
- reste concentré après une contre performance comme après une excellente performance
- apprécie son état de forme pendant l'épreuve

* au niveau des savoir-faire sociaux :

- respecte les règles de sécurité
- applique les règles des différentes épreuves
- observe ses camarades pour les aider
- encourage et soutient ses camarades

Avec pour la classe de seconde pour les courses de haies la compétence suivante : «*Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles* »

et les connaissances d'informations :

- règles de sécurité concernant les obstacles
- règlement de l'épreuve
- vocabulaire spécifique
- similarité course de vitesse et course de haies
- histoire, records.....

et les connaissances procédurales :

* au niveau techniques et tactiques :

- distance d'attaque optimale, attaque dans l'axe, action prolongée de la jambe de poussée et retour dans l'axe
- maintient de l'équilibre vertical du corps
- s'ajuste en permanence et le plus tôt possible à l'obstacle.

* au niveau connaissance de soi :

- s'échauffe correctement
- se prépare à attaquer le premier obstacle à vitesse élevée
- maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie
- se concentre et ne se démobilise pas

* au niveau des savoir-faire sociaux

- replace et relève les haies avec les autres
- observe les autres pour les aider à progresser dans leurs actions
- prend différents rôles (starter, observateur, co-évaluateur)

- BO n°4 spécial du 23/09/93 : 2 heures de cours de la seconde à la terminale

- Le Brevet Collège 19/10/87, en attendant l'évaluation exacte du Brevet 2000.

- Documents d'accompagnement du programme du lycée de mars 2001 : l'athlétisme constitue un moyen pour : stimuler le sens de l'effort physique et le goût du dépassement de soi, d'aider à l'affirmation de soi, d'augmenter l'efficacité motrice par des solutions techniques appropriées, de favoriser la

connaissance de soi, de ses possibilités et de ses limites. Elle contribue notamment à l'acquisition des compétences CC2, CC1, CC4, CM1, CM2, CM3, CM4.

* En seconde, la situation proposée **en course de haies** consiste à courir 2 courses de 150m chronométrées avec 12 obstacles au total et 30 minutes de récupération entre les courses. Le but étant de réaliser la meilleure performance sur les 300m des 2 courses, tout en effectuant 6 attaques avec la jambe droite et 6 avec la gauche (soit 2 courses identiques mais nombre impair d'appuis, soit nombre pair et attaque différente). La distance séparant le départ de la 1ère haie ainsi que l'intervalle entre les autres haies étant standardisé à 20m. La succession de deux course impose une période de repos et de récupération que l'élève va devoir gérer.

* Cycle terminal : pour les deux niveaux, la situation de seconde et reprise et complétée, car la hauteur des haies augmente (ce qui impose une nouvelle adaptation technique de franchissement) et le départ en starting-block devient facultatif au niveau 1 et obligatoire pour le niveau 2 (valorisation de la poussée dans les blocks, contrôle accru du déséquilibre).

La course de durée fait partie des activités scolaires de développement et d'entretien physique (ASDEP). L'enjeu principal de ces activités est l'acquisition d'un savoir intervenir sur certaines propriétés de son activité corporelle, gestion de sa santé et de sa vie physique réinvestissable dans une vie sportive ou quotidienne. Le lycéen doit être armé pour être un consommateur averti et critique du marché de la forme. Enfin, l'intérêt de la pratique de ce type d'activité, permet aussi d'établir des relations avec d'autres domaines : la compréhension de l'entraînement, la conduite d'un projet à connotation technologique, l'interrogation de son propre mode de vie dans ses relations avec la santé. Le lycée est sans doute un des lieux les plus propice pour introduire des questions liées aux conduites à risque comme le tabagisme, la nutrition, la drogue...).

Les propositions suivantes sont en rupture avec les activités classiques d'endurance, de demi-fond souvent proposées au lycée, sans finalité autre que la recherche d'une performance de durée, articulée avec une régularité.

* En classe de seconde : il s'agira de moduler l'intensité de ses déplacements en référence à soi, pour produire des effets attendus immédiats sur l'organisme.

situation : à l'issue d'une dizaine de séances courtes de 50 minutes, les élèves après avoir formulés un projet, conduiront de façon autonome dans des sous-groupes au projet proche, trois à cinq séquences de course, encadrées d'activités autonome d'échauffement spécifique et de récupération passive et active. Ils devront choisir les paramètres de charge de travail (durée des séquences, distance de course, durée de la récupération) à l'intérieur d'un cadre proposé par l'enseignant. L'évaluation prendra en compte la pertinence des choix et la réalisation par rapport aux prévisions.

* Cycle terminal :

situation niveau 1 : produire une charge de travail sur soi en relation avec des effets recherchés à très court terme. Une dizaine de séances courtes devraient permettre aux élèves de conduire les trois dernières en fonction d'un projet personnalisé. Les charges de travail consenties seront référées à la VMA. Le professeur devra leur communiquer progressivement les connaissances pratiques et scientifiques, concernant les processus d'adaptation à l'effort.

situation niveau 2 : concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique, en rapport avec des effets attendus à moyen terme. Les élèves conduiront leurs projets d'entraînement finalisés par le développement des qualités aérobies, par rapport à des APSA extra-scolaires. Le cycle comportera trois phases composées chacune de 3 à 4 séances pratiques, s'achevant par une séance bilan. Les élèves pourront donc aussi montrer comment à partir d'un constat d'étape, ils maintiendront ou réorganiseront leurs décisions initiales. Un carnet de bord d'entraînement permettra d'apprécier, la pertinence des choix, la continuité, la précision et la cohérence des réalisations au regard de tests de terrain.

Ce qui devra surtout et fin de compte être appréhendé par l'élève, c'est de considérer l'action d'intervention sur soi comme un processus organisé dans le durée, ce qui suppose une projection dans le futur. Or, on sait qu'à cet âge les adolescents ont du mal à prendre en compte cette perspective du long terme

et de croire qu'ils sont capables de se transformer par leur propre activité. L'enjeu de la conquête d'un savoir s'entraîner semble ici déterminant.

L'articulation avec d'autres champs culturels permet la formalisation de significations nouvelles, tests de VMA, échelles de correspondance, logiciels de gestion personnalisés, cardio-fréquence-mètres, calcul de dépense calorique. La littérature abonde en propositions diverses que l'enseignant d'EPS doit incorporer progressivement aux pratiques qu'il propose à ses élèves.

- BO n°5 HS du 30/08/2001 : Programme de l'EPS dans le cycle terminal des lycées générales et technologiques.

Chaque activité physique permet une expérience dominante, porteuse de sens, elle favorise une diversité d'expériences corporelles. Dans chacune des situations d'enseignement, le professeur favorisera l'acquisition de connaissances, composées : d'informations sur l'activité, des techniques et tactiques significatives de cette activité, des connaissances sur soi, et des savoir-faire sociaux. Ils visera aussi l'acquisition de compétences regroupées dans deux dimensions : culturelle et méthodologique. En ce qui concerne les compétences culturelles, elles se déclinent en cinq types :

- réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux
- réaliser des actions à visée artistique ou esthétique
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif
- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Chaque activité se caractérise fondamentalement par l'un d'entre eux, mais ils peuvent se combiner dans une même APSA.

Les quatre compétences méthodologiques sont prévues par le programme dans le respect des méthodes sollicitées lors de la confrontation aux APSA :

- s'engager avec lucidité
- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement
- apprécier les effets de l'activité physique
- se confronter aux règles de vie collective.

Une attention particulière sera portée au premier type de compétence de cette dimension méthodologique, car il est important que les lycéens et lycéennes apprennent à maîtriser l'intensité de leur engagement physique et la gestion du risque, pour acquérir une plus grande autonomie dans les apprentissages et limiter les accidents corporels.

C'est neuf types de compétences sont attendues dans deux ensembles d'APSA, l'ensemble commun et l'ensemble libre.

Deux niveaux d'acquisition sont proposés aux élèves du cycle terminal :

- le niveau 1, qui définit le socle commun de connaissances et le minimum exigible.
- le niveau 2, qui permet aux élèves dès que cela est possible de viser ce niveau d'exigences

supérieures. Trente fiches sont proposées afin d'aider les enseignants dans leur programmation. Elles sont en fait la déclinaison du modèle publié dans le BO n°6 du 30/08/2000.

Avec les compétences niveaux 1 et 2 en annexe.

- Documents d'accompagnement livret n°2 mars 2002. Il poursuit la tâche du premier tome publié en mars 2001 sur l'illustration des différentes APSA. On y parle notamment du javelot et de la hauteur. Le premier permet de développer surtout les compétences CC1, CM1, CM2, CM3, CC4 et CM4.

* en seconde : on propose une série de 4 lancers en utilisant deux modalités différentes de prise d'élan. Trois jets sont pris en compte pour calculer en les additionnant la performance.

* niveau 1 : idem seconde si ce n'est qu'un seul jet sur élan réduit est obligatoire.

* niveau 2 : l'élan réduit disparaît, deux lancers sur les 4 sont pris en compte.

Quant au saut en hauteur, il est directement lié aux mêmes compétences que le javelot.

* en seconde: il s'agit de réaliser par groupe de 2 ou 3 élèves la meilleure performance possible. Une doublette dispose de dix essais, chaque sauteur devant au moins sauter 4 fois, en utilisant deux techniques différentes. La performance étant l'addition de 4 hauteurs, en prenant en compte le meilleur saut

de chaque élève dans chacune des deux techniques utilisées. Lacourse d'élan étant obligatoirement rectiligne et comprenant de 4 à 6 appuis.

* niveau 1 :idem seconde mais l'élan peut être curviligne en fosbury. Une caisse d'impulsion peut être utilisée à l'appel.

* niveau 2 : idem niveau 1 mais sans obligation d'utiliser deux techniques différentes. Plus de caisse à l'appel.

- BO n°18 du 2/05/2002 : sur la nouvelle évaluation au baccalauréat général et technologique des élèves des établissements publics et privés sous contrat. Ceux-ci bénéficient soit d'un CCF en EPS, soit d'un examen ponctuel terminal. Les candidats présentant une inaptitude partielle ou d'un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant une pratique assidue des APSA bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre d'un CCF, soit dans le cadre d'un contrôle ponctuel terminal (deux épreuves adaptées, l'une au moins est choisie dans la liste nationale, ceux relevant du contrôle ponctuel terminal sur une épreuve adaptée) . Le CCF obligatoire d'EPS porte sur trois APSA appartenant à trois groupements différents, dont deux au moins sont inscrites dans la liste nationale, l'autre pouvant provenir d'une liste académique et dont une est obligatoirement collective. Le choix de menus n'est pas obligatoire. Il peut être imposé pour des établissements qui ne peuvent pas faire autrement. Pour chaque épreuve, l'évaluation donnera lieu à une note individuelle, à partir de conditions et de critères précisés dans le référentiel national. Cette évaluation sera faite par deux enseignants au moins dont le professeur du groupe classe. Chaque épreuve sera notée sur 20 et le total des trois épreuves sera divisé par trois donnant ainsi la note du baccalauréat EPS arrondie au point entier le plus proche. Un protocole d'évaluation doit être établi dans chaque établissement. Il précise le calendrier des contrôles et des rattrapages, et doit être porté à la connaissance des élèves et des familles au plus tard un mois après la rentrée scolaire. L'efficacité est notée au moins sur 60% de la note et le reste provient des compétences méthodologiques et des rôles sociaux. Le contrôle en CCF de l'EPS de complément comporte deux épreuves. La première porte sur une APSA de l'enseignement de diversification et d'approfondissement, différente de celles choisies pour l'évaluation de l'enseignement commun dans la mesure du possible. La seconde porte sur une APSA de l'enseignement de spécialisation et pour laquelle seule la performance est prise en compte pour 70% de la note. Cette note est complétée par un entretien à partir d'un dossier dont le sujet est choisi par un candidat. Cette évaluation est faite par deux examinateurs dont celui du groupe classe et donne une note sur 20 coefficient 2. Les élèves scolarisés dans les établissements publics ou privés sous contrat peuvent passer cette épreuve en CCF. Ceux qui n'auraient pas suivis l'enseignement facultatif peuvent toutefois présenter l'épreuve en examen ponctuel terminal. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Dans le cadre du CCF de l'enseignement facultatif, le candidat est évalué sur une épreuve soit nouvelle, soit déjà programmée dans l'enseignement commun. L'établissement doit proposer un référentiel d'évaluation sur le modèle du référentiel national des épreuves de l'enseignement commun. Les exigences correspondent à ce qu'il est possible d'atteindre à l'issue de 60 heures de pratique au moins (75% de la note sur une prestation et 25% sur un entretien). Deux enseignants doivent évaluer les élèves. Le contrôle terminal ponctuel de l'enseignement facultatif s'effectue sur une épreuve de la liste académique fixée par le Recteur. Même critères d'évaluation.

VI] REGLEMENT :

F.F.A sur les dispositions courantes,(faux départs, passage de relais, empiètement de couloir, planche mordue, réception dans le sable pour la mesure du saut, barre touchée qui bouge et tombe....) , mais il est impératif de connaître parfaitement la hauteur des haies et l'espace inter-haies en fonction du niveau de classe par exemple :

- 6ème 50cm et 5m
- 5ème 50cm et 5.50m
- 4ème 55cm et 6m
- 3ème 55/60cm et 6.50/7 m
- 2nde 65cm et 7.50m
- 1ère 70cm et 8m

- ter 76cm et 8.50m

Dans le même ordre d'idée, il est impératif d'avoir une idée sur la distance entre le départ et la 1ère haie selon le niveau de classe :

- 6ème 10m, 10.50, 11m
- 5ème/4ème/3ème 11/12m
- 2nde/1ère/ter 12m

Pour finir sur les haies, il faut aussi savoir qu'il y a 8 appuis jusqu'à la 1ère haie, puis 4 en inter-haie (normalement).

Enfin le règlement relatif au relais paraît lui aussi fondamental (perte du témoin, zone de transmission....).

VII] TESTS :

Les documents d'accompagnement du collège (cycle central) insistent sur l'importance de l'utilisation de la VMA par l'enseignant. En effet elle permet au professeur d'explorer les différentes allures de course sous-maximales, maximales et supra-maximales dans une pédagogie différenciée. En ce qui concerne l'élève, cela lui permet d'évaluer ses possibilités en début et fin de cycle, de se situer par rapport aux autres, à la classe, à un niveau scolaire, à un établissement.

Pour la calculer, un certain nombre de tests sont à la disposition du professeur d'EPS :

Les tests progressifs

LEGER-BOUCHER (navette)

Permet de calculer la VMA. Course va et vient entre 2 balises espacées de 20m, la vitesse augmente de 0.5 km/h toutes les 1 minute. L'élève suit la vitesse grâce à une cassette audio pré-enregistrée. Quand il n'est plus en face d'un plot au moment du signal sonore, on lit sa VMA sur un tableau de correspondance... La valeur de la VMA est souvent critiquée à cause du ½ tour. D'où un nouveau test mis en place non navette.

TEST DE PISTE LEGER-BOUCHER (1980)

La vitesse augmente de 1 km/h toutes les 2 minutes. Le circuit est balisé tous les 50m par des plots. Une bande magnétique audio émet un son. L'élève doit être en face d'un plot. Un mètre de décalage peut être toléré. Le départ se fait à 8 km/h. Après 3 retards consécutifs à une balise, on prend le palier inférieur. (voir L. LEGER " Les cadences infernales" Sport & Vie n°55).

TEST de BRUE (1985)

Un coureur derrière un cycliste, balisage de la piste tous les 20m, vitesse du premier palier 8,5kmh, celle-ci augmentant de 0,5kmh toutes les minutes.

TEST VAM-EVAL de CAZORLA et LEGER (1990)

Idem Léger-Boucher avec un balisage tous les 20m, premier palier à 8,5kmh, paliers augmentant toutes les minutes de ½ km/h à chacun d'entre eux.

TEST DES PALIERS DE 3 MINUTES

Vausse en 1979. Séquences de 3 minutes de course avec 1 minute de récupération. Les vitesses augmentent à chaque palier. Premier palier à 10 km/h. La piste est balisée tous les 50 m. Un signal sonore est établi tous les X secondes. Les élèves doivent être à la balise au moment du signal.

TEST de GERBEAUX (1991)

Repérage tous les 25m, changement de palier sur un plot toutes les 2 minutes, plus de bip longs ou courts.

TLIM 100

Capacité à courir le plus longtemps possible à 100% de la VMA.

TEST PREDICTIF DE LA VMA (cf EPS n°270)

Les tests continus

TEST de COOPER : meilleure performance en distance sur 12 minutes. Trois inconvénients : pas d'échauffement inclus dans le test, temps de maintien de la VMA identique pour tous ces tests, les élèves doivent gérer leur allure sur la durée prévue eux-même.

VIII] SITUATION DE REFERENCE :

Course d'endurance : réaliser des séquences de course avec des distances et des durées variables, suivant son tableau de marche (VMA), afin d'acquérir des compétences sur l'échauffement spécifique et la récupération active et passive.

Course de vitesse et relais : réaliser la meilleure performance individuellement ou par équipe sur une distance variant de 60 à 200m pour la vitesse et de 4x60 à 4x100m pour le relais.

Course de haies : réaliser la meilleure performance sur une course de 150m haies avec 6 obstacles (60/65cm), 20m séparent le départ de la première haie et 30m la dernière de la ligne d'arrivée.

Concours : réaliser la meilleure performance sur 4 essais tentés.

IX] SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

La course de durée : courir à allure régulière pendant 20 minutes, découvrir et maîtriser différentes allures (lente, moyenne, plus rapide).

NIVEAU I : (6ème)

S1

Objectif : Identifier son rythme de course à partir d'un test initial.

But : Apprendre à se situer par rapport à un rythme de course

L'élève doit courir sans s'arrêter le plus longtemps possible (20 minutes). Si il court 15' avec arrêts, sa vitesse est trop élevée, amener cet élève à courir 15' sans arrêts cette fois. Si il court plus de 15' mais moins de 20', manque d'habitude, rythme de course un peu trop rapide. L'élève doit courir un peu moins vite. Si il court 20' sans arrêt, lui demander de courir à un rythme légèrement supérieur pour tendre vers le paramètre intensité du niveau supérieur. Sur chaque fiche, calculer la vitesse en km/h. Le pouls sera pris à l'arrivée.

Critères de Réalisation :

- ne pas parler pendant l'effort
- respirer régulièrement et de manière identique
- sentir son rythme de course par rapport à des indices d'effort (sudation, pénibilité, respiration, rythme des foulées....)
- se concentrer sur son effort

Critères de Réussite : courir 20 minutes si possible sans arrêts

S2

Objectif : Gérer son rythme de course et le respecter

But : Apprendre à respecter un contrat

Courir pendant un temps donné à plusieurs reprises :

- 1er niveau (15') : 3x5' tps de récupération 2'
- 3x5' tps de récupération 1'
- 3x5' tps de récupération 30''
- 2x7'30 tps de récupération 1'
- 2x7'30 tps de récupération 30''

- 2ème niveau (20') : 10' + 7' tps de récupération 1'
- 10' + 8' tps de récupération 1'

10' + 10' tps de récupération 30''

15' + 5' tps de récupération 30''

La régularité de l'allure est vérifiée à l'aide de balises, et de signaux sonores (sifflets) et de la distance de course. Le pouls sera pris à l'arrivée.

Critères de Réalisation :

- ne pas parler pendant l'effort
- respirer régulièrement et de manière identique
- sentir son rythme de course par rapport à des indices d'effort (sudation, pénibilité, respiration, rythme des foulées....)
- se concentrer sur son effort

Critères de Réussite : faire son contrat de course

(+/-) : - les élèves peuvent choisir un contrat inférieur

+ les élèves peuvent choisir un contrat supérieur

S3

Objectif : Construire un projet réalisable en fonction de ses ressources

But : Apprendre à respecter un contrat

Se situer dans le niveau correspondant à ses ressources et construire un projet de distance réalisable, sur un temps de 20 minutes de course. Le pouls sera pris à l'arrivée.

Critères de Réalisation : idem S2

Critères de Réussite : faire son contrat de course

NIVEAU II : (5ème/4ème/3ème) apprécier et gérer ses capacités pour courir de plus en plus vite sur une distance donnée. Définir différentes valeurs de sa VMA (100%, 80%...), associer différentes intensités pendant une même course.

Courir 1200m entre 4' et 6' donc dans la filière aérobie.

S1

Objectif : identifier sa VMA.

But : courir en restant en contact avec les balises le plus longtemps possible.

Course navette de 20m à paliers de 2' ou Léger-Boucher sur piste balisée tous les 50 m avec augmentation de la vitesse de 1 km/h toutes les 2'(pallier 1 = 8 km/h, pallier 18 = 25 km/h). Faire partir les groupes placés autour du terrain, avec des binômes qui observent. Un retard de plus de 3m sur 3 plots successifs = prendre le palier précédent pour donner le résultat.

Travail à 70%-80% de la VMA, équilibre aérobie (glucides), temps égale ou supérieur à 20'.

Critères de Réalisation :

- ne pas parler pendant l'effort
- respirer régulièrement et de manière identique
- sentir son rythme de course par rapport à des indices d'effort (sudation, pénibilité, respiration, rythme des foulées....)
- se concentrer sur son effort
- accepter la souffrance

Critères de Réussite : atteindre le pallier le plus haut.

S2

Objectif : amélioration de sa VMA.

But : courir au même rythme pendant un temps donné.

Travail à 80%-90% de la VMA. Limite aérobie-anaérobie (lipides-glucides), de 12 à 20 minutes. Faire un travail fractionné avec récupération réduite.

Critères de Réalisation : idem S1

Critères de Réussite : faire son contrat de départ

(+/-) : - diminuer son pourcentage de VMA

+ augmenter son pourcentage de VMA

S3

Objectif : travail de la PMA

But : courir à un rythme soutenu pendant un temps donné.

Travail à 90%-100% de la VMA, utilisation glycogène, PMA, travail fractionné de 3 à 6' de course avec au mini 3' de récupération.

Critères de Réalisation : idem S1

Critères de Réussite : faire son contrat de départ

(+/-) : - diminuer son pourcentage de PMA

+ augmenter son pourcentage de PMA

NIVEAU III (2nde/1ère/ter) se déplacer le plus vite possible sur une distance donnée, soutenir un pourcentage élevé de sa VMA.

Course de longue durée 30' à 50 minutes

S1

Objectif : soutenir un pourcentage élevé de sa VMA

But : courir à un rythme soutenu pendant un temps donné.

Piste 400m, repérée tous les 50m, signal sonore au départ, à 10', à 20', 30' Calcul de la distance parcourue lors des 10 premières minutes et des 10 dernières.

Performance = distance métrique ramenée à une moyenne horaire (5000mx3=15 km/h)

Maîtrise = différence entre les 2 fois 10'.

Course de ½ fond 2000m le plus vite possible et le plus régulièrement

S1

Objectif : amélioration de sa PMA

But : courir à un rythme le plus soutenu possible sur une distance donnée.

Prise de temps de passage à chaque tour.

Performance = chrono.

Maîtrise = régularité (calcul du tps moyen en /5 par rapport au temps final. Addition des différentes différences de temps par tour - temps moyen en valeur absolue.

La course de vitesse (50m plat/60m/80m/100m)

NIVEAU I : DEBUTANT (6ème): 50m plat

On observe souvent un manque de concentration au départ, des placements à l'amble, un redressement du tronc dès la première foulée, pendant la course une pose du pied par talon, une désorganisation corporelle (crispation, tête et tronc en arrière ou tête et tronc en avant, recherche visuelle des camarades), une trajectoire en zigzag, un ralentissement avant l'arrivée.

S1

Objectif : identifier les fondamentaux de la vitesse

But : Identifier le pied avant au départ.

Marcher sur une ligne tracée et s'arrêter dans la position "à vos marques" avec les pieds bien positionnés. Puis idem en trotinant. Enchaîner ensuite avec le commandement "prêt"
Critères de Réalisation : - écouter les commandements du professeur, se concentrer sur ses actions
Critères de Réussite : trouver son pied de devant pour le départ.

S2

Objectif : travail de réaction au signal

But : réagir le plus vite possible

Par vague sur la piste d'athlétisme. Départ debout, démarrer au signal de l'enseignant, jusqu'à une ligne d'arrivée située à 10m. Faire l'exercice sur 10m en variant toutes les formes de compétition.

Critères de Réalisation :

ne pas parler au départ, et être concentré
pied d'appel en avant

attitude du sprinter (prêt à réagir, jambes fléchies, buste penché légèrement en avant, bras en opposition...)

Critères de Réussite : arriver le premier.

(+/-) : Varier les position de départ, assis, coucher, à genoux, dos à la piste..., varier aussi les signaux, visuels simples et sélectifs (signal quand main droite levée), auditifs simples et sélectifs (1 nombre ou mot déterminé)

Variante : La poursuite. Deux lignes A et B face à face. Se mettre en action rapidement pour toucher l'adversaire avant qu'il n'est atteint son camp.

S2'

Objectif : Amélioration réaction au signal

But : réagir le plus vite possible à l'annonce de son prénom

Par 3 au départ, course sur 15m. Le professeur annonce le prénom du coureur qui doit démarrer.

Critères de Réalisation : idem S2

Critères de Réussite : régir uniquement à son prénom et battre son précédent record.

(+/-) : + le prénom annoncé reste et les 2 autres partent

S3

Objectif : amélioration de la vitesse

But : chercher à parcourir la plus grande distance sur 5".

Travail en doublette. Les élèves partent par vague de 4. Placer un repère tous les mètres à partir de 20/ 30 m pour faciliter le travail de l'observateur.

Critères de Réalisation :

ne pas parler au départ, et être concentré
pied d'appel en avant
attitude du sprinter (prêt à réagir, jambes fléchies, buste penché légèrement en avant, bras en opposition...)
avoir une fréquence rapide de foulée
utiliser ses bras dans le plan sagittal
Critères de Réussite : parcourir la plus grande distance.

S3'

Objectif : amélioration de la vitesse de course

But : courir le plus vite sur 15m.

3 élèves au départ. Etablir la plus petite différence entre un départ arrêté et lancé sur 15m.

Critères de Réalisation : idem S1 et S2

Critères de Réussite : écart minimum entre les 2 courses.

S4

Objectif : amélioration de la poussée au départ

But : courir le plus vite malgré les obstacles

Course sur 15m avec des lattes au sol, progressivement espacées.

Critères de Réalisation :

garder le regard haut

ne pas se pencher en avant

pousser le sol avec la plante du pied

chercher l'extension complète de la cheville

Critères de Réussite : battre son record sur la distance et/ou gagner la course en mettant un pied dans chaque intervalle sans toucher les lattes.

(+/-) espacer ou rapprocher les lattes.

S5

Objectif : amélioration de l'utilisation des bras

But : gagner la course en trouvant la meilleure solution pour le placement de ses bras

Par 3 sur 15m. Partir avec les bras dans différentes positions imposées, bras dans le dos, croisés, le long du corps....

Critères de Réussite : gagner la course en respectant les contraintes et en restant dans le couloir.

S6

Objectif : travail sur le cycle antérieur

But : courir le plus vite possible

Course avec lattes surélevées de 10 à 20cm, espacées de différents écarts.

Critères de Réalisation :

garder le regard haut

ne pas se pencher en avant

pousser le sol avec la plante du pied

chercher l'extension complète de la cheville

monter les genoux haut successivement

Critères de Réussite : gagner la course sans faire tomber les lattes.

(+/-) : augmenter ou diminuer la hauteur des lattes et/ou l'intervalle entre elles.

NIVEAU II DEBROUILLE (5ème/4ème/3ème)

A ce niveau on constate souvent au départ une jambe arrière trop tendue ou trop fléchie et les fesses près du sol, un redressement du tronc avant le déplacement du pied arrière, une meilleure organisation corporelle notamment dans l'utilisation des bras au moins dans les 2/3 de la course, le pied n'est pas assez dynamique (bruit à la pose) et un léger ralentissement avant l'arrivée.

S1

Objectif : travail spécifique de la position de départ

But : savoir positionner les blocks et les utiliser

Par groupe de deux avec un block, sur la piste de 60m. Un travail, l'autre aide et observe pour conseiller. Les élèves corrigent mutuellement leur position. (mise en arc). Le partenaire placé de face, place ses 2 mains face aux épaules de son camarade et résiste à la poussée de celui-ci. Puis effectuer seul des départs sur 10m.

Critères de Réalisation : bloc plus incliné à l'arrière, écart genou avant de la ligne de départ de 1 doigt à une main suivant la taille

genou arrière se pose en avant du block avant

mains et doigts écartés derrière la ligne

poussée complète de la jambe arrière

ne pas se relever trop tôt, accepter le déséquilibre avant et chercher à ce que les jambes rattrapent le buste
se concentrer pour réagir au signal

sentir la tension musculaire

se rendre compte du synchronisme bras/jambes

Critère de Réussite : gagner les courses

(+/-) : + faire ensuite travailler depuis "à vos marques", jusqu'à "prêts".

S2

Objectif : Affiner l'utilisation du block

But : sentir la nécessité des blocks

Sur 10m, faire différents départs avec un seul des 2 blocks en alternance.

Critère de Réalisation :

La jambe du block doit pousser celui-ci vers l'arrière comme si elle voulait l'arracher

Critère de Réussite : gagner la course.

S3

Objectif : amélioration du synchronisme bras/jambes

But : identifier la main projetée en avant.

Départ avec un bâton de relais dans la main placée côté pied avant. Ou la main projetée en avant placée devant la ligne de départ.

Critères de Réalisation : idem S1

Critère de Réussite : voir le bâton en vision périphérique au moment du départ.

NIVEAU III CONFIRME (2nde à Ter)

Courir le plus vite possible un 50m plat et un 50m haies. L'évaluation de la performance est la somme du temps effectué sur le plat et sur les haies. La différence entre le temps plat et haies étant la maîtrise.

L'élève court plutôt en fréquence au détriment de l'amplitude de la foulée, bon organisation corporelle (placement tête, tronc et utilisation bras), ne décélère plus avant l'arrivée, mais légère crispation en fin de course.

S1

Objectif : travail spécifique de la position de départ

But : individualiser ses starting-blocks.

Départ en start avec des lattes que l'on place à des distances différentes de **0.8 à 1.8m**.

Critère de Réussite : respecter les écarts et ne pas se relever avant d'avoir franchi toutes les lattes.

La course de haies (50m haies ou 56 m haies)

NIVEAU I (6ème)

S1

Objectif : travail de l'attaque de la première haie

But : identifier le parcours où je perds le moins de temps.

Sur la piste d'athlétisme, trois parcours de 20m sont mis en place avec une seule haie, 8 appuis doivent être fait du départ à la 1ère haie. Faire courir un 20 m plat et un 20m avec une seule haie. L'élève doit s'essayer sur le 20m haie aux trois départs différents 10, 10.5, 11 m et recherche la distance où il perd le moins de temps possible par rapport au plat.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur

Critères de Réussite : trouver le parcours où l'on est le plus à l'aise

(+/-) : utiliser les différents parcours selon ses échecs

S2

Objectif : amélioration de la course entre les haies

But : identifier le parcours où l'on se sent à l'aise.

Faire 4 appuis inter-haies. Trois parcours de départ A, B, C distant de 0.50m et 3 arrivées. Chaque couloir propose un intervalle différent entre les haies, 6, 6.5, 7m. L'élève ayant déterminé sa ligne de départ par rapport à la 1ère haie (S1), la garde et essaie les 3 parcours.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur
- ne pas décélérer, au contraire maintenir une bonne vitesse de course entre les obstacles

Critères de Réussite : trouver le parcours où l'on est le plus à l'aise

(+/-) : utiliser les différents parcours selon ses échecs

S3

Objectif : amélioration de l'équilibration pendant la course

But : avoir un synchronisme bras/jambes

Utiliser la situation précédente. A l'impulsion et au-dessus de la haie, le bras avant est celui opposé à la jambe avant. C'est lui que l'élève doit avoir en vision périphérique.

Critères de Réalisation : idem S2 + avoir un rythme régulier sur le franchissement et la reprise de course

Critères de Réussite : garder son équilibre tout au long de la course

(+/-) - tenir un bâton de relais dans la main de la jambe d'appel.

NIVEAU II (5ème, 4ème, 3ème)

S1

Objectif : amélioration de l'attaque de la première haie

But : identifier le parcours où je perds le moins de temps.

Sur la piste d'athlétisme, trois parcours de 20m sont mis en place avec une seule haie, 8 appuis doivent être fait du départ à la 1ère haie. Faire courir un 20 m plat et un 20m avec une seule haie. L'élève doit s'essayer sur le 20m haie aux trois départs différents 10, 10.5, 11 m et recherche la distance où il perd le moins de temps possible par rapport au plat.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur

Critères de Réussite : trouver le parcours où l'on est le plus à l'aise

(+/-) : utiliser les différents parcours selon ses échecs

S2

Objectif : amélioration de la course entre les haies

But : identifier le parcours où l'on se sent à l'aise.

Faire 4 appuis inter-haies. Trois parcours de 30m avec 3 haies, 40m avec 4 haies, 50m avec 5 haies. Trois départs A, B, C distant de 0.50m et 3 arrivées. Chaque couloir propose un intervalle différent entre les haies, 6, 6.5, 7m. L'élève ayant déterminé sa ligne de départ par rapport à la 1ère haie (S1), la garde et essaie les 3 parcours.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur
- ne pas décélérer, au contraire maintenir une bonne vitesse de course entre les obstacles

Critères de Réussite : trouver le parcours où l'on est le plus à l'aise

(+/-) : utiliser les différents parcours selon ses échecs

S3

Objectif : amélioration de la course entre les haies

But : garder 4 appuis entre les haies

On met en place différents parcours avec une distance inter-haie qui augmente légèrement de 15cm en 15cm (6,50m, 6,65m, 6,80m, 6,95) . Garder 4 appuis intermédiaires malgré la modification de la distance entre les haies.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur
- ne pas décélérer, au contraire maintenir une bonne vitesse de course entre les obstacles

Critères de Réussite : être le plus rapide et garder 4 appuis entre les haies.

(+/-) : utiliser les différents parcours selon ses échecs.

S4

Objectif : garder une horizontalité du centre de gravité

But : esquiver la haie et non la sauter

Parcours de 30m avec une foulée entre les haies. 1ère haie à 11/12m, puis 5 haies à 4m, hauteur 50 à 60cm. Un repère à 1.50m devant à la craie et un autre à 1.20m derrière. Poser le pied avant le repère avant de sauter la haie, et avant le repère après l'avoir sautée. Les élèves travaillent par deux. L'observateur se place sur le côté et regarde la forme globale de la course (et des sauts) de son partenaire.

Critères de Réalisation :

- se concentrer au départ
- avoir une course rapidement accélérée
- ne pas appréhender l'obstacle
- chercher à s'allonger dessus et non à sauter en hauteur
- jeter le bras opposé à la jambe au-dessus de l'obstacle
- ramener l'autre jambe sur le côté en la fléchissant

Critères de Réussite : être le plus rapide et garder 4 appuis entre les haies.

(+/-) : augmenter ou diminuer les distances avant et après la haie en fonction des résultats obtenus.

NIVEAU III (2nde à Ter)

Idem niveau II en montant les haies et en allongeant les distances 1ère haie et inter-obstacles.

Le saut en hauteur

NIVEAU I (6ème)

S1

Objectif : travail de la coordination du membre inférieur

But : différencier des formes de saut

Différencier un saut par poussée de la jambe d'impulsion, d'un saut par flexion-esquive de cette même jambe. Départ pied d'appel en arrière, 3 pas d'élan, franchir un obstacle bas (plinthe, haie), retomber même pied. Faire 3 appuis avant l'obstacle suivant. On pourra rapidement mettre en place une forme de relais entre 4 équipes.

Critères de Réalisation :

- franchir alternativement par action poussée de la jambe et par flexion pour esquivier l'obstacle
- avoir une poussée complète de la jambe d'impulsion

- sentir une contraction musculaire complète
- envoyer les bras vers le haut

Critères de Réussite : gagner le relais sans toucher l'obstacle

(+/-) : augmenter ou diminuer la hauteur ou la longueur des obstacles.

S2

Objectif : Amélioration de la coordination du membre inférieur

But : avoir une action de la jambe libre

Toucher un objet placé verticalement. Départ pied d'appel en arrière, 3 pas d'élan, appel dans une zone de 50cm en avant, toucher de la tête ou de la main un objet fixé en hauteur. Retomber sur le pied d'appel dans une zone de 50cm après.

Critères de Réalisation :

- envoyer ses bras vers le haut
- avoir une action du genou libre
- sentir la flexion de la jambe libre

Critères de Réussite : toucher l'objet

(+/-) augmenter ou diminuer la hauteur, utiliser des bâtons de relais que l'on peut placer dans les mains pour voir l'action de lancer les bras vers le haut.

S3

Objectif : Amélioration de la coordination du membre supérieur

But : avoir action synchrone des bras

Mobiliser les 2 bras vers l'avant et les stopper afin de provoquer un allègement. Reprendre les situations précédentes en donnant à l'élève un bâton dans chaque main et lui demander de fixer à chaque impulsion ces 2 repères à hauteur des yeux.

NIVEAU II (5ème/4ème/3ème) un saut en fosbury avec 5 foulées d'élan.

S1

Objectif : Prise de marques

But : avoir une course d'élan personnelle et correcte

Courir à l'intérieur d'un entonnoir placé au sol. 3 appuis de mise en action en ligne droite face au poteau, puis 2 appuis en courbe avec diminution de l'amplitude et augmentation du rythme. Pose du pied d'appel dans l'axe dans une zone (craie, plinthe, tremplin). Finir par un saut. Les élèves pourront travailler par deux, l'observateur indiquera ainsi à son partenaire s'il remarque un changement du rythme ou pas.

Critères de Réalisation :

- prendre des points de repères visuels par rapport au poteau
- se pencher un peu vers l'intérieur du virage
- augmenter la vitesse de la course lors des 2 derniers appuis

Critères de Réussite : franchir la barre après une accélération du rythme.

S2

Objectif : Amélioration de sa course d'élan par une acquisition de repères spatio-temporels

But : déterminer sa course d'élan en maîtrisant l'amplitude et la fréquence des foulées

Départ d'un point précis, courir en ligne droite ou en virage sur la piste en accélérant progressivement. Faire 5 ou 7 foulées. Placer un repère à la pose du dernier appui. Répéter plusieurs fois. Les élèves travaillent en doublettes.

Critères de Réalisation :

- le coureur ne compte pas ses foulées
- le coureur part de sa marque avec son pied d'appel en arrière
- il ne décélère pas en arrivant à la fin des foulées qu'il a prévu de faire
- l'observateur reste bien concentré

Critères de Réussite : tomber au moins trois fois de suite sur les mêmes repères.

S3

Objectif : Amélioration de la prise d'informations dans l'espace arrière

But : ne plus avoir peur de la chute en arrière

Sur le tapis de saut, partir debout et se laisser tomber en arrière

Critères de Réalisation:

- corps rigide comme une planche
- contracter les fesses pendant la chute

Critère de Réussite : tomber sur le tapis d'un seul tenant sans se faire mal

S4

Objectif : Amélioration de la prise d'informations dans l'espace arrière

But : ne plus avoir peur de la chute en arrière

Sur le tapis de saut, partir debout et se laisser tomber en arrière en contractant les fesses de façon à cambrer le dos afin de toucher le tapis avec les omoplates.

Critères de Réalisation:

- idem S3 + menton poitrine

Critère de Réussite : tomber sur le tapis sur les omoplates ou les épaules

(+/-) : - placer les mains sur les hanches pour aider à maintenir le bassin haut

+ partir debout sur un tapis dur ou un plinthe posé sur le matelas.

+ idem avec un élastique placé à hauteur du bassin de l'élève (faire varier la hauteur de celui-ci)

S5

Objectif : Amélioration du franchissement

But : ne pas toucher la barre en sautant

Engager le bras côté jambe libre par-dessus l'élastique. Après 3 ou 5 pas d'élan, engager son bras entre 2 élastiques : «la fenêtre».

Critères de Réalisation : idem S1 et S2 et regarder le bras que l'on engage dans la fenêtre.

Critères de Réussite : franchir la barre

(+/-) : augmenter ou diminuer la fenêtre

NIVEAU III (2nde à Ter)

S1

Objectif : Affiner sa course d'élan

But : avoir une course sûre et régulière

Trouver une course d'élan personnelle et précise.(5, 7, 9 foulées). Départ pied d'appel en arrière, pied avant au repère de départ, course droite puis curviligne, pour les 2 dernières foulées. Mettre une zone interdite au milieu du sautoir, pour des raisons de sécurité. Les élèves travailleront par deux, un sauteur et un observateur, on changera les rôles.

Critères de Réalisation :

- prendre des points de repères visuels par rapport au poteau
- se pencher un peu vers l'intérieur du virage
- augmenter la vitesse de la course lors des 2 derniers appuis

- ne pas marcher dans la zone interdite
- l'observateur reste bien concentré

Critères de Réussite : franchir la barre.

S2

Objectif : Amélioration de la phase d'impulsion

But : se sentir « suspendu » en l'air

Travail sur la course d'élan trouvée précédemment avec 2 plinthes à différentes hauteurs ou un plinthe et un tremplin.

Critères de Réalisation :

- prendre des points de repères visuels par rapport au poteau et aux plinthes
- se pencher un peu vers l'intérieur du virage
- augmenter la vitesse de la course lors des 2 derniers appuis
- envoyer ses bras vers le haut
- monter son genou libre

Critères de Réussite : franchir la barre avec un temps de suspension actif.

(+/-) augmenter ou diminuer la hauteur des plinthes.

S3

Objectif : Amélioration de la prise d'informations dans l'espace arrière

But : ne plus avoir peur de la chute en arrière

Sur le tapis de saut, partir debout et se laisser tomber en arrière

Critères de Réalisation:

- corps rigide comme une planche
- contracter les fesses pendant la chute

Critère de Réussite : tomber sur le tapis d'un seul tenant sans se faire mal

S4

Objectif : Amélioration de la prise d'informations dans l'espace arrière

But : ne plus avoir peur de la chute en arrière

Sur le tapis de saut, partir debout et se laisser tomber en arrière en contractant les fesses de façon à cambrer le dos afin de toucher le tapis avec les omoplates.

Critères de Réalisation:

- idem S3 + menton poitrine

Critère de Réussite : tomber sur le tapis sur les omoplates ou les épaules

(+/-) : - placer les mains sur les hanches pour aider à maintenir le bassin haut

+ partir debout sur un tapis dur ou un plinthe posé sur le matelas.

+ idem avec un élastique placé à hauteur du bassin de l'élève (faire varier la hauteur de celui-ci)

S5

Objectif : amélioration du système vestibulaire et diminution de l'appréhension de l'espace arrière

But : améliorer son franchissement par une meilleure intégration de l'espace arrière.

Travail avec un plinthe haut. Départ dos au fil, impulsion deux pieds et monter le bassin vers le haut.

Critères de Réalisation :

- envoyer ses bras vers le haut
- cambrer le bassin
- laisser traîner les jambes puis envoyer les genoux en les écartant et les pliant pour esquiver la barre
- se réceptionner sur le haut des épaules et engager une roulade arrière sur le tapis

Critères de Réussite : franchir la barre avec un temps de suspension actif.

(+/-) : + puis départ de côté avec 2 ou 3 pas d'élan sans le plinthe.

S6

Objectif : Amélioration du franchissement

But : ne pas toucher la barre en sautant

Engager le bras côté jambe libre par-dessus l'élastique. Après 3 ou 5 pas d'élan, engager son bras entre 2 élastiques : "la fenêtre".

Critères de Réalisation : idem S1 et S2 et regarder le bras que l'on engage dans le fenêtre.

Critères de Réussite : franchir la barre

(+/-) : augmenter ou diminuer la fenêtre

Le saut en longueur.

NIVEAU I (6ème)

S1

Objectif : travail de la coordination des membres inférieurs

But : franchir des obstacles horizontaux

Poussée complète de la jambe d'appel. Courir régulièrement et franchir des obstacles horizontaux, impulsion de n'importe quel pied sans piétiner, reprise de course derrière l'obstacle. Le parcours sera chronométré.

Critères de Réalisation :

- franchir par action poussée de la jambe pour esquiver l'obstacle
- avoir une poussée complète de la jambe d'impulsion
- sentir une contraction musculaire complète
- envoyer les bras vers le haut
- action du genou de la jambe libre

Critères de Réussite : franchir le parcours le plus vite possible sans mettre les pieds dans les zones interdites

(+/-) : augmenter ou diminuer la longueur des obstacles.

S2

Objectif : Amélioration de la coordination des membres inférieurs

But : avoir une action du genou libre

Foulées bondissantes sur une distance donnée, départ lancé en trottant.

Critères de Réalisation :

- tirer le genou libre vers l'avant
- pointe de pied relevée
- veiller au synchronisme des bras par apport aux jambes
- conserver le buste droit

Critères de Réussite : avoir une course haute et dynamique

S3

Objectif : Amélioration de la coordination du membre supérieur

But : avoir action synchrone des bras

Mobiliser alternativement le bras côté jambe d'appel vers l'avant, main à hauteur des yeux et le bras jambe libre vers l'arrière main à hauteur de hanche. Même situation que pour le saut en hauteur avec un relais dans chaque main.

NIVEAU II (5ème/4ème/3ème)

S1

Objectif : Prise de marques

But : avoir une course d'élan personnelle et correcte

Départ pied d'appel placé en arrière, pied opposé devant un repère au sol, courir en ligne droite avec accélération progressive. Un observateur indique la 6ème pose du pied d'appel pour 11 foulées, ou la 7ème pour 13. Finir par un saut. Répéter plusieurs fois pour automatiser. Puis l'élève compte le nombre de pieds de sa course et reporte ceci devant le sautoir et teste.

Critères de Réalisation :

- le coureur ne compte pas ses foulées
- le coureur part de sa marque avec son pied d'appel en arrière
- il ne décélère pas en arrivant à la fin des foulées qu'il a prévu de faire
- l'observateur reste bien concentré et compte

Critères de Réussite : tomber au moins trois fois de suite sur les mêmes repères.

(+/-) : - diminuer le nombre de foulées

S2

Objectif : Amélioration de la synchronisation des membres supérieurs et inférieurs

But : utiliser les membres supérieurs pendant la course et à l'impulsion

Départ pied d'appel en arrière, 3 à 5 pas d'élan, impulsion sur un objet surélevé (banc d'impulsion). Foulées bondissantes vers l'avant avec réception sur le pied de la jambe libre et reprise de course.

Critères de Réalisation :

- bras de la jambe d'appel fléchi
- main de la jambe d'appel à hauteur des yeux
- bras jambe libre à hauteur des hanches
- continuer à courir après la réception

Critères de Réussite : enchaîner saut et reprise de course de manière équilibrée.

S3

Objectif : Amélioration de la phase d'impulsion

But : se sentir « suspendu » en l'air

Orientation du saut vers le haut. Départ pied d'appel en arrière, 3 pas d'élan, poser le pied d'impulsion sur un banc, foulée bondissante sur un autre banc plus élevé, continuer la course dans le sable.

Critères de Réalisation :

- envoyer ses bras vers le haut et les stopper à hauteur des yeux
- monter son genou libre
- enchaîner la reprise de course dès la réception sur le sable

Critères de Réussite : après avoir une sensation de suspension, enchaîner saut et reprise de course de manière équilibrée.

(+/-) : + enlever les appareils d'impulsion

NIVEAU III (2nde à Ter)

S1

Objectif : Affiner sa course d'élan

But : avoir une course sûre, régulière et progressivement accélérée

Par deux. Départ arrêté pied d'appel en arrière, courir selon ses marques d'une manière régulière et avec des foulées amples, enregistrer d'abord la mise en action (MEA), 7 foulées. Puis à partir de la marque de la MEA, enregistrer la seconde partie de la course d'élan à la planche d'appel. Celle-ci à partir de la marque de la MEA devra être progressivement accélérée. Finir par un saut sans se préoccuper de mordre. L'observateur devra noter, avec une marque, les deux points remarquables de son partenaire, sa MEA après 7 foulées et la deuxième partie de la course 5 foulées accélérées. Ensuite le coureur comptabilise en nombres de pieds les différentes parties de sa course d'élan et les note sur une feuille. On changera les rôles.

Critères de Réalisation :

- le coureur ne compte pas ses foulées
- le coureur part de sa marque avec son pied d'appel en arrière
- il ne décélère pas en arrivant à la fin des foulées qu'il a prévu de faire
- l'observateur reste bien concentré et compte

Critères de Réussite : tomber au moins trois fois de suite sur les mêmes repères.

(+/-) : - diminuer le nombre de foulées

S2

Objectif : Amélioration de la phase course/impulsion

But : se sentir « suspendu » en l'air

A partir de 3 ou 4 foulées de course, prendre appel sur la planche sans la regarder.

Critères de Réalisation :

- poussée complète de la jambe d'appel
- tirade du genou libre vers l'avant
- réception sur la jambe libre et reprise de course
- sentir un temps de suspension

Critères de Réussite : sauter plus loin que précédemment sans temps d'arrêt entre les deux actions.

(+/-) – diminuer l'élan

+ augmenter la distance de course

S3

Objectif : Amélioration de la phase de suspension

But : se sentir « suspendu » en l'air

Travail sur la course d'élan trouvée précédemment avec 2 plinthes à différentes hauteurs ou un plinthe et un tremplin.

Critères de Réalisation :

- prendre des points de repères visuels par rapport au poteau et aux plinthes
- se pencher un peu vers l'intérieur du virage
- augmenter la vitesse de la course lors des 2 derniers appuis
- envoyer ses bras vers le haut
- monter son genou libre
- différencier le temps long de l'impulsion du temps bref lors du ramené des 2 pieds

Critères de Réussite : franchir la barre avec un temps de suspension actif.

(+/-) augmenter ou diminuer la hauteur des plinthes

+ enlever les plinthes

X] ECHAUFFEMENT :

Très important, à ne pas négliger, à mettre en rapport directement avec le thème de la séance.

XI] EVALUATION :

Elle est séparée en trois pôles, les temps cumulés pour les courses sur 12 points, l'écart au projet sur 6 et 4 points respectivement pour le demi-fond et les haies, et le projet d'échauffement sur 2 points pour le demi-fond et la cohérence du projet sur 4 points pour les haies. Pour les sauts et les lancers, la première note sur 12, concerne la moyenne des deux meilleures performances, puis le pourcentage d'amélioration lié à l'élan pour les lancers et le pentabond (4 points), alors que c'est le nombre d'essais réussis pour la hauteur (6 points), enfin l'écart au projet sur le restant des points pour les 4 concours.

XII] QUELQUES CHIFFRES :

100m = 9s; longueur = 9m, 400m = 45''

XIII] A SAVOIR :

Anaérobie Alactique de 0 à 10'', CP-ATP.

Anaérobie lactique de 10'' à 2' glycogène

Aérobie de 2' à glycogène et lipides surtout (cycle de KREBS)

Fréquence cardiaque endurance 150/170, résistance 180/190, vitesse > 200

Les ABC, les gammes (multi-bonds, travail avec les lattes....)

XIV] BIBLIOGRAPHIE :

SENER : «enseigner les activités physiques scolaire» Vigot 1997

SENER : «didathletisme 1 et 2» 1995

WEINECK :«Manuel d'entraînement» Vigot 1983

Revue EP.S n°253, 227, 208, 269, 270, 278, 281

Les documents d'accompagnement du lycée.