|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cadre explicite en rapport avec le sens des apprentissages** | **ATHLETISME** | *Contexte d’enseignement :*  *du N1 au N4 tout public* | |
| **Justifications, Rappels théoriques** | | | |
| L’utilisation de musique rythmée permet deux choses :   * + Motive les élèves   + Favorise des appuis plus longs au sol gages d’efficacité dans l’activité   L’enseignant peut diriger l’échauffement au début du cycle  puis par la suite un élève peut le faire à sa place : cela permet alors à l’enseignant de fournir davantage de retours aux élèves  (pour des raisons de droit d’auteur il n’y a pas de musique sur les vidéos ; il est possible aussi de frapper le rythme dans ses mains) | | | |
| **Des exemples d’échauffement (cf vidéos : différents niveaux d’élèves apparaissent)** | | | |
| Activité : Echauffement spécifique en Athlétisme  Echauffement spécifique : L’aller est constitué d’actions spécifiques et le retour se fait en trottinant pour augmenter la température corporelle et mettre en route le système cardio-vasculaire. Il est important d’insister sur l’utilisation des bras dans chaque exercice, les membres libres étant un des principes moteurs d’une impulsion efficace. | | | |
| 1. marcher en déroulant son pied sur le rythme | | Rester droit  j’attaque talon et je me grandis sur la pointe de pied | |
| 1. talon fesses en rebondissant sur le rythme | | être bien droit, jambe tendue au sol (se grandir) | |
| 1. skipping (montée de genou appelé autrement car l’intention donné à l’élève est d’appuyer au sol et non de lever les genoux) en rebondissant sur le rythme:   Variables : a. varier les rythmes des musiques   1. Faire 4 skip en rebondissant et 4 très rapides 2. suivre le professeur en skipping. Le prof avance, recule, va à droite, à gauche et corrige en même temps les élèves (jambe tendue au sol, pointes de pieds relevées) | | Rebondir jambe tendue au sol  remonter sa pointe de pied pour être actif avec la plante du pied au contact du sol | |
| 1. tirades jambe tendue :   Variables : ajouter les bras qui tournent vers l’avant, ou bras derrière le dos | | être actif avec le pied pour faire avancer son bassin (repère : en faire le moins possible d’un plot à un autre, action vers l’arrière) | |
| 1. Foulées bondissantes rasantes (image du toit sur la tête)   Variables : - compter le nombre de foulées entre deux lignes (avec ou sans prise élan)  -Débuter en déroulé plantaire sur 5m pour augmenter progressivement l’amplitude et terminer en foulées bondissantes | | Dérouler son pied  Rester bien droit  Aller poser loin devant son talon  Rester rasant et maintenir un rythme régulier | |
| 1. Cloche pied DD GG (rythme régulier) | |
| 1. Accélération progressive avec départ en se laissant déséquilibrer vers l’avant corps aligné | | * Rester aligné et en déséquilibre le plus longtemps possible * Appuyer au sol * Etre actif avec ses bras | |
| **Cadre explicite en rapport avec le sens des apprentissages** | **COURSE DE RELAIS** | | *Contexte d’enseignement :*  *du N1 au N4 tout public* |
| **Justifications, Rappels théoriques** | | | |
| Echauffer les élèves en EPS dans un contexte proche de l’apprentissage, pour lui donner du sens, mieux préparer les élèves et entrer très rapidement dans l’activité support. | | | |
| **Des exemples d’échauffement (cf vidéos)** | | | |
| Effectuer le footing par équipe en se transmettant le témoin.  Le faire sous forme d’aller retour afin de réguler la technique de transmission des élèves | | | |
| **Le donneur : donne bras tendu de bas en haut juste après avoir donner le signal sonore**  **Le receveur : tend son bras coude flechi, paume de main vers l’arriere après le signal du donneur.** | | | |
| **Déployer une activité dense au service des apprentissages** | **MULTIBOND** | | *Contexte d’enseignement :*  *du N1 au N4 tout public* |
| **Justifications, Rappels théoriques** | | | |
| Echauffer les élèves en EPS dans un contexte proche de l’apprentissage, pour lui donner du sens, mieux préparer les élèves et entrer très rapidement dans l’activité support. | | | |
| Plutôt que de travailler sur les couloirs de sauts habituels, nous proposons d’utiliser le sautoir dans sa largeur afin de proposer plusieurs ateliers. Des cerceaux espacés de façon régulière induisent un rythme régulier des bonds. On peut ajouter l’intention de rebondir sur un rythme régulier(on peut donner l’image des jambes qui sont des baguettes de tambour avec lesquelles il faut faire de la musique : 3 notes blanches pour un temps d’appui long.. | | | |
| Organisation : 5 ateliers (ou plus) sont proposés avec des cerceaux : 8 pieds(25cm) de milieu à milieu ; 9 ; 10 ; 11 ; 12 pieds ; Une planche est posée devant le 1er cerceau afin que l’élève puisse reconnaître la situation de référence  si je saute à l’atelier 1, je marque 1 point et j’ajoute le nombre de point de ma zone d’atterrissage  Atelier 2 : 5 points  Atelier 3 : 10pts  Atelier 4 : 15 pts  Atelier 5 : 20 pts  Le comptage de point est exponentielle pour faire comprendre à l’élève que pour gagner des points il faut sauter de la planche la plus loin et que la zone d’atterrissage n’est pas  Le seul déterminant de la performance | | | |

Remerciements

A Alain Piron (Revue EPS, apprentissage moteur et intelligence motrice, février 2008)

A toute l’équipe de formation de l’UFRSTAPS de Dijon en athlétisme : Arnaud Dury, Yves Gatti, Philippe Gandrey, Hervé Assadi.

A Daniel Laigre, Formateur saut à la fédération française d’athlétisme