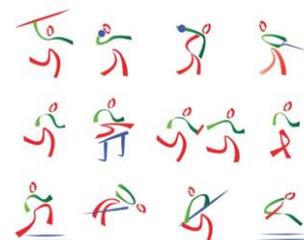


Activités Athlétiques : Course avec obstacles



Logique interne :

Aller le plus vite possible d'un point à un autre sur une distance jalonnée par des obstacles pour réaliser une performance mesurée.

Classification Parlebas :

Les activités athlétiques sont des activités :

- sans partenaire
- sans adversaire
- sans incertitude liée au milieu

Les activités athlétiques sont donc des activités psycho-motrices.

Les enjeux de formation des activités athlétiques :

❖ Sur le plan psychomoteur

- Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques (vitesse, force et souplesse)
- Développer les habiletés motrices coordination, principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, l'équilibre.
- Intégration des rapports espace-temps

❖ Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action
- Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
- Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité

❖ Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité
- Dépassement de soi
- Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.

❖ Ressources informationnelles :

- Réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...

Les problèmes fondamentaux de l'activité « course avec obstacles » sont :

- lier une course et une impulsion
- prendre des informations visuelles sur l'obstacle et se le représenter
- franchir l'obstacle en effectuant un saut global

Inscriptions dans les I.O. :

ECOLE MATERNELLE : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées. Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible

pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...). Il apprend à **fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné** (« matérialisé » par un sablier, une chanson enregistrée...).

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- **Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.**
- **Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir** ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

ECOLE ELEMENTAIRE :

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

C2 : Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

C3 : Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

Attendus de fin de cycle 2	Attendus de fin de cycle 3
<p>→ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</p> <p>→ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</p> <p>→ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</p> <p>→ Remplir quelques rôles spécifiques.</p>	<p>→ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</p> <p>→ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</p> <p>→ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>→ Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p>

Repères de progrès Cycle 1/2 :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Franchir un obstacle	S'arrête devant l'obstacle.	Utilise plusieurs types de sauts : pieds joints, un pied ...	Effectue des sauts de grande amplitude.
Franchir plusieurs obstacles	N'enchaîne pas les actions.	Enchaîne 2 actions : course et saut.	Enchaîne des actions plusieurs fois de suite : course, saut, course saut ...
Conserver le rythme de course	S'arrête devant l'obstacle et le passe à l'arrêt.	Ralentit à l'approche de l'obstacle, s'arrête pour le franchir.	Franchit les obstacles sans s'arrêter.

Repères de progrès Cycle 2/3 :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Réagir à un signal.	Inattentif.	Attentif mais souvent surpris.	Attentif et prêt à anticiper.
Se mettre en action	Jambes tendues, poids du corps en arrière.	Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds.	Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant.
Courir droit	Sort de son couloir.	Slalome dans son couloir.	Court droit dans son couloir.
S'équilibrer	La tête bouge. Le corps est penché en avant ; les bras sont désordonnés. Les appuis sont bruyants.	La tête est plus ou moins fixée ; le regard est fixé vers le sol. Le corps est encore penché vers le sol ; les bras sont dans l'axe. Les appuis sont sur la pointe des pieds.	La tête est fixée ; le regard est droit devant. Le buste est droit ; le bassin est fixe par rapport au tronc ; les bras aident. Les appuis sont sur la pointe du pied et rapides.
Maintenir la vitesse	Ralentit et s'arrête avant la ligne d'arrivée.	Ralentit avant l'arrivée.	Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée.
Franchir l'obstacle	S'arrête pour franchir, saute avec une réception pieds joints et redémarre.	Enchaîne la course avec le franchissement de l'obstacle avec une réception à pieds joints.	Franchit l'obstacle en sautant en longueur avec une réception avec les appuis décalés avec une perte de vitesse minimum.

Connaissances	Attitudes
<p>-Vocabulaire spécifique (C2) : départ, obstacles, couloir, ligne d'arrivée ; appuis, foulée, pied d'appel.</p> <p>-Vocabulaire spécifique (C3) : starter, rythme, haie, jambe d'impulsion, intervalle.</p> <p>-Choisir son parcours d'obstacles.</p>	<p>- Etre attentif aux signaux.</p> <p>- Se concentrer sur l'enchaînement des actions (avant la mise en action, le départ, maintien de la vitesse maximale malgré les obstacles et franchissement de la ligne d'arrivée).</p> <p>- Respecter les règles de sécurité : respect des couloirs, du sens de franchissement de la haie.</p>

Capacités

- S'adapter à des obstacles variés, jouant sur l'horizontalité (latte, rivière, tapis) et la verticalité (latte, plot, haie).
- Adapter sa course en fonction des intervalles.
- Franchir avec une impulsion sur n'importe quel pied et une réception sur un pied.
- Conserver son équilibre et sa vitesse.
- Utiliser les repères visuels pour mieux réussir.
- Gérer sa vitesse.

Cycle 3 :

- Départ :

- réagir à un signal (mise en action sur le signal) ;
- arriver le plus vite possible sur le premier obstacle.

- Course :

- conserver sa vitesse malgré les obstacles ;
- s'adapter à l'intervalle inter-obstacles en construisant un rythme de course rapide et régulier.

- Franchissement :

- impulsion dynamique avant l'obstacle et reprise active de l'appui derrière l'obstacle ;
- conserver son équilibre et sa vitesse.

- Arrivée : conserver sa vitesse maximale jusqu'au passage de la ligne d'arrivée.

- Observer : mise en action, course, franchissement, arrivée.

- Chronométrer, mesurer, tracer, dessiner, reporter des résultats.