

Parcours athlétiques

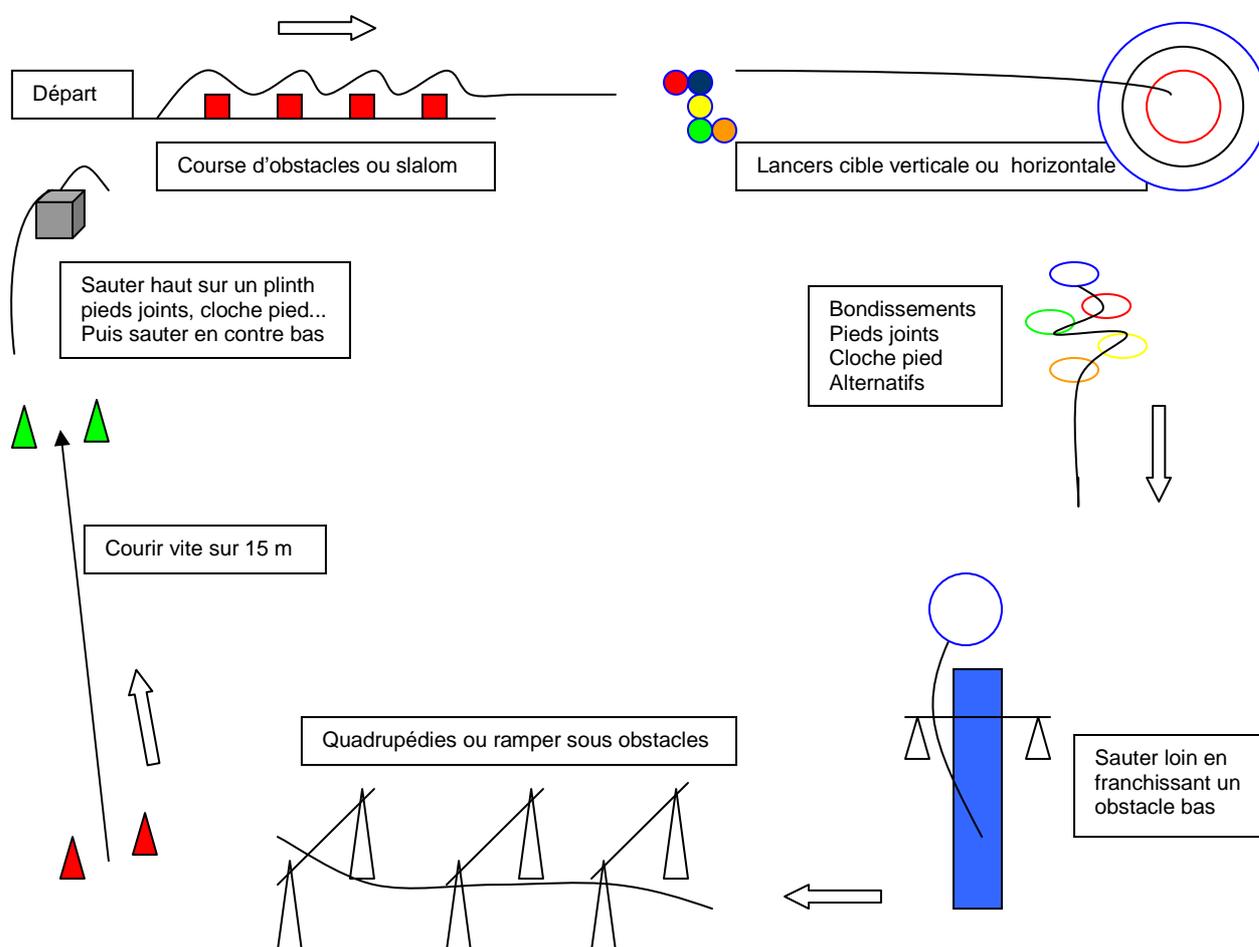
On peut définir trois types de parcours, du plus général au plus spécifique :

- 1- les parcours généraux :
Ils associent toutes les formes de pratiques athlétiques, courir, sauter, lancer
- 2- les parcours « familles » :
Ils développent séparément différentes façons de courir, de sauter ou de lancer
- 3- les parcours spécifiques :
ils permettent une pratique spécifique en vue d'une épreuve athlétique particulière ; par exemple parcours de saut en longueur, parcours de courses de haies, ...

Quel que soit le type de parcours, on veillera à ménager des temps de récupération ou à intégrer des formes d'efforts variées ...

Lorsque le parcours sera « chronométré », les distances et le nombre d'ateliers seront limités.

1- Parcours général



Cet exemple de parcours général peut être réalisé aussi bien en gymnase, dans une cour d'école, sur un stade, en milieu naturel ...

Le niveau proposé peut être adapté du cycle 1 au cycle 3 en faisant varier la longueur totale, les intervalles, la hauteur des obstacles, les distances des cibles etc ...

Les « ateliers » qui composent le parcours, peuvent être modulés à volonté, dans leur forme, leur nombre, leur niveau de difficulté ainsi que dans la forme de pratique ...

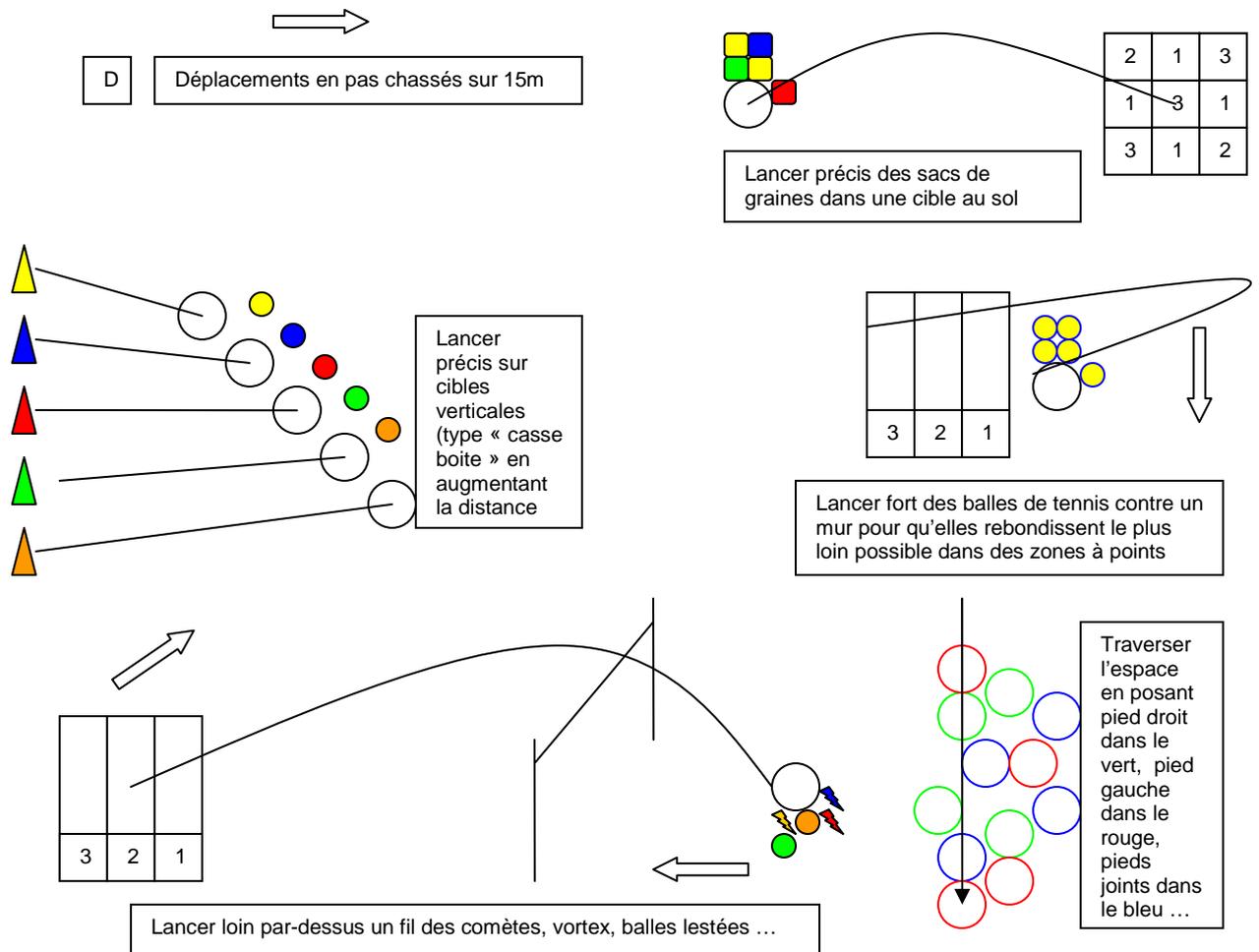
- la hauteur des obstacles, leur nature, l'écartement entre eux ...
- le nombre de tours et la longueur du parcours

- la vitesse de réalisation
- individuellement ou en équipe, sous forme de relais ...
- la forme des lancers (loin ou précis) ainsi que les objets lancés et les cibles
- les distances et les trajectoires des courses
- la nature du terrain (à plat, en pente, sable, herbe, piste, ...)
- etc ...

On peut également modifier le contenu du parcours et celui des ateliers qui le composent ... pour aller vers une dominante de « famille ».

Par exemple, dans un parcours comprenant 6 « ateliers », 3 ou 4 seront consacrés à différentes formes de lancers ... de sauter ... de courir

2- parcours famille : « lancers »



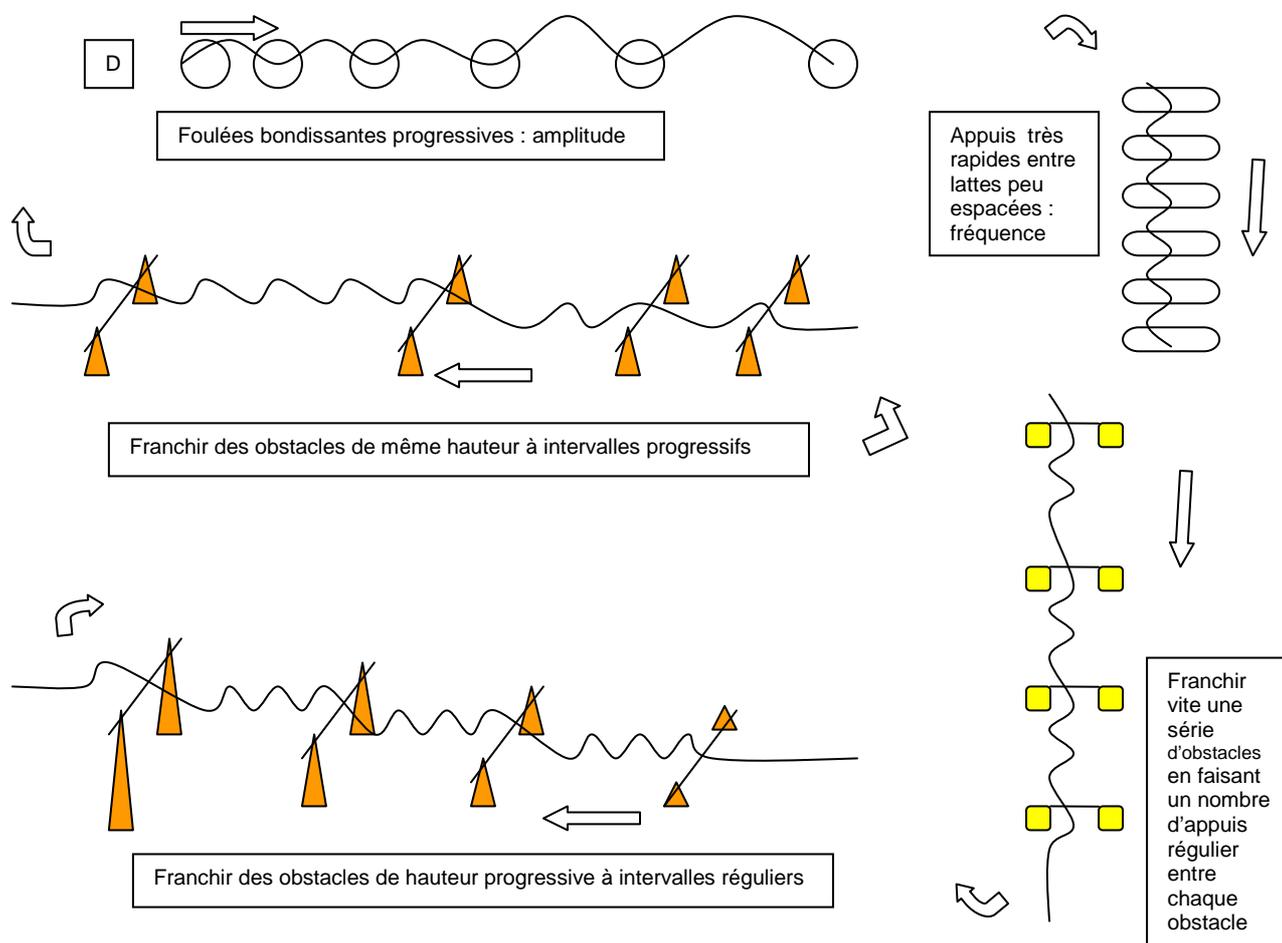
De la même façon que pour le parcours général, le parcours « famille » peut être adapté pour tous les cycles.

Cependant, aux cycles 1 et 2, on privilégiera les parcours généraux, puisque c'est la diversité des actions motrices qui sera recherchée prioritairement.

En allant vers le cycle 3, les parcours familles pourront évoluer vers une forme plus spécifique, ciblant quasi exclusivement une discipline athlétique.

3- parcours spécifique : course de vitesse et d'obstacles

*Remarque importante : pour un travail spécifique de la vitesse, le temps de course ne doit pas excéder 5 à 7 secondes selon l'âge des enfants !
Entre chaque atelier, un temps de marche permet la récupération ...*



Conclusion :

Plus on s'approchera de la pratique codifiée de l'athlétisme (référence culturelle aux pratiques sociales) et plus les parcours « spécifiques » seront justifiés pour l'entraînement.

Les parcours « généraux » ou « famille » relèvent de l'éducation physique au sens propre, c'est-à-dire du développement moteur. Ils s'adressent indifféremment aux 3 cycles de l'école primaire.

Pour améliorer la coordination motrice générale, il est nécessaire de confronter l'enfant à une multitude de tâches, de plus en plus complexes :

- multiplier le nombre d'actions motrices pour un même exercice
- limiter le temps imparti pour la réalisation d'une tâche
- proposer des situations inhabituelles
- faire réaliser plusieurs actions motrices simultanées
- faire varier les signaux déclenchant l'action
- solliciter simultanément différentes parties du corps
-

Pour résumer, faire évoluer les situations problèmes proposées en utilisant la trame de variance ... temps, espace, corps, matériel, les autres ...