

LES ACTIVITES ATHLETIQUES AU COLLEGE

• Introduction

Notre intention est de partager nos propositions en matière de traitement des activités athlétiques au collège. Elles s'appuient sur les dernières publications dans ce domaine et tentent de répondre au programme de collège de 2015.

Pour cela, nous vous présentons une approche de l'athlétisme qui permet de prendre en compte tous les élèves « a fortiori les plus éloignés de la pratique, physique et sportive » (Programme de collège, 2015). Nos propositions s'appuient sur une volonté de dépasser le côté ennuyeux de l'athlétisme où les élèves répètent et progressent peu pour présenter un athlétisme plus attractif avec une recherche de réussite immédiate, en mettant en avant les progrès source de plaisir et d'investissement tout au long de la séquence d'apprentissage, un athlétisme où la dimension collective est présente afin de renforcer l'engagement des élèves dans les différents apprentissages moteurs, méthodologiques et sociaux.

• Notre conception

Le premier point est d'utiliser des performances auto-référencées : Etre champion de soi-même (Hanula, 2016) avec la volonté de prendre en compte les ressources de chaque élève et de prendre en compte les apprentissages réalisés en EPS. **Les perf-cibles favorisent la mise en lumière des progrès de chaque élève** source de plaisir chez les élèves. Elles peuvent aussi aider à donner du sens aux apprentissages pour atteindre sa cible et/ou rapporter le maximum de point à son club.

Nous faisons le choix de s'appuyer sur des activités où **les progrès peuvent être importants. Ces activités minorent les qualités physiques des individus au profit des acquisitions** : les haies plus que de la vitesse, le triple bond ou triple saut plutôt que la longueur. Aussi, **nous donnons des intentions** aux élèves à l'aide de repères pour les aider à améliorer leur efficacité et se rapprocher dans leur perf-cible. Par exemple en haie, avoir l'intention se poser vite et le plus prêt le pied derrière la haie.

Tous les rôles (installation des ateliers, secrétaire, juge, starter) sont assurés par les élèves. Nous mettons en place des situations collectives équitables (Hanula, Saulnier, 2016) pour augmenter la répétition, le plaisir de pratiquer où tout le monde peut gagner. Ainsi, selon le contexte, vous pouvez intervenir sur le mode de groupement (hétérogène, affinitaire, besoin...) en fonction de vos objectifs pédagogiques. De plus, nous espérons donner de sens aux différents rôles nécessaires au bon fonctionnement de la situation collective.

Enfin, la situation magique n'existe pas. L'aménagement matériel ne fait pas tout. L'élève en tant qu'acteur principal de ses apprentissages doit avoir une intention avant une répétition ou un passage. Ensuite, par différents moyens pédagogiques, l'élève doit avoir une connaissance du résultat immédiate avec des zones, une tablette ou un retour d'un coach ou de l'enseignant pour l'aider à faire le lien entre son intention, ses sensations et les effets produits.

• Calculer les cibles

Nous proposons d'utiliser deux performances cibles. **La performance cible N°1 est calculée afin d'être accessible et vite dépassée par l'élève. Notre objectif est de mettre l'élève en réussite, de montrer à l'élève qu'il est en capacité de produire une performance. La performance cible N°2 est calculée pour amener l'élève à réfléchir aux moyens dont ils disposent pour pouvoir encore progresser et atteindre ce deuxième objectif personnel.**

1. Les haies :

La perf-cible est la moyenne des temps entre le 40m haies et le 40m rivières. (G. Hanula, 2016)

Deux parcours sont proposés :

Parcours 1 : départ premier obstacle : 10.50/distance inter obstacle : 6.50 / hauteur des haies 50cm / la rivière remplaçant la haie mesure 1.50

Parcours 2 : départ premier obstacle : 11.50/distance inter obstacle : 7.00 / hauteur des haies 60cm / la rivière remplaçant la haie mesure 1.80m

Un calcul de perf-cible pour le cycle 3 sur un 30m haies et un 30 mètre rivières est proposé un peu plus tard (Exemple d'ateliers pour calculer les cibles).

Il est possible d'avoir une perf-cible sur un 20m haies multipliant par 0.6 à la perf-cible du 40m haies qui peut servir de situation d'apprentissage.

2. La vitesse :

Pour de la course de vitesse, la perf-cible peut être la distance réalisée en 4 secondes avec un départ lancé de 10 mètres d'élan. La distance réalisée est la perf-cible n°1 à parcourir en 5 secondes avec un départ arrêté.

3. Le saut :

Pour le triple bond, les élèves sont placés dans une situation de saut en longueur dans les mêmes conditions d'élan. Le principe est de multiplier la performance réalisée au saut en longueur par un coefficient permettant d'établir la performance cible. La performance obtenue au saut en longueur est multiplié par 2.3 pour la perf-cible n° 1 et par plus de 2.7 pour la perf-cible 2.

Pour le triple saut, les élèves sont placés dans une situation de saut en longueur dans les mêmes conditions d'élan. Le principe est de multiplier la performance réalisée au saut en longueur par un coefficient permettant d'établir la performance cible. La performance obtenue au saut en longueur est multiplié par 2 pour la perf-cible n° 1 et par plus de 2.5 pour la perf-cible 2.

Pour la longueur, départ 2 pieds côte à côte à 1 m du sautoir, avec un pas d'élan sauter le plus loin possible , appliquer un coefficient de 1.5 pour la perf-cible 1 puis 2 pour la perf-cible 2 à la performance réalisée.

4. Le lancer :

Au javelot, la perf-cible n°1 s'établie par rapport à un lancer de ballon de basket-ball type touche de football avec un pas en avant. Pour la perf-cible n°2, envisager de multiplier cette performance par 1.4.

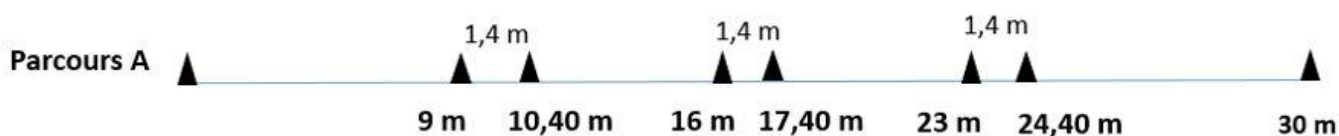
Au poids, la perf-cible 1 correspond à la distance réalisée avec un médecine-ball de 2kg lancé à partir de la poitrine les coudes écartés. Un pas peut être utilisé. Le lancer est réalisé de face à l'air de réception. Pour la perf-cible n°2, envisager de multiplier cette performance par 1.4.

Aussi, vous pouvez envisager de calculer la perf-cible à partir d'une performance réalisé sans élan (javelot, poids, MB) que vous multiplier par 1.2 pour la perf-cible 1 puis par plus 1.4 pour la perf-cible 2.

	Haies	Vitesse 5''	Triple bond	Triple saut	Longueur	Javelot	Poids
Perf-cible 1	Moyenne des 2 temps réalisés avec les haies et les rivières	Distance en mètre réalisée sur 4'' départ lancé de 10m.	Perf en longueur dans les mêmes conditions d'élan X 2.3	Perf en longueur dans les mêmes conditions d'élan X 2	Perf avec un pas d'élan X 1.5	- Perf réalisée avec un engin (ballon-basket, javelot - 100gr). - Perf sans élan X 1.2	- Perf réalisée avec un medecine ball – 1kg, ou un poids - 1kg. - Perf sans élan X 1.2
Perf-cible 2	Cible – 0.40 secondes	Distance de la cible 1 + 3m	Perf en longueur dans les mêmes conditions d'élan X 2.7	Perf en longueur dans les mêmes conditions d'élan X 2.5	Perf avec un pas élan X 2	Cette même performance X 1.4	Cette même performance X 1.4

- Exemples d'ateliers pour calculer des cibles en cycle 3 :

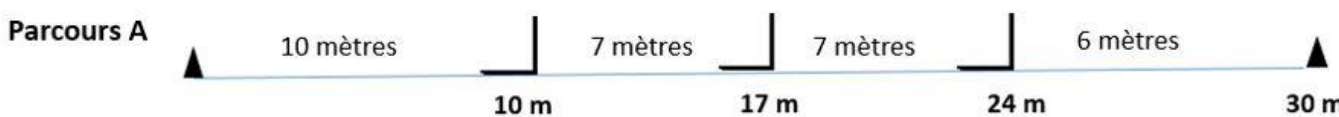
Parcours 30 mètres Rivières



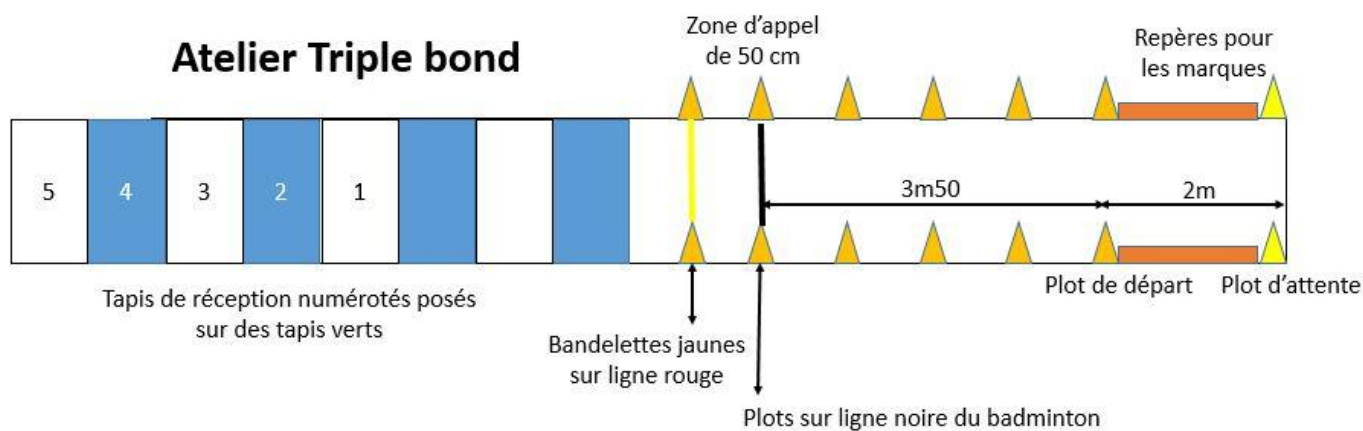
Départ
Trépied

Arrivée

Parcours 30 mètres Haies

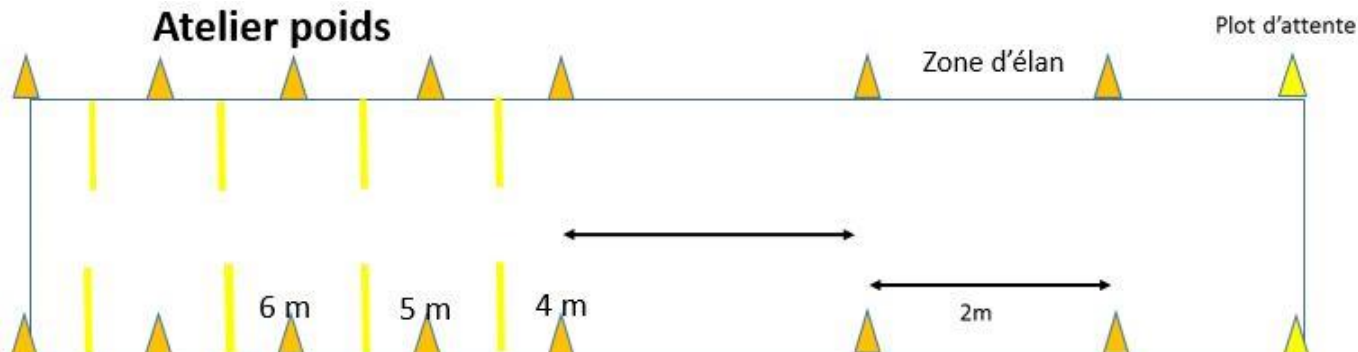


Atelier Triple bond



Cet atelier permet aux élèves de réaliser un saut à partir d'un élan de 4 appuis. Pour la longueur, le début de la zone d'appel est installé à 50 cm du sautoir. Pour le triple bond, la zone d'appel est placée entre 3 et 5 mètres du sautoir selon vos élèves.

Atelier poids

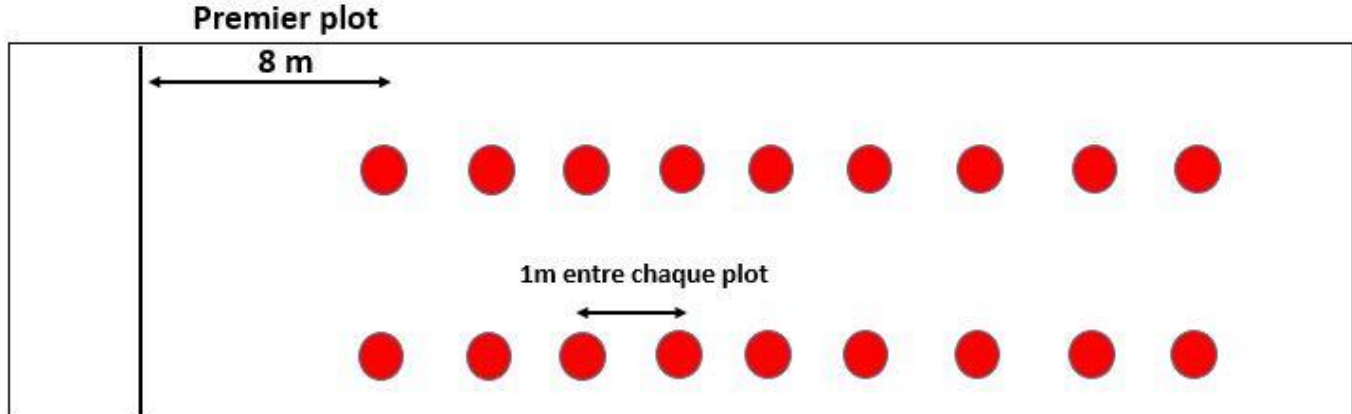


Cet atelier poids permet de lancer un engin (poids ou médecine ball) avec un élan ou non en fonction de vos choix dans l'espace des 2 mètres.

Les plots d'attente assurent 2 fonctions : une première sécuritaire et une deuxième de concentration des élèves sur une intention.

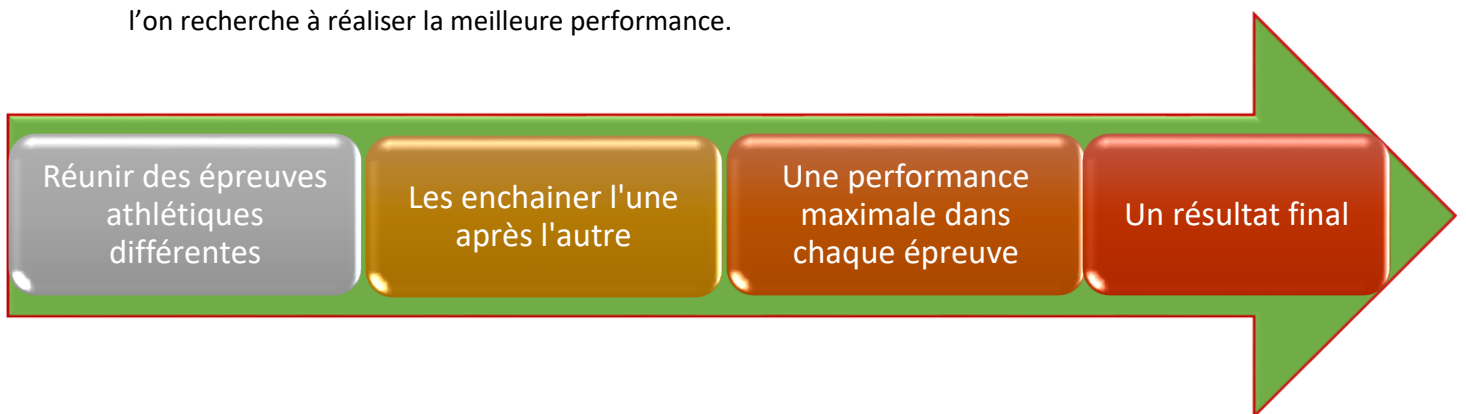
Zone d'élan 2m

Atelier Javelot



• Les épreuves combinées en lien avec les AFC

1. **Définition** : En athlétisme, les épreuves combinées sont une discipline réunissant plusieurs épreuves athlétiques de famille différente qui s'enchaînent les unes après les autres où dans chaque discipline l'on recherche à réaliser la meilleure performance.



2. AFC cycle 3

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.

Un exemple de proposition pour répondre à ces AFC et pouvant valider des parcours athlétiques réalisés lors du cycle 3 à l'école primaire ou servir de projet de liaison CM-6^{ème} : Un combiné athlétique composé d'un 30 mètres Haies – Triple bond – Lancer de poids

Compétences visées en combiné athlétique	Niveau 1 Maîtrise insuffisante	Niveau 2 Maîtrise fragile	Niveau 3 Maîtrise satisfaisante	Niveau 4 Très bonne maîtrise	Points
Utiliser des postures et des alignements permettant la transmission des forces pour courir vite, lancer loin et sauter loin.	<ul style="list-style-type: none"> > Aucune intention ni concentration > Absence de posture et d'alignement permettant la création, conservation ou transmission de forces et de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> > Concentré avant la réalisation > Postures et alignements permettant une faible création, conservation et/ou transmission de forces et de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> > Postures et alignements permettant une création de vitesse et de forces mais avec une perte dans la conservation et la transmission. 	<ul style="list-style-type: none"> > Postures et alignements permettant d'optimiser la création, la conservation et la transmission de vitesse et de forces dans les 3 épreuves. 	4 pts
Réaliser une performance combinée pour atteindre sa performance cible.	<ul style="list-style-type: none"> > Performance cumulée inférieure à 15 pts. <p>De 0.5 à 2.5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Performance cumulée inférieure à 30 pts. <p>De 3 à 5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Performance cumulée atteignant 40 points. <p>De 5.5 à 7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Performance cumulée atteignant les 50 points. <p>De 8 à 10 pts</p>	10 pts
Assurer les rôles d'installation du matériel, secrétaires, juges, observateurs pour permettre aux SA et à l'EC de fonctionner.	<ul style="list-style-type: none"> > Passif dans les différents rôles. <p>De 0.5 à 1.5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Choisit ses rôles avec un investissement inégal. <p>De 2 à 3 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Volontaire dans les différents rôles. > Permet au moins 3 passages par concours. <p>De 3.5 à 4.5 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Efficace dans les différents rôles. > Permet plus de 4 passages par concours. <p>De 5 à 6 pts</p>	6 pts

POINTS	30 HAIES	TB	POIDS
20 PTS	Cible 2	Cible 2	Cible 2
15 PTS	Cible 1 Dépassée	Cible 1 Dépassée	Cible 1 Dépassée
10 PTS	Cible 1 Atteinte	Cible 1 Atteinte	Cible 1 Atteinte
05 PTS	Cible 1 Approchée	Cible 1 Approchée	Cible 1 Approchée

Le tableau ci-dessus précise le nombre de points attribués à l'atteinte au non des cibles dans chaque épreuve afin de calculer la performance combinée dans le combiné athlétique.

3. AFC cycle 4

Un exemple de proposition : Parcours athlétique (Multi-sauts, multi-lancers, Sprint haies) au cours du cycle 4 finalisé par un combiné athlétique en 3^{ème}. Les élèves vont vivre des séquences au cours de leurs trois années du cycle 4 pour acquérir progressivement des compétences motrices, méthodologiques et sociales.

5 ^{ème} : Séquence de multi-lancers regroupant le poids et le javelot.	4 ^{ème} Séquence de sprint haie	3 ^{ème} Séquence d'épreuves combinées regroupant le sprint haies, le triple saut et le javelot (possibilité de faire choisir entre poids et javelot)
	4 ^{ème} Séquence de triple saut	

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance dans trois familles athlétiques différentes tout en planifiant le sens et le nombre d'essais sur chacune des épreuves. Le nombre d'essais est limité à 8 et peuvent être répartis sur les différentes épreuves en fonction de son projet de performance. Assumer les différents rôles au sein de son groupe pour pouvoir se mesurer collectivement aux autres groupes.

AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix, pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.	AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée.	AFC 4 : S'échauffer avant un effort	AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
--	--	---	---	---

Domaine 1 : Des langages pour penser et communiquer	Compétence générale à l'EPS : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps AFC 1	Compétences travaillées : Acquérir des techniques pour améliorer son efficacité Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire sa motricité et celle des autres.	Indicateur de compétence : - L'atteinte de ses performances cible. - La régularité des essais par rapport à la performance cible.
Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine	Compétence générale à l'EPS : S'approprier une culture physique sportive et artistique, pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain AFC 3	Compétences travaillées : S'approprier, exploiter, et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste sportif	

Points performance cible :

Chaque essai se voit attribuer une valeur en fonction de la performance cible établie à chacun :

- **1 point** si la perf cible n'est pas atteinte
- **10 points** si la perf cible N°1 est égalée
- **100 points** si la perf cible N°1 est dépassée
- 1000 point** si la perf cible n°2 est soit égalée soit dépassée

Moins de 200	Entre 200 et 300	Entre 300 et 2420	Au moins 3000 points
Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen	Compétence générale à l'EPS : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités AFC 4 / AFC 5	Compétences travaillées : Respecter construire et faire respecter les règles de sécurité inhérentes à l'activité (lancer et saut)	Indicateur de compétence : - Le groupe responsable, prend en charge tous les essais demandés. - Respecter les personnes qui gèrent l'atelier. - L'élève est capable d'assurer différents rôles selon les besoins.
Aucun critère respecté	Au moins un critère	Au moins deux critères	Tous les critères sont respectés.
Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre	Compétence générale à l'EPS : S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique les méthodes et outils pour apprendre AFC 1 / AFC 2	Compétences travaillées : Répéter un geste sportif pour le stabiliser et le rendre efficace Construire et mettre en œuvre un projet d'apprentissage individuel Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres	Indicateur de compétence : - Chaque performance est relevée dans le tableau de résultats - La répartition des essais est donnée avant le début des épreuves combinées - Utilisation de la tablette.
Aucun critère respecté	Au moins un critère	Au moins deux critères	Tous les critères sont respectés.

- **Proposition d'organisation :**

A l'image de ce qu'il se fait en sport-collectif, l'utilisation des clubs dans la classe peut être envisagée en athlétisme. Cette organisation peut permettre de favoriser certaines acquisitions en fonction de la forme de groupement (affinitaire, hétérogène, homogène, besoin) mise en place. **Le nombre de points rapportés pour le club est calculé en fonction de l'atteinte ou non de la perf-cible 1 ou 2. Les élèves se réfèrent aux barèmes correspondant aux points de performance-cible et points de maîtrise.**

Cela peut aussi contribuer à augmenter la répétition de l'exercice, l'investissement des élèves et donner du sens au travail Coach-observateur et Athlète.

Nous proposons une forme de groupement de 4 à 6 clubs d'au moins 5 élèves. Chaque atelier regroupe 2 clubs, l'un organise l'atelier en gérant les différents rôles sociaux et l'autre réalise les performances. Les clubs sont en confrontation. Les élèves ont comme objectif de réaliser leur performance cible pour obtenir la maximum de point pour la performance collective du club.

Un exemple vous est proposé dans le tableau ci-dessous. Les perf-cibles sont relevées dans un tableau. Il est à disposition des élèves toute la séquence.

	Triple saut			javelot			HAIES			
	Perf test	Perf cible N°1	Perf cible N°2	Perf test	Perf cible N°1	Perf cible N°2	Perf rivière	Perf 40m haies	Perf cible N°1	Perf cible 20m haies
Lola B										
Morgane										
Lou										
Timothé										
Ethan										
Lola T										
Club n° 2										
Léa										
Athanais										
Leila										
Théo										
Lisa										
Loïs										
Club n°3										
Eline										
Mélissa										
Yseure										
Lucy										
Clara										
Chloé										

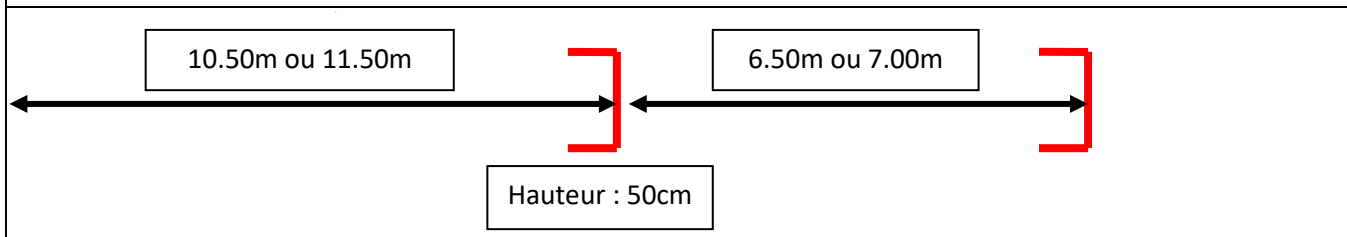
En l'absence de stade d'athlétisme, le combiné athlétique peut très bien être organisé dans un gymnase sur un terrain de handball.

- **Les intentions prioritaires à rechercher chez les élèves débutants:**

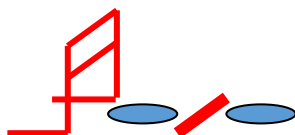
Les haies :

Lors du franchissement, rechercher à poser le pied de la jambe avant rapidement derrière la haie avec un travail par exemple sur un 20 mètres haies avec la possibilité d'abord de mettre un repère un mètre après la haie. Après selon les adaptations motrices des élèves, faire prendre conscience d'une attaque plus éloignée de la haie, d'une attitude haute ou au contraire un travail sur la pose du deuxième appui après la haie. L'idée est de prendre conscience qu'il faut reprendre la course le plus rapidement possible (lutter contre une attitude planante au-dessus de la haie). Pour ce faire, le repère derrière la haie peut aider à l'organisation motrice de l'élève.

20 m Haies : organisation matérielle pour le cycle 4



Mise en place d'un repère après la haie avec une latte en rouge sur ce dessin à 1 mètre après la haie.



Objectif pour l'enseignant : Diminuer la hauteur du franchissement et les problèmes de déséquilibre et de perte de vitesse qui en découlent.

But pour l'élève : Atteindre sa cible (0,6 X la perf-cible 1 du 40m haies)

CA : Poser la jambe d'attaque devant le repère en étant grand.

+ Franchir de plus en plus loin en étant grand à l'attaque du franchissement.

Sur le triple bond ou triple saut :

Lors de la reprise d'appui sur les bonds, rechercher à dérouler le pied au sol (poser-passer-pousser) avec une pose du pied qui passe par une légère attaque talon puis pied à plat et enfin une poussée complète avec un exercice où l'on demande aux élèves de réaliser des bons réguliers avec des repères espacés de manière régulière. Selon les réponses motrices, faire prendre conscience du rôle des segments libres puis d'un buste droit pour se rapprocher de ces perf-cibles.

Une vigilance sur la vitesse acquise lors de l'élan est souhaitée. Une vitesse trop importante est pour nous la cause de problèmes de réalisation ou de blessures. Ainsi par exemple en cycle 3, nous préconisons 4 appuis avec un départ arrêté (Départ entre 3m50 et 5 m de la zone d'appel selon la morphologie des élèves). En fin de cycle 4 la possibilité d'une course d'élan située entre 10 et 12 m est proposée afin d'envisager une course d'élan de 8 appuis.

Objectif : Sauter de manière équilibrée.

But : Atteindre sa perf-cible en allant sur le couloir avec l'écart le plus important entre les cerceaux ou lattes ou petites haies.

CA : Lever la tête en regardant fixement devant soi.

Dérouler le pied au sol à chaque réception des bonds.

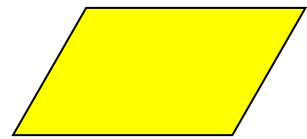
+ Utiliser les segments libres (bras et genoux)

- Utiliser du matériel de couleur pour le triple saut si les élèves ont de problèmes de coordination (Cerceau rouge pour le pied gauche et le cerceau bleu pour le pied droit).

Aménagement matériel pour cycle 3 en triple bond

2 ou 3 couloirs avec des Intervalles de 1m50/1m75 /2 m.

Plots de départ situés à partir de 3,5 m du premier intervalle pour les 4 appuis d'élan.



Sur les lancers :

L'apprentissage des lancers doit s'orienter sur l'exploitation maximale de la force des élèves. L'utilisation des jambes nous paraît importante à envisager dès le début en commençant bas sur les jambes pour lancer avec un final en étant grand. Pour ce faire, être vigilant sur l'orientation des appuis dans l'axe de la trajectoire des lancers.

Plus précisément au javelot, donner des intentions où le bras lanceur avec la main est tendue en arrière et au-dessus la ligne des épaules et rechercher à venir passer le coude en premier avec une coude qui frôle l'oreille. Avoir l'intention de passer sa main dans la pointe de son javelot (cela peut éviter que la main descende sous l'axe du javelot ou à l'inverse qu'elle passe au-dessus de l'axe du javelot) pour terminer bras tendu devant.

Concernant, la course d'élan, nous préconisons de vous appuyer sur la motricité spontanée des élèves. Quelques points nous paraissent importants : une utilisation des jambes en premier avec des jambes un peu fléchies et un passage des jambes en avant du buste (prise d'avance des appuis par rapport aux hauts du corps). Concernant le final du lancer, finir avec une attitude grande avec le pied arrière qui passe devant le pied avant. Ce type de réalisation est à valoriser car il est synonyme d'une poussée des jambes et plus particulièrement de la jambe arrière et d'une transmission des forces dans l'engin. Pour aller plus loin, mordre n'est pas sanctionné s'il est l'indicateur d'une bonne poussée de la jambe arrière comme expliqué précédemment.

- **Biathlon athlétique**

Quelques mots sur les propositions de biathlon athlétique qui émergent à la manière d'un biathlon hivernal. L'un des aspects positifs de ce type de biathlon estival est l'engagement facilité des élèves dans des courses de demi-fond.

Un autre point positif est l'association de la précision (axe du lancer) et de la performance dans le lancer. Pour le reste, nous restons mesurés sur les acquisitions dans cette épreuve qui, selon l'approche de l'enseignant, peut être vue comme l'acquisition de compétences de gestion. Gérer ses courses pour ne pas être à des intensités trop élevées et manquer de précisions et de force pour les lancers, gérer sa course pour arriver lucide pour lancer et/ou gérer un lancer avec de la pré-fatigue accumulée pendant la course. Certes un des AGC commence par « gérer son effort » mais il y a aussi « faire des choix ». Gérer son effort peut aussi évoquer la gestion du nombre d'essais dans une épreuve.

La logique athlétique est l'expression d'une performance maximale dans chaque épreuve. Ainsi, il nous paraît essentiel de développer des compétences pour permettre à l'élève de courir à une intensité la plus élevée en fonction du temps de course. Nous sommes sur le même argument dans le lancer où l'objectif de performance maximale doit être recherché par l'expression des ressources acquises sans avoir à gérer une pré-fatigue amenant des défauts dans la posture et les alignements.

Enfin, la logique de gestion des transitions entre les courses et les lancers et les acquisitions inhérentes, qui paraissent primordiales dans cette épreuve pour réaliser une performance, ne nous paraît faire partie des acquisitions prioritaires à rechercher au collège en cycle 4 dans des activités athlétiques du champ d'apprentissage n°1 qui sont caractérisées par la production d'une performance optimale et mesurable.

- **Bibliographie**

- « Le combiné athlétique scolaire », HANULA, SAULNIER, AULAS dans la Revue Enseigner EPS 271, 2017, AEEPS
- « Devenir champion de soi-même en course de haies N1 », HANULA G., 2016
- « Faire jouer au relais vitesse pour permettre d'apprendre : le 12'' », HANULA G. et LLOBET E., 2015
- « Fil rouge et fils bleus : comment articuler les dimensions motrices, méthodologiques et sociales pour que tous les élèves apprennent en EPS ? » dans la revue LES DOSSIERS « Enseigner l'EPS » n° 3 en 2017, un article sur le 18 minutes à la carte de BERNARD S., PEYRE L., ROOSLI W

Rémy Kaemmerlen et Michael Pillot