

FC ACADEMIE DE CORSE 2015

RELAI VITESSE et MULTIBOND :

*Du Programme à l'élaboration de contenus aux
Niveaux 1 et 2 du Collège*

Céline RAT

CONTENU DU STAGE

- Vers la mise en intention d'agir efficacement des élèves:
 - Une conception ludique et collective des APSA
 - Les situations d'échauffement
- Des situations de référence cohérentes sur un cursus niveau 1 et niveau 2
- Des situations d'apprentissage
- Des repères pour l'évaluation

ORGANISATION DU STAGE

Lundi 9 Mars

- Matin: la théorie
 - Relais vitesse et Multi bond, une démarche d'enseignement commune
 - Présentation de la démarche en Relais vitesse
- Après-midi: la mise en pratique
 - Les situations d'échauffement
 - De la situation de référence à la tâche complexe aux niveaux 1 et 2 en Relais vitesse

Mardi 10 Mars

- Matin: la théorie
 - Retour sur le Relais vitesse : échanges
 - Présentation de la démarche en Multi bond
- Après-midi: la mise en pratique
 - De la situation de référence à la tâche complexe aux niveaux 1 et 2 en Multi bond
 - Retour sur le Multi bond: échanges

MULTIBOND / RELAIS VITESSE

2 APSA supports distinctes ...**mais**

- ❖ La même Compétence propre : CP1
- ❖ Des fondamentaux liés à la Compétence Attendue et à l'existence culturelle de l'APSA

L'APSA SUPPORT :



Pas d'existence fédérale:

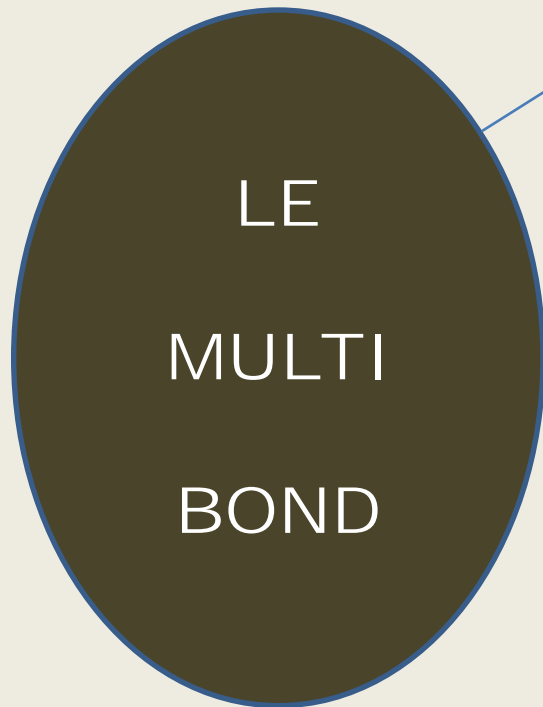
- les courses de vitesse, le sprint
- les courses de relais « le 4 X... »
- des distances variables
- des filières énergétiques variables

Choix du législateur:

- forme de pratique scolaire
- distances courtes
- filière énergétique ciblée : anaérobie alactique



L'APSA SUPPORT :



Pas d'existence fédérale:

- Le triple saut

Choix du législateur:

- M.VOLONDAT: « Si le saut en longueur sollicite les ressources pures, le multi bond est plus intéressant sur le plan de la coordination. »
- Liberté pédagogique : multi bond, penta bond, triple saut

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

CP 1



Réaliser et stabiliser

Savoir s'investir et persévérer quelque soit le type d'effort

Performance
mesurable
dans le temps
(RELAJ
VITESSE)
Dans l'espace
(MULTIBOND)

En utilisant au mieux son potentiel

La notion de Performance



**LA
COMPETITION:**

Contre les
autres

LE RECORD:

Contre soi

LA PERFORMANCE:

Contre l'espace, le Temps

Lycée: la performance est aussi une motricité fine → notion d'efficience

L'ADN...

Réaliser la meilleure performance **possible...**

CP
T
E
C
H
N
I
C
O
T
A
C
T
I
Q
U
E



LES CMS...

Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de ...

L'APSA CULTURELLE: L'ATHLETISME

- Activité sportive et **ludique** (« les Jeux ») qui consiste à produire des **performances**
- **Jeu** de création d'énergie (**C**réer), et de restitution des forces (**R**estituer/Conserver) avec un **maximum** d'efficacité (**U**tiliser les **ressources** créées) pour des performances meilleures
- Rapport à l'énergie (**CRU**) caractérisé par des placements corporels rigoureux = les fondamentaux de l'Athlétisme ...et de l'efficacité dans les autres APSA!!! (PIASENTA)



Créer chez l'élève une attitude athlétique



6 fondamentaux pour construire une motricité athlétique...

- Le cycle jambe
- Le secteur d'impulsion et la prise d'avance des appuis
- La mobilisation et la fixation des segments libres
- L'étirement et l'identification du corps
- La mobilisation et la fixation du bassin
- L'habileté et la force du pied



...chez nos élèves : quelle articulation des connaissances ?

Le Cycle jambe

- Identifier et reconnaître le cycle jambe :
 - Antérieur
 - Postérieur.
- Le cycle jambe antérieur : facteur de réussite
- Identifier les 3 phases de la foulée :
 - Amortissement
 - Soutien
 - Impulsion

L'habileté, la force du pied

- Le pied, comme élément de transmission des forces
 - Résistance lors de la flexion
 - Extension lors de l'impulsion
- Reconnaître :
 - un pied passif
 - Un pied actif, dynamique



...chez nos élèves : quelle articulation des connaissances ?



Les segments libres

- Identifier les segments libres des segments non libres
- Reconnaître les 3 rôles :
 - Équilibration
 - Allègement
 - Prise d'appui dynamique

La prise d'avance des appuis

- Identifier le secteur d'efficacité de la foulée (après la phase d'amortissement)
- Prise d'avance des appuis par rapport au bassin :
 - pied d'appel/bassin
 - bassin/ligne d'épaule



La prise d'avance des appuis est impossible sans la mobilisation des segments libres

...chez nos élèves : quelle articulation des connaissances ?

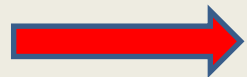
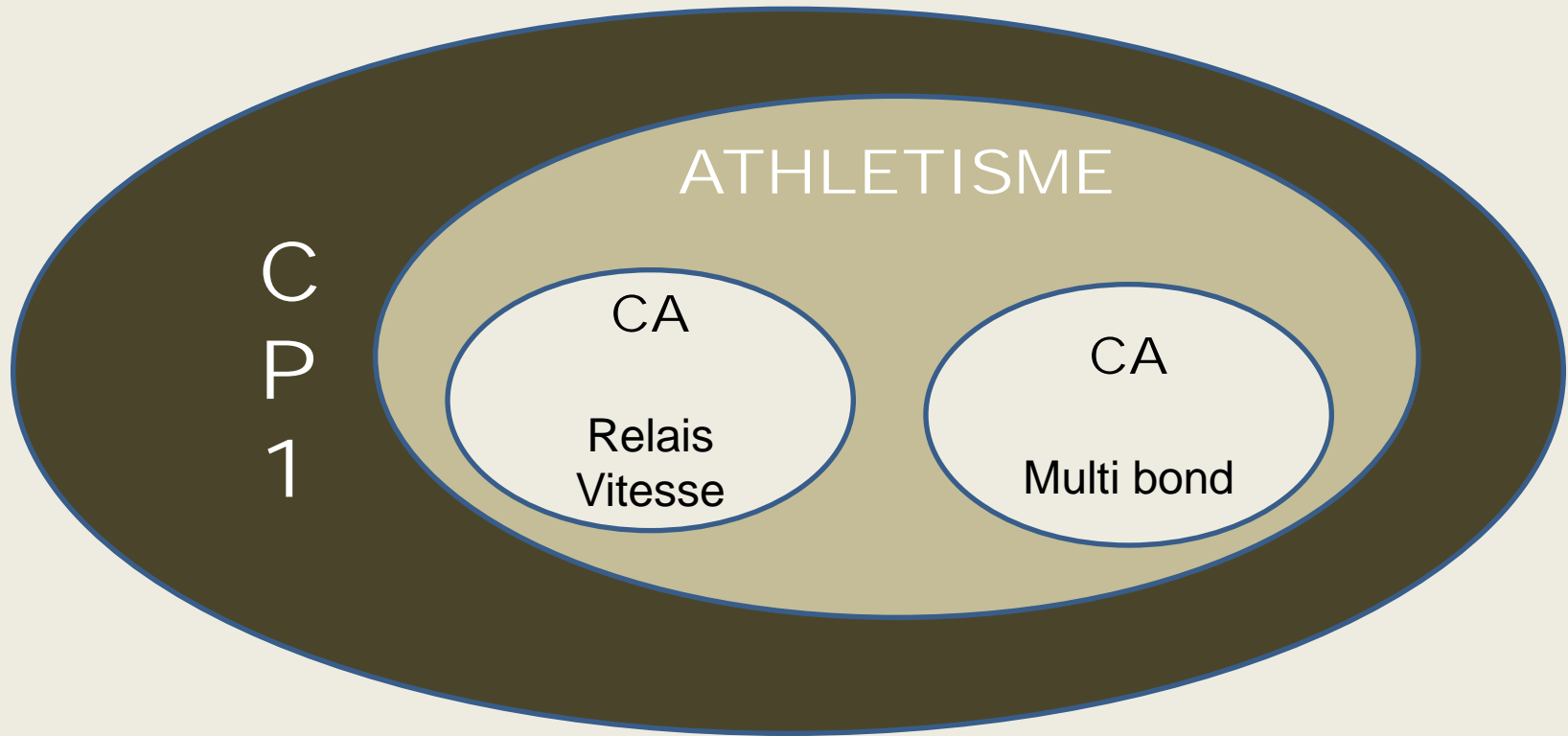
La mobilisation du bassin

- Reconnaître le placement du bassin:
 - Antéversion
 - Rétroversion
- Identifier la notion de gainage :
 - ligne de gainage de la tête au pied
- Mobiliser le bassin dans différentes positions:
 - mobilisation statique : étirements
 - Mobilisation dynamique : geste

L'identification du corps

- Identifier l'étirement comme facilitateur de la prise de conscience des segments les uns par rapport aux autres (mieux sentir le mouvement)
- Mettre en relation les fonctions mentales et les fonctions physiques lors des étirements :
 - = le corps comme réalité sensitive





Choix didactiques et pédagogiques...

- d'un point de vue général
- d'un point de vue spécifique

Quelle Démarche d'enseignement?

Postulat (IO 67):

« L'EPS ne se confond pas avec les APSA sur lesquelles elle fonde son enseignement. »



Nécessité incontournable de didactiser les APSA par le prisme de la compétence attendue = éviter l'écueil du 3X500m de la seconde à la terminale



Identifier ce qu'on enseigne / ce que l'élève apprend

Donner du sens à la compétence à atteindre

Identifier le potentiel d'apprentissage de l'élève

Identifier ce qu'on enseigne/ce que l'élève apprend

L'élève doit apprendre la motricité qui va lui permettre de s'adapter au problème singulier que pose l'épreuve.

- Ce n'est pas le Relais Vitesse que j'enseigne et que l'élève apprend mais la capacité à s'organiser à 2, à 3,...pour faire parcourir au témoin la plus grande distance possible en un temps déterminé/ pour faire parcourir au témoin une distance déterminée dans un temps le plus rapide possible
- Ce n'est pas le Multi bond que j'enseigne et que l'élève apprend mais la capacité à parcourir la plus grande distance possible quelque soit le nombre de bonds, leurs caractéristiques (CP, FB) et leur enchainement.

Donner du sens à la compétence à atteindre

S'éloigner du modèle techniciste (fédéral) et d'une activité analytique centrée sur la reproduction du geste

- C'est en courant , en se transmettant le témoin, en sautant, en bondissant et en s'interrogeant sur ce qu'il faut faire pour aller plus vite, plus loin que l'élève apprend et se transforme
- Proposer des situations originales et une tâche complexe pour permettre à l'élève de réinvestir sa compétence:
 - En relais vitesse, courir le plus vite possible à 2 pour faire parcourir au témoin la plus grande distance possible (en visant un plot) a plus de sens que viser un temps sur le chronomètre.
 - En multi bond, s'organiser en équipe (x bonds, x enchainements) pour battre le record de France du triple saut a plus de sens et est plus motivant que d'améliorer seul sa performance.

Identifier le potentiel d'apprentissage de l'élève

Période dite critique de la 6^{ème} à la Terminale, pendant laquelle les développementalistes considèrent qu'il est absolument nécessaire d'intervenir afin que les élèves puissent bénéficier du potentiel qu'ils sont en droit d'attendre (LERNART ELKBON, cité par LE CHEVALLIER, 1989)

- Sollicitations multiples dans des formes de pratiques variées
- Solliciter la filière énergétique appropriée ...tout en permettant aux élèves de produire des efforts de plus en plus intenses et dans des conditions de plus en plus complexes
- Rester sur un élan réduit tant que les fondamentaux ne sont pas acquis
- Donner la priorité à l'amplitude rasante pour privilégier la conservation de la vitesse

LE RELAIS VITESSE



La Compétence Attendue de Niveau 1

Termes	Quels choix?
Réaliser la meilleure performance possible...	<p><u>La performance est centrale (sous toutes ses formes)</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Elle organise les acquisitions et les contenus élaborés par le prof➤ Elle pilote l'activité de l'élève <p>L'élève doit se confronter à une mesure, à un temps à chaque séance pour apprendre</p>
...dans un relais de 2 X 30 mètres...	<p>La situation de référence : le 12"</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Privilégier des efforts brefs, sollicitant la filière énergétique anaérobie alactique➤ Construire progressivement la référence sur 30m chronométrée qui n'a pas de signification concrète pour l'élève et qui nécessite l'apprentissage du chronomètre (franchir le max de plot en 6", utiliser sa vitesse en km/h, relais sur 12")➤ Construire progressivement les équipes :<ul style="list-style-type: none">• constituer des équipes homogènes entre elles et hétérogènes en leur sein pour faire émerger les problèmes de transmission et d'ajustement des vitesses• constituer des équipes sur la base de la vitesse cible de chaque élève pour favoriser des confrontations cohérentes et dans un contexte collectif et ludique

La Compétence Attendue de Niveau 1

Termes	Quels choix?
...en transmettant le témoin en déplacement dans une zone imposée.	<ul style="list-style-type: none">➤ La zone réglementaire est conservée mais le receveur construit son élan sur (au moins) les 5 premiers mètres (= zone de transmission interdite)➤ La zone de transmission est donc de (au maximum) 15m➤ Construire 3 à 4 repères pour s'élancer pour le receveur➤ Construire les repères pour une transmission efficace et en toute sécurité!!:<ul style="list-style-type: none">• main droite/main gauche• Placement mais deux couloirs différents• Signal du donneur
Tenir les rôles de donneur et de receveur	L'organisation de l'équipe n'est pas prioritaire à ce niveau. Les élèves doivent s'éprouver dans les deux rôles
Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur	Gestion du départ, de la transmission, du chronomètre, des résultats

Developpement du processus anaerobie alactique

CHARGE ET RECUPERATION	PUISSANCE	CAPACITE
INTENSITE DE L'EFFORT	Maximale voire supra Ex : démarrages, bondissements....	90 à 95 % Int max, en gardant le contrôle technique du geste
DUREE DE L'EFFORT	Entre 2 et 5"	De 7 à 15", au delà....lactique
RECUPERATION	Entre 1'30 et 3' Récupération complète et active pour maintenir la vigilance	De 3' à 6' selon la durée de l'effort
QUANTITE TOTALE	10 à 12 répétitions Arrêt dès apparition de la fatigue	6 à 8 répétitions Arrêt dès la baisse de qualité

Organisation Pédagogique

Plots/Distance	Signal /Durée	Utilisation Préférentielle
1,40 mètres	5"	Vitesse/Haies
1,66 mètres	6"	Vitesse/Haies
2,50 mètres	9"	Vitesse/Haies
3,33 mètres	12"	Vitesse/Haies/Relais
5 mètres	18"	Vitesse/Haies/Relais
10 mètres	36"	Vitesse/Haies/Relais/Demi-fond
12,5 mètres	45"	Vitesse/Haies/Relais/Demi-fond
25 mètres	1mn30	Demi-fond
50 mètres	3mn	Demi-fond
100 mètres	6mn	Demi-fond
150 mètres	9mn	Demi-fond

Exemples

- **En Vitesse**, sur 5 secondes de course ,un élève qui parcourt 22 plots ($22 \times 1,40 \text{ m} = 30,80\text{m}$) réalise une vitesse moyenne de 22km/h
- **En Relais** , sur 18" de course, une équipe qui parcourt 105 m ($21 \times 5 \text{ m}$) réalise une vitesse moyenne de 21 km/h

La trame directrice du cycle

La situation de référence:

Le relais sur 12''



Le calcul de la vitesse cible du binôme



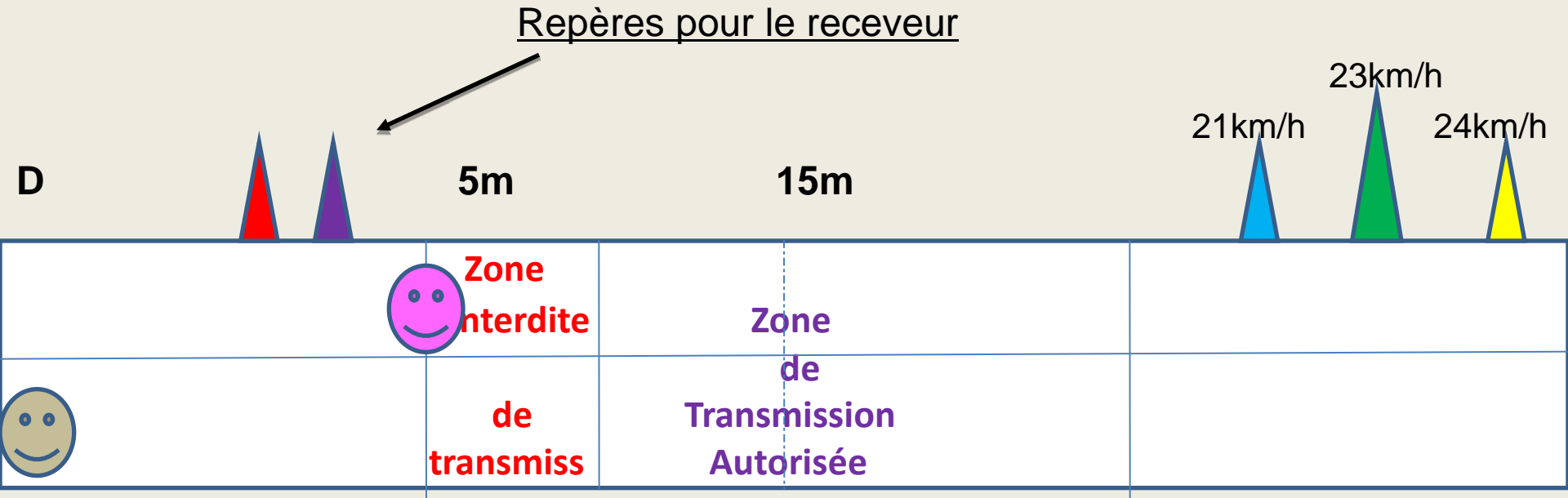
La constitution des groupes de niveau et des doublettes

Faire émerger les contenus pour une transmission efficace = les situations d'apprentissage

Du 12'' au 2 X 30 m

La Situation de référence : le 12''

La mesure d'une distance sur un temps imposé



Zone réglementaire = 20m

- L'organisation

- Les élèves constituent les binômes (par affinités) au sein d'un groupe de 4 ou 6
- Chaque binôme doit franchir la plus grande distance possible en 12"
- Le plot atteint détermine la vitesse en km/h du binôme
- Le second binôme note la vitesse/le plot atteints et les problèmes rencontrés

- Le dispositif

- De la zone réglementaire à la construction de la zone 5m +15m
- De pas de repères à la construction de repères pour le receveur
- Valeur de référence pour 1km/h = 3,33 m (tableau)
- 1^{er} plot (symbolique) à 60m = 18km/h puis 1 plot tous les 1km/h

Le calcul de la vitesse cible du binôme

Le calcul

- Le calcul s'effectue sur 6''
- La valeur de référence = 1,66 m
- Vitesse du donneur :
départ arrêté sur 6'' = X km/h
- Vitesse du receveur :
Départ lancé sur 6'' = X km/h
- Vitesse cible = moyenne des 2 vitesses

Le dispositif

- Le 1^{er} plot est situé à 25m et représente 15 km/h
- Les autres plots sont placés ensuite tous les 1km/h
- Pour le départ lancé du receveur, le chrono est déclenché lorsque l'élève passe entre les deux plots du départ arrêté

Exemple :

Donneur = 24km/h

Receveur = 22km/h

Vitesse cible = 23km/h

La constitution des groupes de niveau et des doublettes

- Les élèves sont répartis en trois groupes de niveau sur la base de la vitesse en km/h calculée sur 6''
- Dans chaque groupe , les élèves forment des doublettes et calculent leur vitesse cible
- Les doublettes sont interchangeableables au sein d'un même groupe : **facilité de fonctionnement même en cas d'absence et/ou d'inaptitude ponctuelles.**

Quelques idées...

**Groupes et doublettes
opérationnelles pour
Le 2 X 30 m**

S'opposer entre doublettes de niveaux différents = les 3 groupes s'opposent pour faire évoluer leur capital point

Ex : Le Relais inversé
Le départ du donneur s'effectue à partir de son plot vitesse cible.

S'opposer entre doublettes de même niveau pour constituer le capital point du groupe

Ex: sur 12", atteindre sa vitesse cible

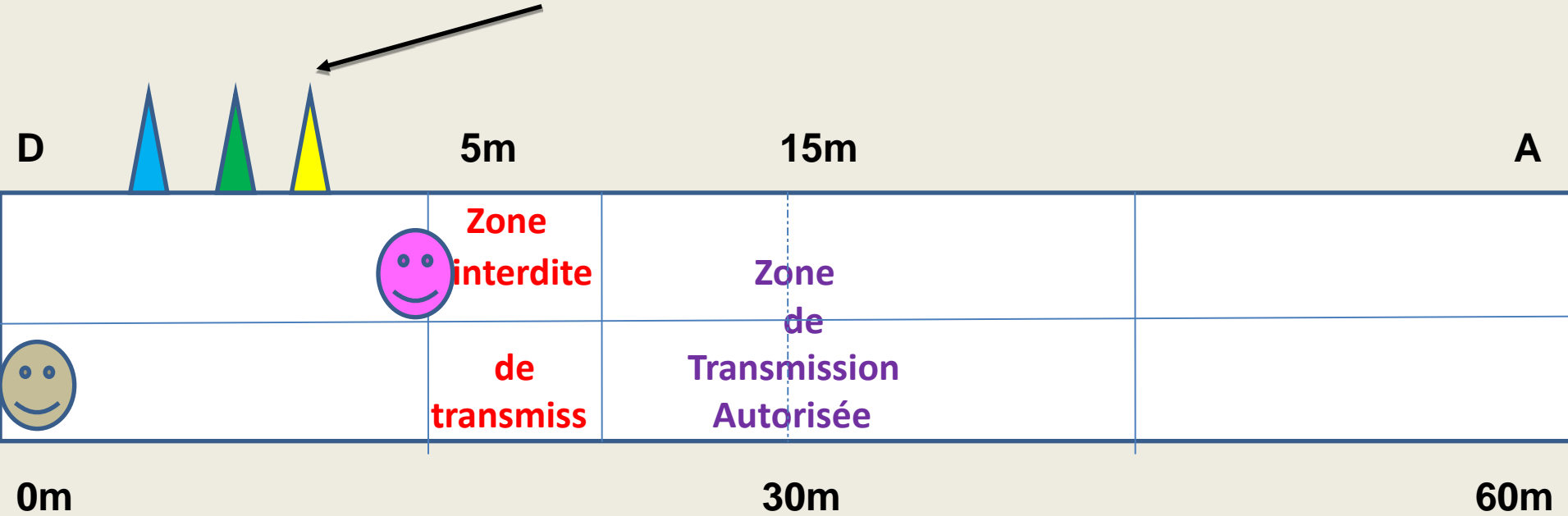
- Vitesse atteinte = +3pts
- Vitesse - 1km/h = + 1pt
- Vitesse - 2km/h = - 2pts

+ pts sur critères d'efficacité (situations d'apprentissage)

Les élèves coopèrent pour mieux s'opposer

La situation de compétence au niveau 1: *La mesure d'un temps sur une distance imposée*

3 à 4 repères espacés de 50cm ,à 5 m du receveur



Zone réglementaire = 20m

Tâche complexe ?

Des repères pour l'évaluation

PERF/20pts

Nomogramme

➤ Perf sur 12" en km/h (évaluation)

➤ Perf sur 2X30m (tâche complexe)

(3^{ème} meilleure perfs retenues sur 4 courses)

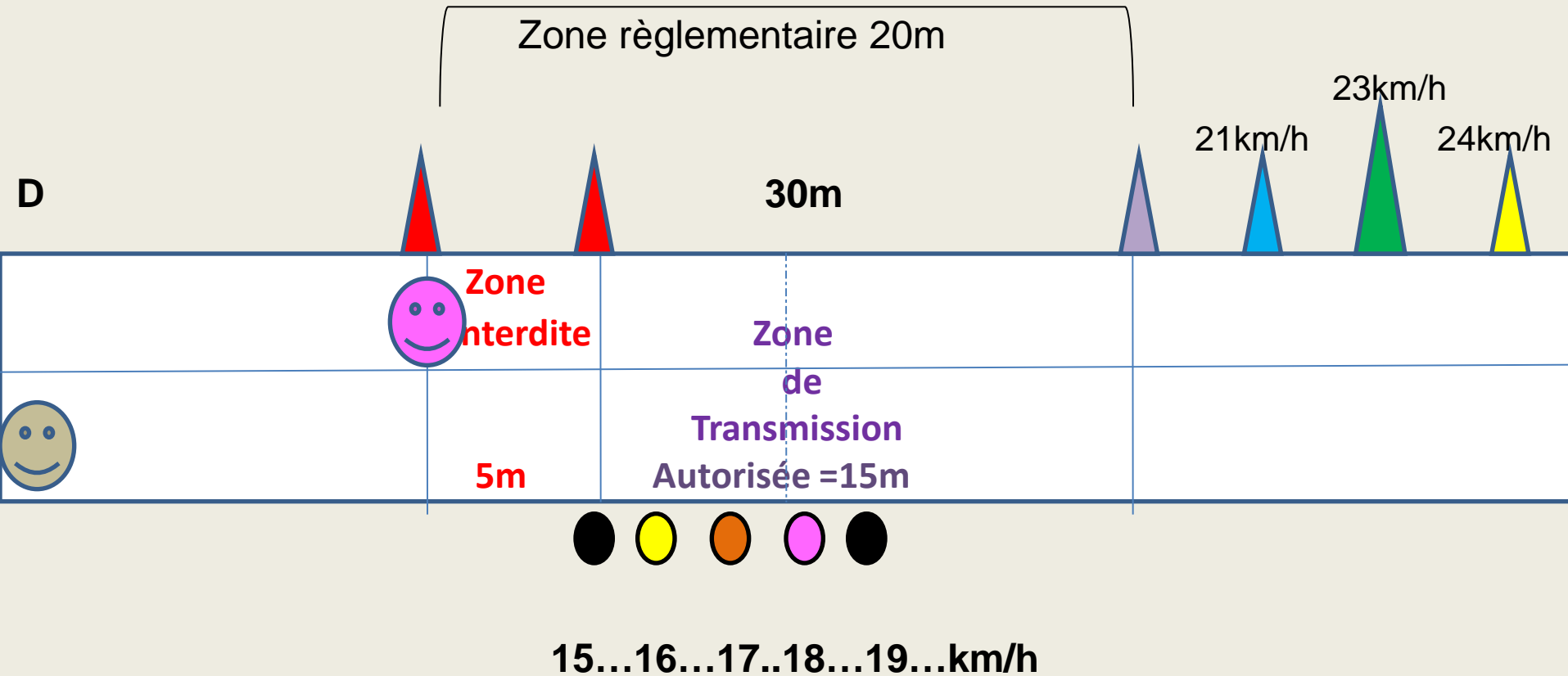
Efficacité (Donneur/Receveur) /20pts
Nomogramme

- 5 critères pour le donneur
- 5 critères pour le receveur
(1 pts par critère, cumulés sur les 4 courses)

Efficacité
Observateur/5pts

Capital de points
(groupes de niveaux)/5pts

Un seul dispositif pour 2 situations : Le 12''...(les cônes)



...et le 6'' (les plots plats)

Un départ efficace...pour le donneur comme le receveur!!

- Les signaux auditifs (en se plaçant devant puis derrière les élèves)
- Les signaux visuels :
 - Devant les élèves: un témoin touche le sol, idem mais le témoin est d'abord lancé en l'air, un ballon ou un élève ou le prof franchit une ligne...
 - Derrière les élèves : un élève , le prof franchit une ligne située à 5m derrière les coureurs
- Les signaux visuels individualisés: 3 séries d'élèves espacées de 15m; 1marque à 5m de chaque série



Le passage de l'élève de la série A sur la marque déclenche le départ de l'élève de la série B et idem pour la série C

Du départ debout au départ trépiéd

La construction des marques

- Voir la fiche d'observation en annexe.
- Les bandes de couleurs ou les plots sont disposés à environ 5m du receveur et espacés tous les 50cm

La Compétence Attendue de Niveau 2

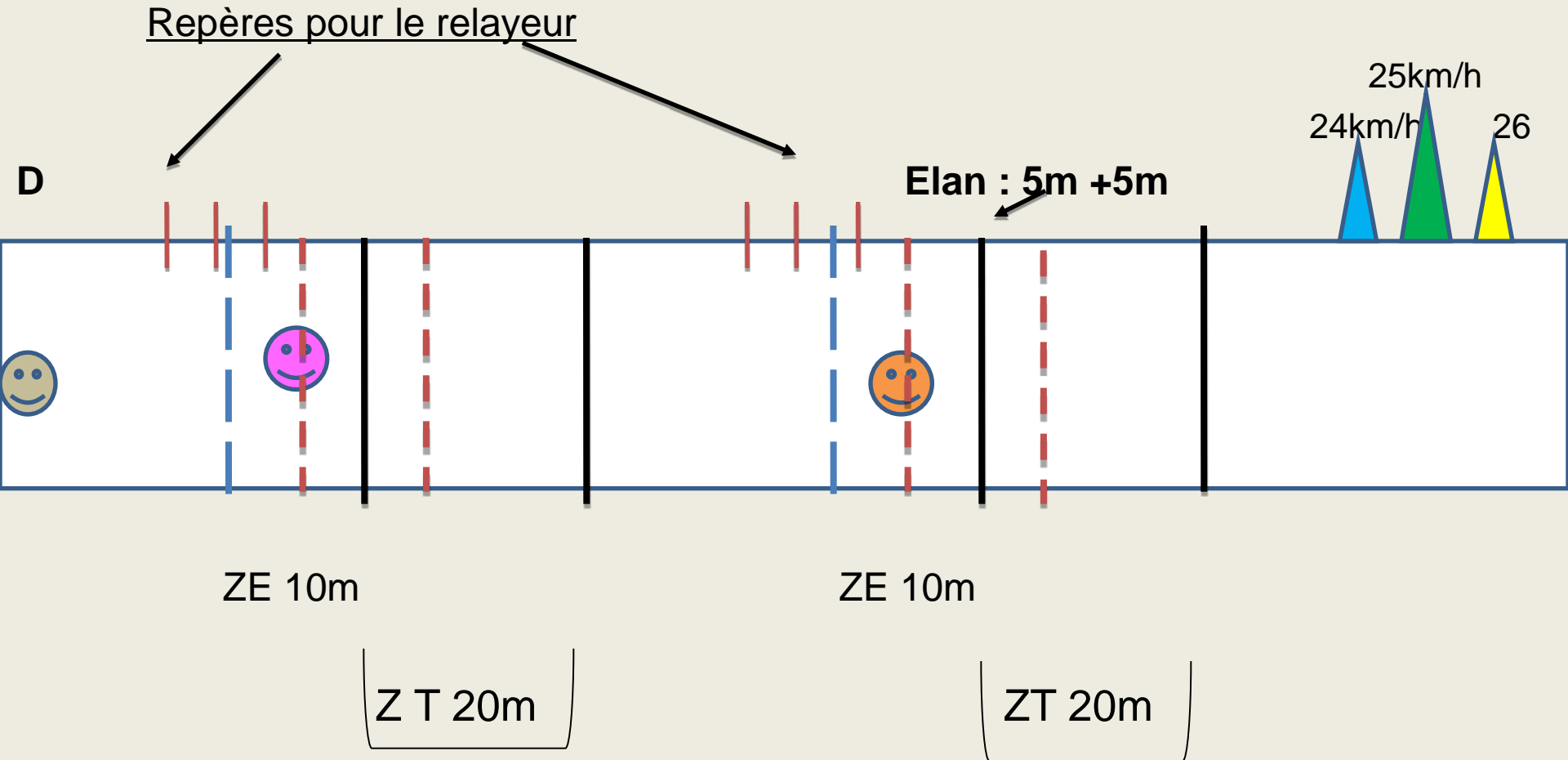
Termes	Quels choix?
...réaliser la meilleure performance possible...	<p><u>La performance est centrale (sous toutes ses formes)</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Elle organise les acquisitions et les contenus élaborés par le prof➤ Elle pilote l'activité de l'élève <p>L'élève doit se confronter à une mesure, à un temps à chaque séance pour apprendre</p>
...à partir d'un départ commandé...dans un relais de 2 à 4 X 40 à 50 mètres...	<p>La situation de référence : le 18''</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Départ debout en trépied (compromis entre le départ debout simple et le départ en starting blocks qui nécessite un temps d'apprentissage conséquent)➤ Relais de 3 X 40m à 50m:<ul style="list-style-type: none">➤ 3 élèves pour une situation de référence en 4 X 40 à 50m au N2 certificatif➤ C'est la filière énergétique (outre la longueur de la piste) qui détermine la distance (40m plutôt que 50m)➤ Cohérence avec le niveau 1 : relais sur 18''➤ Les coureurs se placent dans le même couloir

La Compétence Attendue de Niveau 2

Termes	Quels choix?
...en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone règlementaire.	<ul style="list-style-type: none">-Construire un espace d'élan supérieur à 15m (cf: N1) pour une transmission dans une zone de 20m-Les élèves construisent l'élan personnalisé par duo
Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique	<ul style="list-style-type: none">-Les élèves, regroupés en triplète par niveau de vitesse (test sur 6"), choisissent la place de chacun dans le relais en fonction des potentiels
Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur, de starter, de juge et de chronométreur.	<ul style="list-style-type: none">-Les élèves doivent s'éprouver sur tous les rôles pour construire les connaissances méthodologiques et sociales nécessaires à tout progrès- Organisation facilitatrice qui permet la mise en activité de tous les élèves

La Situation de référence : le 18''

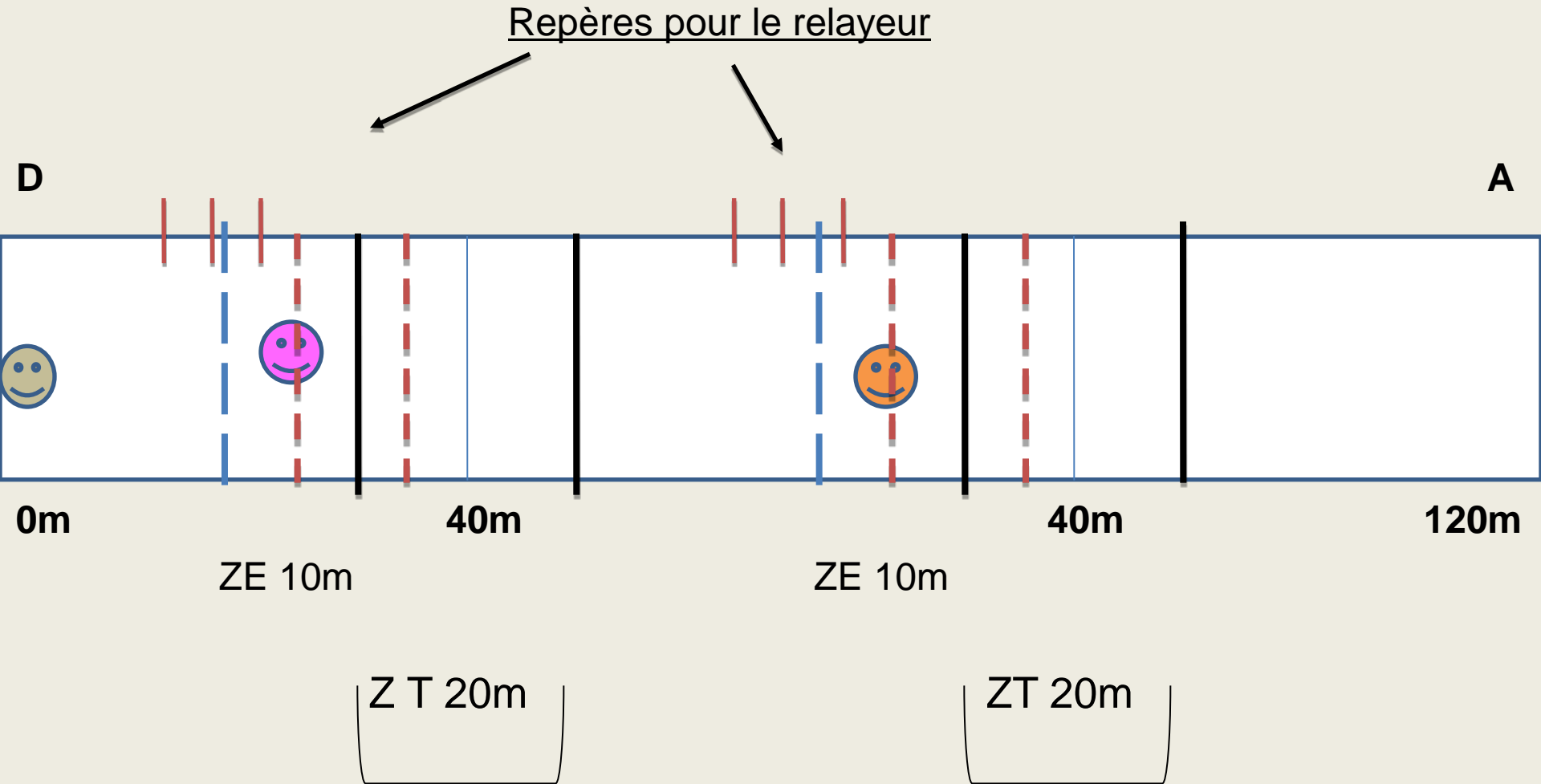
La mesure d'une distance sur un temps imposé



- Construire groupes et triplettes à partir de la vitesse de chaque coureur dès le début du cycle.

La Situation de compétence : le 3X40m

La mesure d'un temps sur une distance imposée



Tâche complexe ?

Des repères pour l'évaluation : 1^{ère} option

PERF/20pts

Nomogramme

➤ Perf sur 18" en km/h (évaluation)

➤ Perf sur 3X40m (tâche complexe)

(3^{ème} meilleure perf retenue sur 4 courses)

Efficacité (Donneur/Receveur) /20pts Nomogramme

- 5 critères pour le donneur
- 5 critères pour le receveur
(2 pts par critère, cumulés sur les 4 courses)

Efficacité Observateur Starter Juge Chronométrateur /5pts

Capital de points (groupes de niveaux)/5pts

Des repères pour l'évaluation : 2^{ème} option

PERF/20pts

Nomogramme

➤ Perf individuelle sur 40m

➤ Ecart addition perfs individuelles et perf relais

(3^{ème} meilleure perf retenue sur 4 courses)

Efficacité (Donneur/Receveur) /20pts Nomogramme

- 5 critères pour le donneur
- 5 critères pour le receveur
(2 pts par critère, cumulés sur les 4 courses)

Efficacité Observateur Starter Juge Chronométrateur /5pts

Capital de points (groupes de niveaux)/5pts

LE MULTI BOND



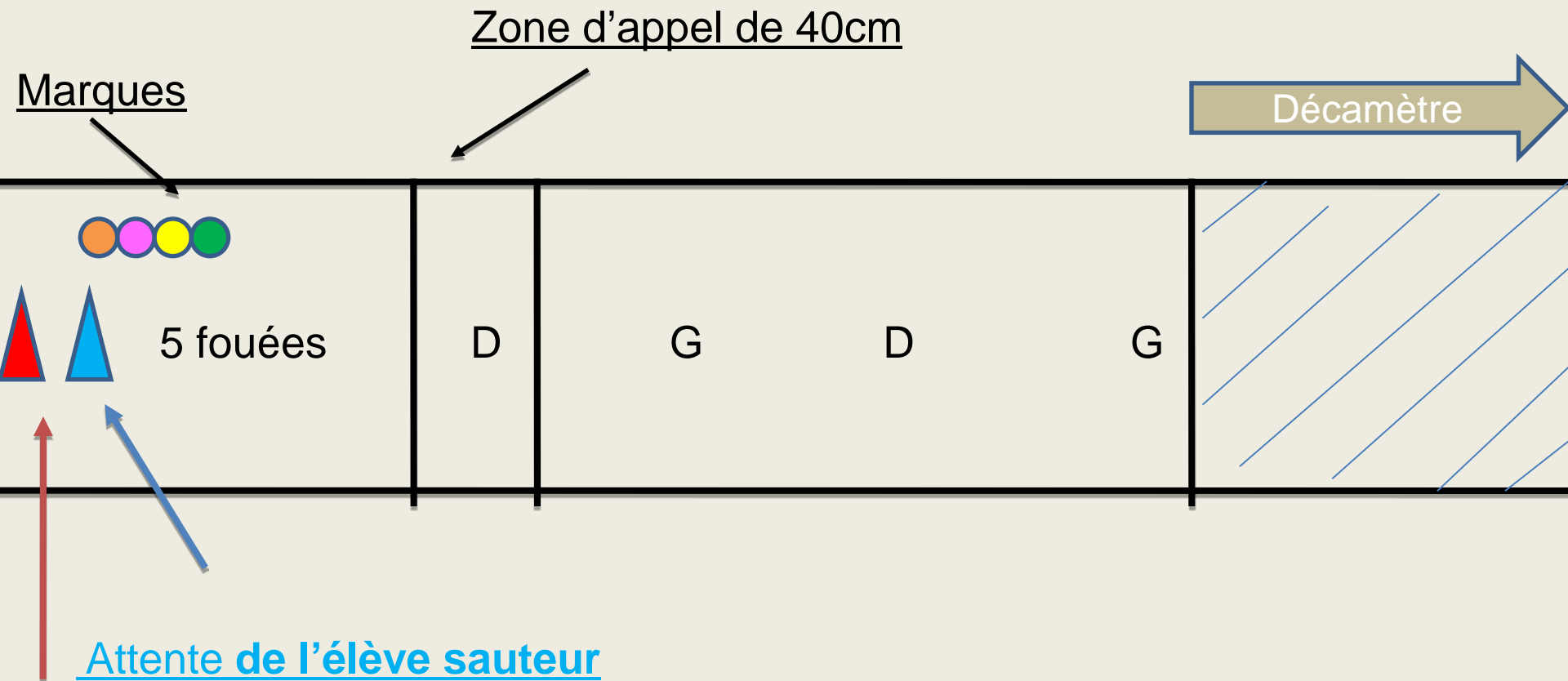
La Compétence Attendue de Niveau 1

Termes	Quels choix?
...réaliser la meilleure performance possible...	<p><u>La performance est centrale (sous toutes ses formes)</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Elle organise les acquisitions et les contenus élaborés par le prof➤ Elle pilote l'activité de l'élève <p>L'élève doit se confronter à une mesure, à un temps à chaque séance</p>
...sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés...à partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis...	<p>La base de la situation de référence</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Nécessité de construire l'attitude bondissante et rebondissante de l'élève➤ Pas de cloche pied en 1^{er} bond (difficultés articulaires, d'enchaînement = pb ressources élèves!)➤ Nécessité de placer un cloche pied dans le multi bond pour forcer l'élève à réorganiser sa motricité de coureur➤ 6 à 8 appuis = 5 à 7 foulées <p>➤ Proposition :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Situation d'évaluation = Perf sur 3 FB (4 bonds + saut)➤ Situation de compétence = Perf sur FB+CP+ FB (4 bonds + sauts)➤ 5 foulées d'élan

La Compétence Attendue de Niveau 1

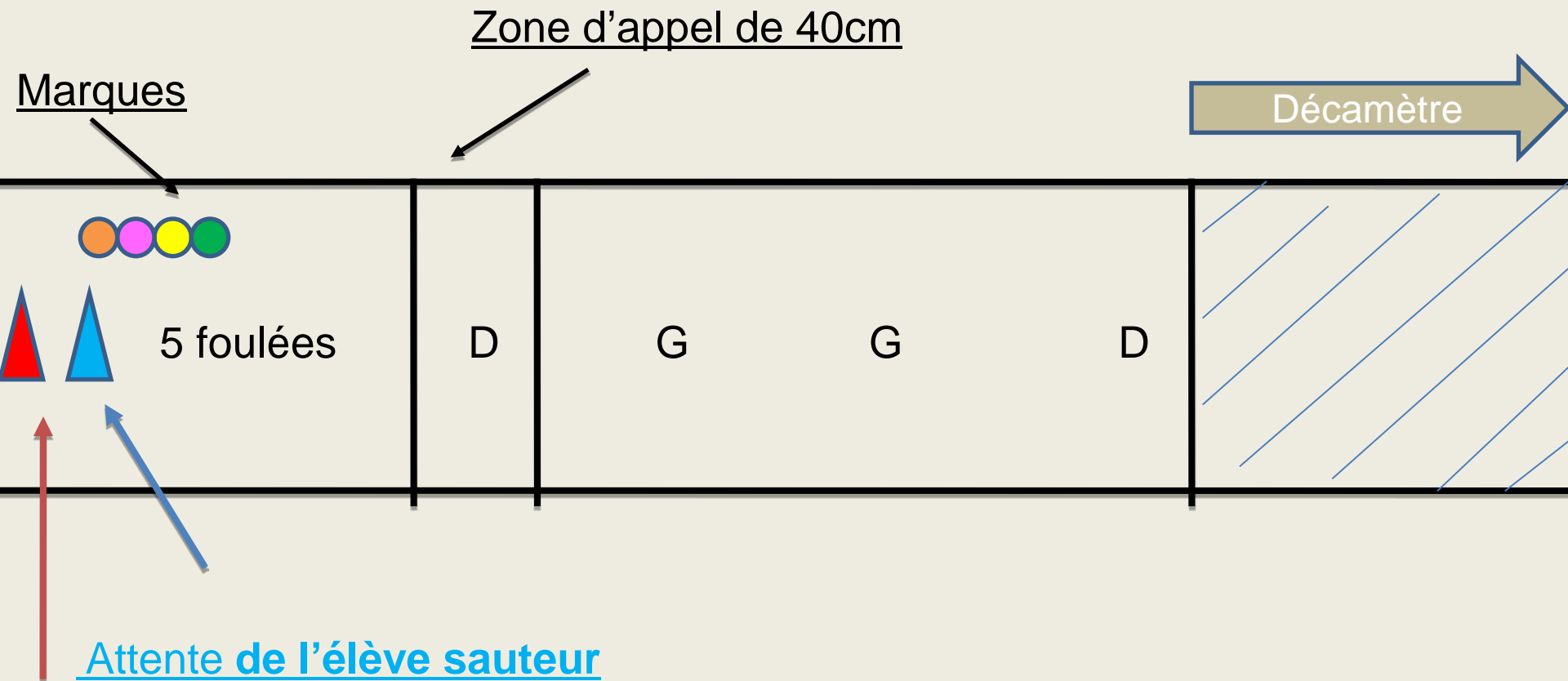
Termes	Quels choix?
Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur	L'observateur doit être capable de relever une performance, de mesurer au bruit (« tac-tac-tac-tac ») l'équilibre des sauts, de contrôler la validité d'un saut (nombre de bonds, arrivée 2 pieds dans le sable avec arrêt de la course)

La situation d'évaluation : 3 FB + saut



Attente des élèves

La situation de compétence : FB + CP + FB + saut



Attente des élèves

Tâche complexe?

Quelques idées...

Constituer des groupes de niveaux:

- 1) Calculer la performance cible de chaque élève :
Perf saut en longueur $\times 2 + 1$ (+50cm,+2...en fonction du nombre de bonds demandés!)
- 2) Tester les élèves sur 5 foulées bondissantes départ arrêté : constituer 2 à 3 groupes de niveaux selon la distance atteinte (plusieurs profils : les coureurs, les kangourous, les zébulons)

La planche d'appel:

Disposer une planche d'appel aux $\frac{2}{3}$ de la performance cible du groupe

Les records:

Les élèves s'organisent par 2 ou 3...pour battre

- Le record de France
- Le record d'Europe
- Le record du Monde
- Le record des JO
Masc/Fém

Situation test Foulées bondissantes:

- Sur 20m de course, situer le 6^{ème} appui
- Départ arrêté, effectuer 4 foulées bondissantes (5 appuis)
= si la distance est identique, l'élève a construit la compétence

Des repères pour l'évaluation

PERF

Nomogramme

➤ Perf situation d'évaluation (2^{ème} meilleure perf sur 3 sauts)

➤ Perf situation de compétence ou tâche complexe (2^{ème} meilleure perf sur 3 sauts)

Efficacité (sur les 6 sauts)

- Course d'élan sans piétinement
- Respect des bonds et des enchainements
- Sauts équilibrés (longueur/bruit)
- Ramené
+ Test 20m /4 Fb /4pts

Efficacité Observateur

Points Compétition

1 point par record battu + 1 point bonus sur le record de son choix

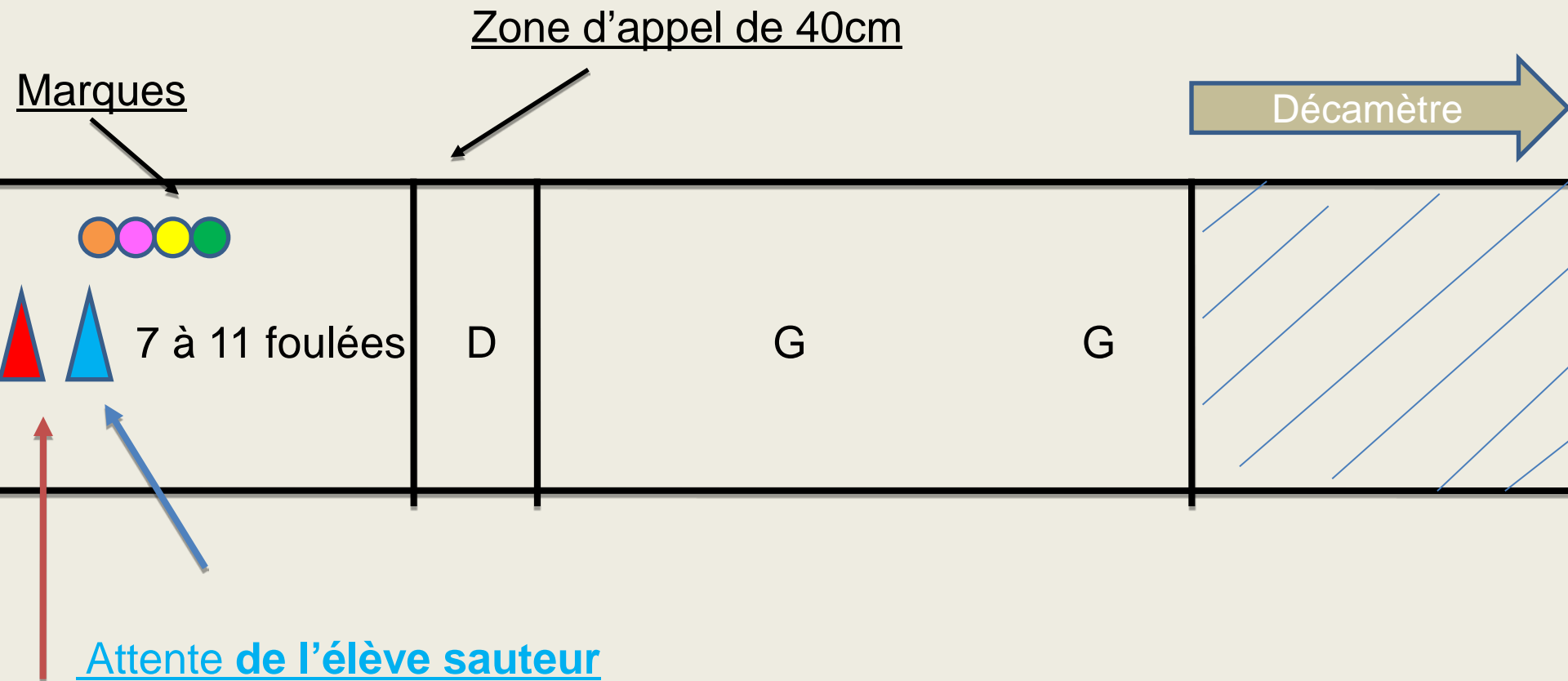
La Compétence Attendue de Niveau 2

Termes	Quels choix?
...rechercher la meilleure performance possible...	<p><u>La performance est centrale (sous toutes ses formes)</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Elle organise les acquisitions et les contenus élaborés par le prof➤ Elle pilote l'activité de l'élève <p>L'élève doit se confronter à une mesure, à un temps à chaque séance</p>
...sur 3 à 5 bonds...à partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis...	<p>La base de la situation de référence</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 7 à 11 foulées➤ 3 bonds avec CP en 2^{ème} puis 1^{er} bond pour contrarier la motricité habituelle➤ Course d'élan sans piétinement ni allongement de la dernière foulée <p>➤ Proposition:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Situation d'évaluation : triple saut inversé➤ Situation de compétence: triple saut➤ 7 foulées d'élan

La Compétence Attendue de Niveau 2

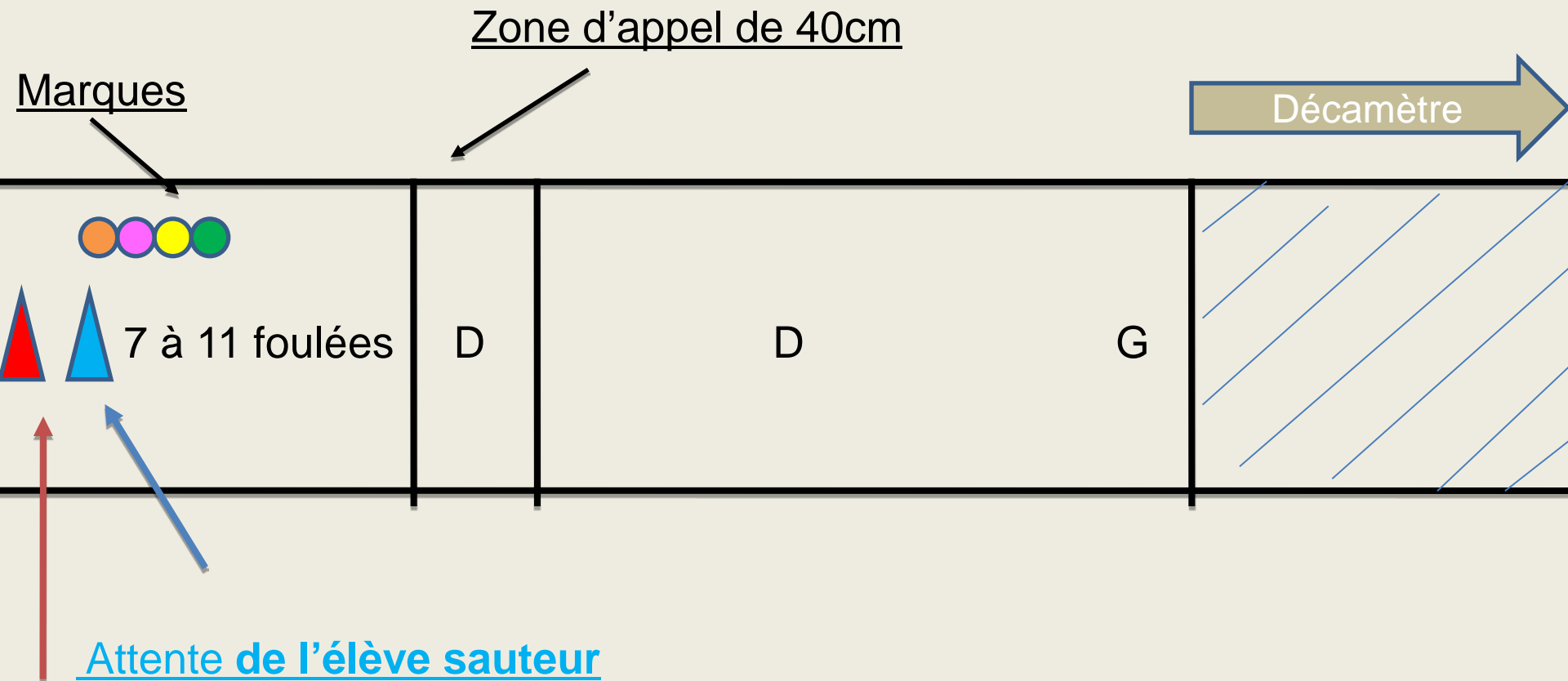
Termes	Quels choix?
...en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds.	L'objectif principal reste « la conservation de la vitesse » et non l'apprentissage technique des sauts (ça n'a pas de sens pour l'élève) = ce sont les situations qui doivent pousser l'élève à se questionner et donc à trouver les contenus « techniques » dans l'optique de conserver sa vitesse de saut
Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge	L'observateur doit être capable de relever une performance, de mesurer au bruit (« tac-tac-tac-tac ») l'équilibre des sauts, de contrôler la validité d'un saut (nombre de bonds, arrivée 2 pieds dans le sable avec arrêt de la course)

La situation d'évaluation : *le triple saut inversé*



Attente des élèves

La situation de compétence : *le triple saut*



Attente des élèves

Tâche complexe?

Des repères pour l'évaluation

PERF

Nomogramme

- Perf sur 6 sauts (3 sauts situation d'évaluation + 3 sauts situation de compétence ou tâche complexe) *on relève la 4^{ème} meilleure perf* (**apprentissage stabilisé**)
- Ecart meilleure perf / distance cible

Efficacité

- Progrès écart perf/distance cible (*à mesurer sur 3 séances par exemple*)
- Projet Ecart : quelle perf je pense atteindre/à ma distance cible
- Amplitude et hauteur des bonds

Efficacité Observateur Juge

Points Compétition

- Addition des écarts perf/distance cible du groupe (le résultat doit être le plus petit possible)

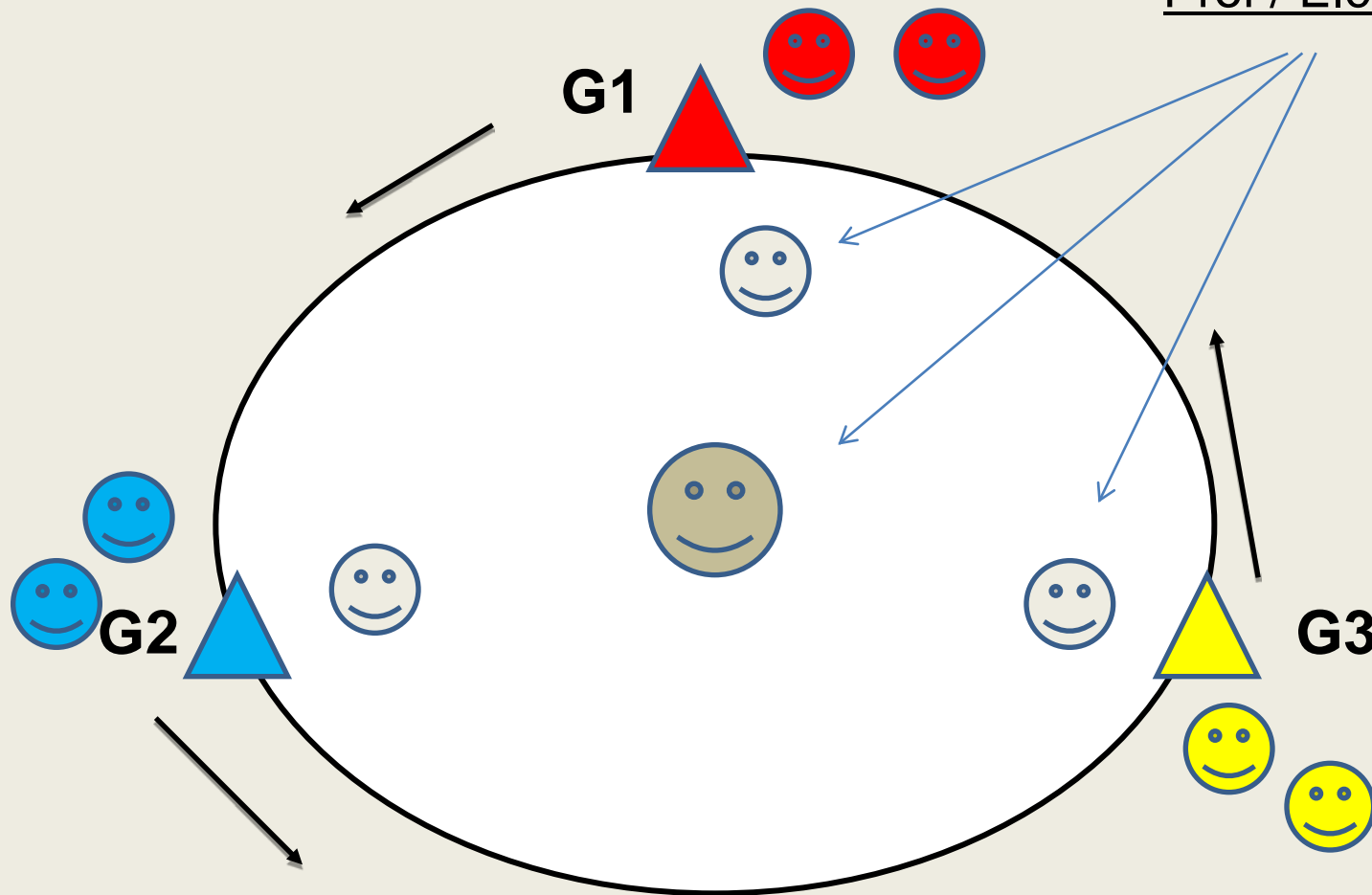
S'échauffer...
de façon ludique et collective

**Présentation de deux situations
d'échauffement**

**ludiques et collectives favorisant une mise en
intention d'agir des élèves dans l'APSA de son
choix en Athlétisme**

Le Courir Marché

Prof / Elèves inaptes



Piste balisée tous les 50m

Elèves répartis en 3 groupes (piste 150m)

- Critères de réalisation

- 50m Courus/50m Marchés
100m Courus/50m Marchés
150m Courus/50m Marchés

- 50m Courus/50m Marchés
100m Courus/50m Marchés
150m Courus/50m Marchés
100m Courus/50m Marchés
50m Courus/50m Marchés

- Etc....

- Consignes

- De pas de consigne particulière pour faire émerger les problèmes et construire les contenus avec les élèves à....

- ...des consignes plus précises: par exemple, le groupe part et arrive ensemble à chaque plot (le groupe marque 1 point à chaque plot atteint ensemble = défis entre équipe)

Variables

- Allure de marche : lent, rapide, petit trot
- Allure de course : temps de passage au 25m
- Groupes de niveaux : utiliser le test VMA (cycle demi-fond) ou la vitesse critique

Le Courir Marcher c'est.....

- Une situation collective d'échauffement très motivante pour les élèves....même les plus allergiques au verbe « courir »!
- Une mise en activité rapide des élèves grâce à une autonomie de fonctionnement vite acquise (les aptes courent, les inaptes observent, comptent et régulent)
- Un objectif santé que les élèves s'approprient rapidement : on comptabilise le nombre de km parcourus à chaque séance, à la fin du cycle (lien possible avec le nombre de calories dépensés!)
- L'assurance pour l'enseignant que tous les élèves s'échauffent en même temps, au même rythme, sur la même durée
- Du temps pour l'enseignant pour installer un autre dispositif...
- La sollicitation de la filière aérobie et un lien (en amont ou en aval) vers un cycle demi-fond
- Viser la CMS 4 + la compétence 7 du S4C

Le 10'' pour courir 30m +1 +2 ...

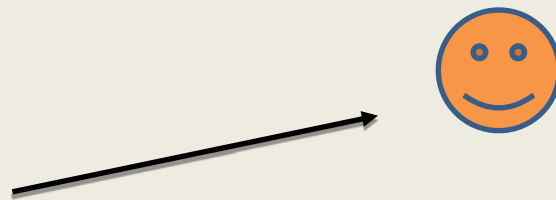
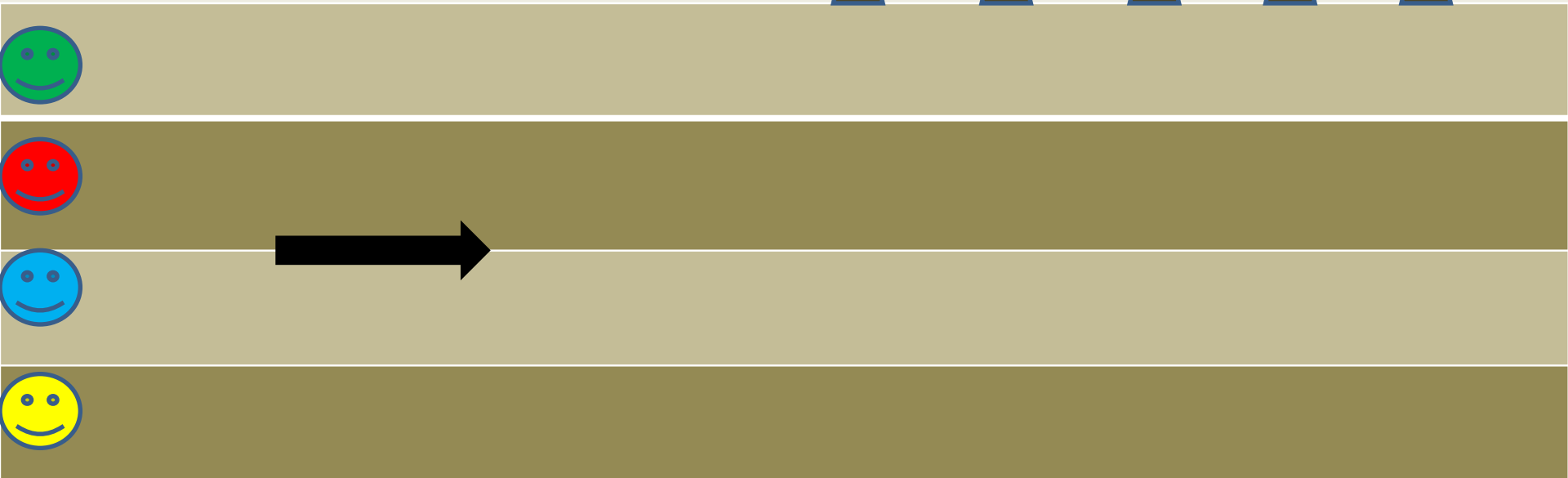
30m

32m

34m

36m

38m...



L'enseignant/ 1 élève inapte pour siffler toutes les 10''

- Critères de réalisation

- Nous avons 10" pour atteindre un plot
- Chaque coup de sifflet signifie l'atteinte d'un plot par une ligne d'élèves et le départ d'une autre ligne
- Nous visons un nouveau plot à chaque nouveau départ
- Un signal est donné toutes les 5"

- Consignes

- Chaque plot doit être atteint en 10" pile
- Tous les coureurs d'une même ligne atteignent le plot en même temps
- Nous devons être sur la ligne de départ avant que la précédente ligne ait atteint son plot

Variables

- Réaliser 2 fois chaque plot : les coureurs se régulent par ligne
- Varier le nombre de lignes
- Défis par ligne : si tous les coureurs n'atteignent pas le plot en même temps, recommencer au même plot = l'équipe qui atteint la 1^{ère} le dernier plot gagne
- Varier l'espace entre les plots : selon le niveau de classe, du moins espacés au plus espacés, du moins long au plus long (40/42m pour des 6èmes)
- Réduire la distance ,répéter plusieurs fois le même plot en introduisant les gammes pour travailler l'efficacité de la foulée

Le 10'' pour courir 30m +..., c'est...

- Une situation ludique et collective d'échauffement très motivante pour les élèves
- Une situation qui permet aux élèves de s'approprier la distance de référence au niveau 1 dans l'APSA Relais Vitesse
- Un mode d'entrée facilitant pour l'enseignant dans toutes les activités athlétiques
- Une mise en activité rapide et cohérente pour les élèves
- L'assurance pour l'enseignant que tous les élèves s'échauffent en même temps, au même rythme, sur la même durée
- Un temps d'observation et de régulation de la motricité des élèves pour l'enseignant
- Progressivement, un temps d'apprentissage de la motricité athlétique
- Viser la CMS 4 et la compétence 7 du S4C

Bibliographie

- L'éducation athlétique, Jacques PIASENTA
- Comprendre l'Athlétisme, Miche PRADET
- Enseigner la vitesse en milieu scolaire (collèges, lycées), Régis DUPRE & Daniel JANIN
- Enseigner les courses de Relais et de Haies en milieu scolaire (collèges et lycées)
- Les fondamentaux de l'Athlé, Etienne CESARI & Fabrice LAIGRET
- L'Athlétisme en EPS, Didacthlétisme 2, Patrick SENERS

Bibliographie

- Le Pentabond, Daniel LAIGRE, AEEPS (Décembre 2006)
- Les activités athlétiques en Education physique et sportive, Serge MORTH, IPR EPS RENNES
- Sollicitation des différentes ressources et développement des compétences chez l'élève, Thierry CHOFFIN, AEEPS, les bistrots pédagogiques, n°12 (Novembre 2011)
- Les travaux de l'Académie de Créteil : Programmes EPS, compétences attendues dans les APSA et socle commun de connaissances et de compétences, Novembre 2010 (ex: le ½ Fond, Thierry CHOFFIN)
- « Faire jouer au relais vitesse pour permettre d'apprendre : le 12" », Ghislain HANULA et Eric LLOBET, Les cahiers du CEDREPS n°11, Edition AEEPS, 2011
- Travaux du Conservatoire de l'académie d'Aix-Marseille