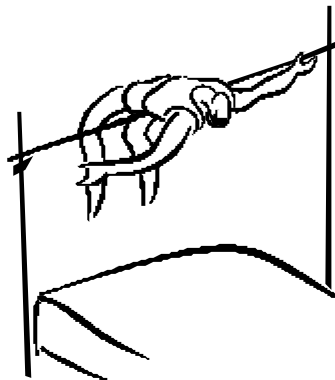


FORMATION CONTINUE DES ENSEIGNANTS D'EPS

Stage 30 et 31 mars 2006-03-28
Les Sables d'Olonne

Athlétisme

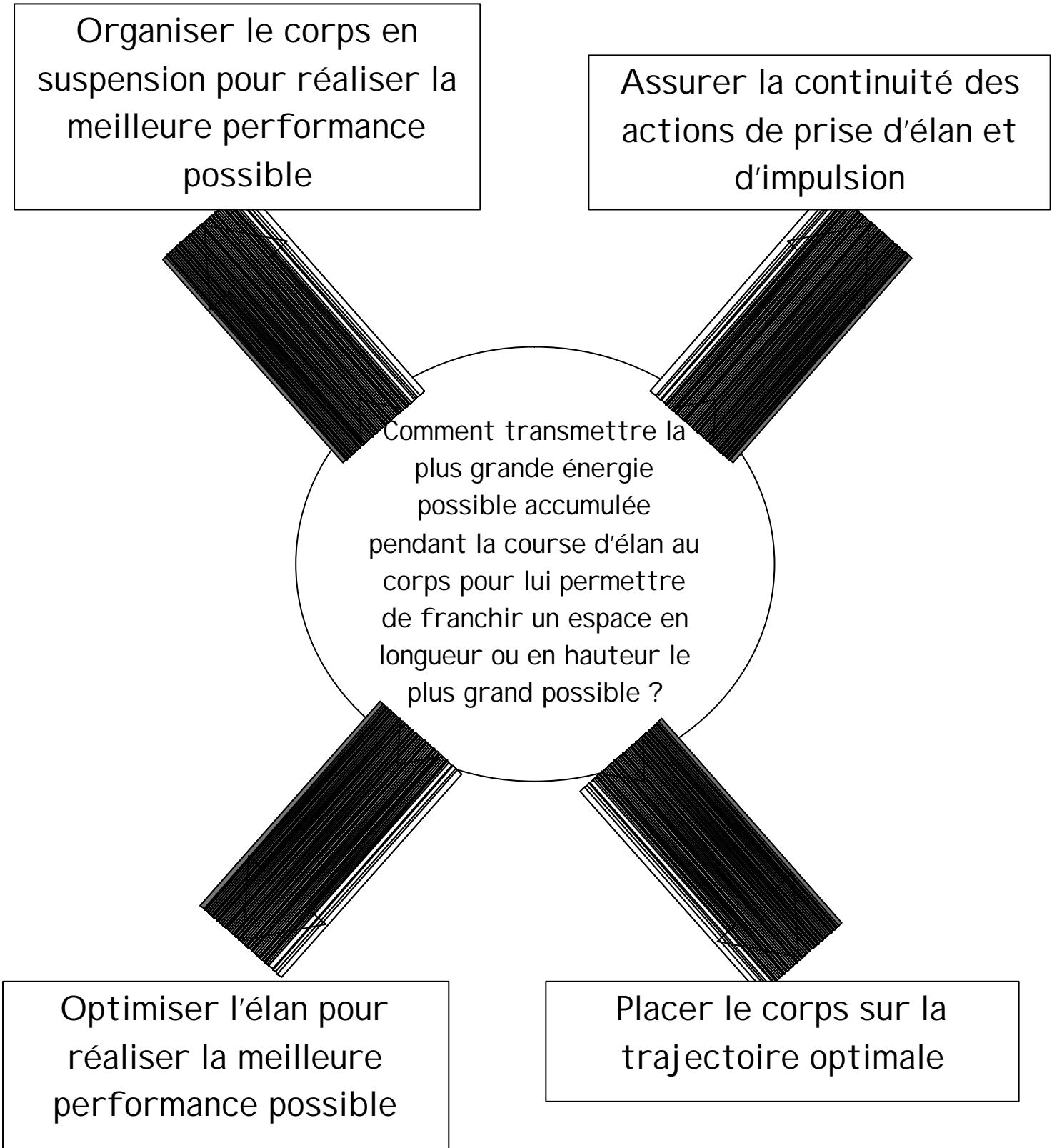
Diversifier les modalités de pratique en athlétisme pour mieux les adapter aux attentes et aux besoins des élèves.



Problématique :

A partir du sens donné à l'activité (réaliser une performance mesurée), comment répondre aux difficultés rencontrées par les élèves pour les aider à résoudre leurs propres problèmes et de ce fait améliorer leur performance.

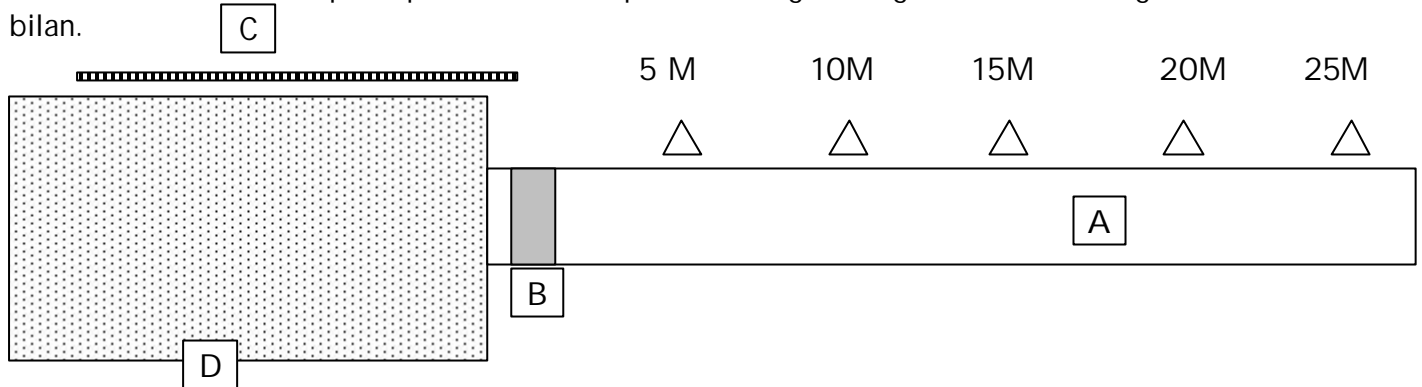
L'entrée dans activité se fera par analyse technique, la différenciation pédagogique, et la réponse technique.



Situation initiale -- de référence

Principe de gestion : efficacité : utilisation de la longueur minimale utile bilan pour réaliser ma performance maximale.

Déterminer les causes qui empêchent d'aller plus loin malgré l'augmentation de longueur de course bilan.



Descriptif :

- ? une aire d'élan matérialisée par des plots à 5, 10, 15, 20, 25 mètres.
- ? Une zone d'appel de 30 cm de large.
- ? Une fosse de sable.
- ? 1 décamètre

Consigne :

- ? Réaliser deux essais avec le 5, 10, 15, 20, 25 mètres d'élan.
- ? Noter toutes les performances. Entourer la performance maximale pour laquelle la course d'élan est minimale.
- ? A saute --B valide le saut à l'impulsion - C mesure le saut à la réception - D mesure

Prénom	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m

Réaliser la courbe

4.10					
3.90					
3.70					
3.50					
3.30					
3.10					
2.90					
2.70					
2.50					
2.30					
	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m

5.50					
5.30					
5.10					
4.90					
4.70					
4.50					
4.30					
4.10					
3.90					
3.70					
	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m

Entourer la performance maximale pour laquelle la course d'élan est minimale

ANALYSE DES CAUSES POSSIBLES DE LA DIMINUTION DE LA PERFORMANCE

<p>1</p> <p>L'élève ralentit dans le rythme ou dans l'espace (piétine) à l'approche de la planche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Mauvaise structuration de la course d'élan, pas de repères stables. ? Course d'élan pas adapté aux ressources énergétiques et motrices. Trop long et trop rapide pour synchroniser les actions d'impulsion. ? Mauvaise répartition rythmique de la course d'élan, resta en l'amplitude sans pouvoir augmenter la fréquence des appuis. ? Mauvais placement du corps pour restituer la vitesse acquise par le pied. 	<p>Problèmes à résoudre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ? la restructuration de l'espace élan. ? La répartition rythmique de la course
<p>2</p> <p>Manque d'efficacité dans l'enchaînement des actions et de restitution de la vitesse (liaisons course -- impulsion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Appuis peu actifs, à plat. ? Pas de prise d'avance des appuis, pose du pied d'impulsion en dessous du bassin. ? Mauvais placement du corps pendant le parcours du secteur balayé. ? Mauvaise utilisation de l'amplitude du secteur balayé (trop grand, trop petit) ? cycle de gens d'impulsion insuffisamment actif, ample ou orienté. 	<p>Problème à résoudre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ? l'efficacité de liaisons course impulsion.
<p>3</p> <p>Le corps n'est pas placé sur la trajectoire appropriée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Mauvaise orientation du secteur balayé, trop vers l'avant, trop vers le haut. ? Pas de prise d'avance des appuis donc impossibilité d'orienter le corps vers le haut. ? Pas de fixation des segments libres. ? Affaissement sur la jambe d'impulsion. ? Corps cassé à l'impulsion. 	<p>Problème à résoudre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ? l'orientation et l'efficacité de l'impulsion
<p>4</p> <p>Désorganisation motrice en suspension et pas de recherche de performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Mauvaise orientation des forces à l'impulsion au mauvais placement du corps cassé qui entraîne une rotation vers l'avant. ? Mauvaise ou absence de fixation des segments libres, déséquilibre latéral. ? Mauvaise synchronisation des actions de fixation, relâchement pour créer les tensions musculaires qui vont permettre le ramener. 	<p>Problème à résoudre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ? l'équilibre de la suspension pour améliorer la performance :

Stage athlétisme Vendée -- 31 mars 2006

Patrick HOUBIN CPD EPS SARTHE

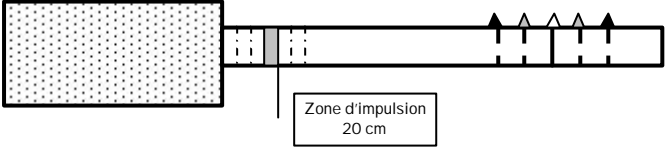

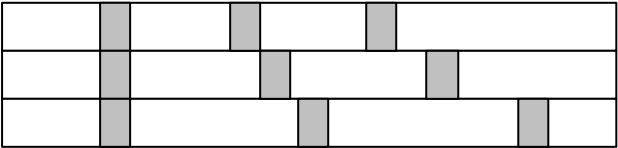
Situations de remédiation 1

Remédier à :

- ? mauvaise structuration de l'espace élan.
- ? Mauvaise répartition rythmique de la course.

Compétence à acquérir :

Pouvoir, à partir d'une course d'élan efficace (longueur, vitesse, rythme, précision) placer le corps sur la trajectoire appropriée sans rupture de rythme (continuité d'actions)

Situation de remédiation	Règles d'actions	Critères de réussite
 <p>Je pars du pied d'appel sur le zéro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Si je suis derrière la zone d'impulsion, alors j'avance d'un plot. ? Si je suis devant la zone d'impulsion alors je recule d'un plot. ? Je cours relâché et grand. ? Pour prendre de la vitesse, alors je pousse sur les premières foulées et progressivement j'augmente le rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> ? Je dois arriver deux fois sur trois sans ralentir dans la zone 0 à 25 cm pour sauter.
 <p>Je pars pied d'appel devant. Je place une marque intermédiaire à longueur de la course d'élan X 0,55 du point de départ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Je place une marque à longueur de la course d'élan X 0,55 du point de départ et je passe au-dessus à la moitié de mes foulées. ? Avant la marque, les foulées sont amples et actives, ? après la marque j'augmente le rythme des appuis. ? Si je mords, je recule mes deux marques. 	<ul style="list-style-type: none"> ? Je passe sur la marque intermédiaire et j'accélère le rythme de mes appuis. ? Mon pied d'impulsion se pose sur la zone d'appel en avant du bassin.
 <p>Franchir des rivières, rythme imposé entre les rivières : 4 appuis. Eventuellement ajouter un obstacle haut</p>	<ul style="list-style-type: none"> ? Pour augmenter ma fréquence d'appui alors je reprends vite le sol. 	<ul style="list-style-type: none"> ? Alternance de temps faibles et de relâchement au dessus de l'obstacle de temps actifs au sol.

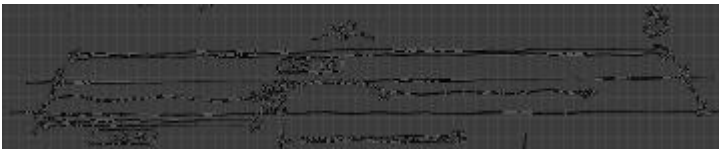
Situations de remédiation 2

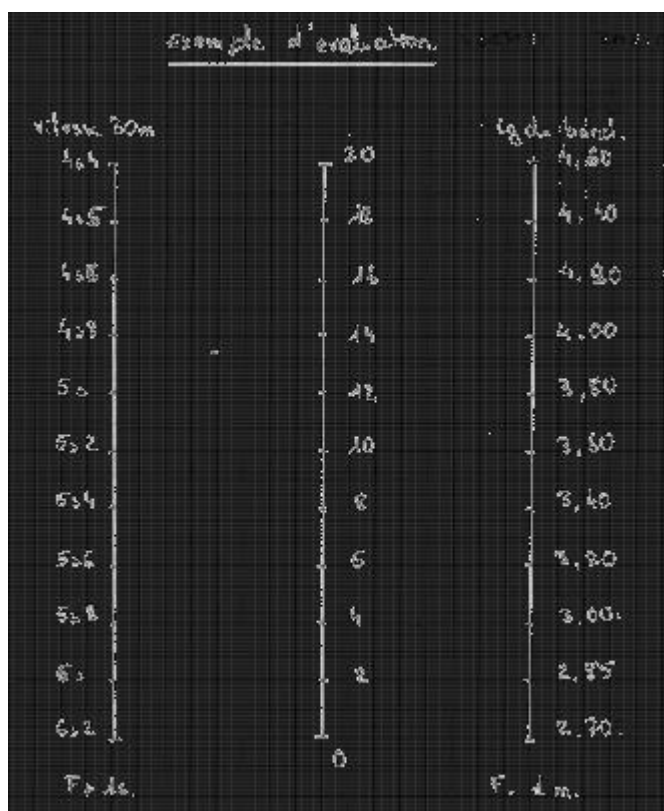
Remédier à :

Manque d'efficacité dans l'enchaînement des actions de prise de vitesse et de restitution de vitesse. Liaison course/impulsion.

Compétence à acquérir :

Pouvoir à partir d'une course d'élan efficace, placer le corps sur la trajectoire appropriée, sans rupture de rythme (continuité d'action)

Situation de remédiation	Règles d'actions	Critères de réussite
 <p>? Prendre son impulsion dans la zone d'appel ? Sauter le plus loin possible, réception sur le pied opposé à la jambe d'appel. ? Continuer à courir jusqu'au 25 m – arrêter le chrono.</p>	<p>? Pour aller vers l'avant, je tire puis je pousse sur ma jambe d'impulsion... En même temps mon genou libre est orienté vers le haut et vers l'avant. ? Je passe corps aligné au dessus de mon pied d'impulsion. ? J'adapte ma vitesse d'élan pour arriver suffisamment vite sur la zone d'appel et pour pouvoir enchaîner un bond long vers l'avant.</p>	<p>? Enchaîner rapidement une course derrière l'impulsion. ? Avoir le meilleur rapport entre le temps de parcours et la distance franchie.</p>



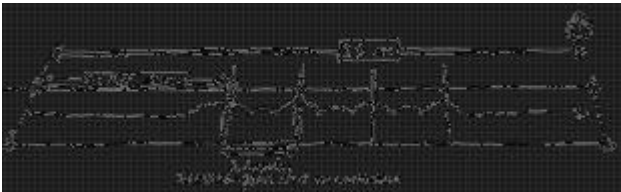


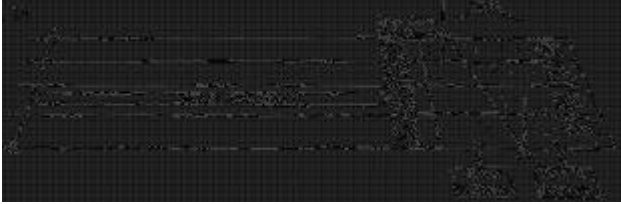
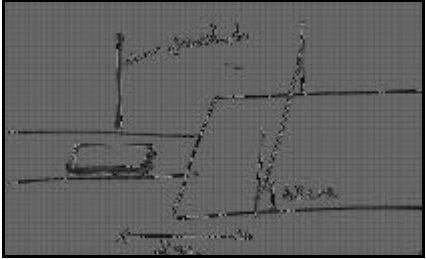

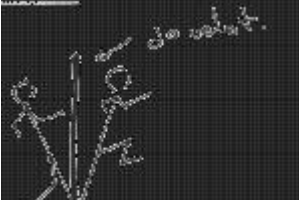
Situations de remédiation 3

Remédier à :

Le corps n'est pas placé sur la trajectoire appropriée

Compétence à acquérir :

Pouvoir, à partir d'une course d'élan efficace, placer le corps sur la trajectoire appropriée sans rupture de rythme.

Situation de remédiation	Règles d'actions	Critères de réussite
	<p>? Pour aller vers l'avant, je tire, puis je pousse sur ma jambe d'impulsion...en même temps mon genou libre est orienté vers l'avant et vers le haut.</p>	<p>? Pose d'appui en avant du bassi. ? DG très rapide.</p>
 <p>courir, prendre son impulsion dans la zone, franchir l'élastique, retomber sur un pied, continuer à courir après la réception. Si réussi au couloir 1, alors passer au couloir 2. rajouter un contre-haut</p>	<p>? Je passe très rapidement au-dessus de mon pied d'impulsion.</p> <p>? Je pousse longtemps sur ma jambe d'impulsion et je tire mes épaules vers le haut et vers l'avant</p>	<p>? le corps passe aligné au-delà de la verticale ;</p> 
 <p>courir, prendre son impulsion dans la zone, franchir l'élastique, retomber sur un pied, continuer à courir après la réception. Si réussi au couloir 1, alors passer au couloir 2. rajouter un contre-haut</p>		
 <p>?</p>		<p>? montée du centre de gravité au dessus du fil, + 20 cm au point mort haut</p> 

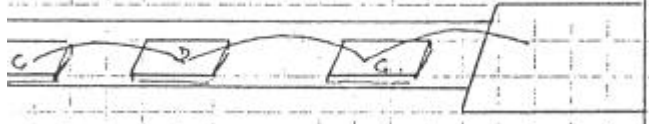
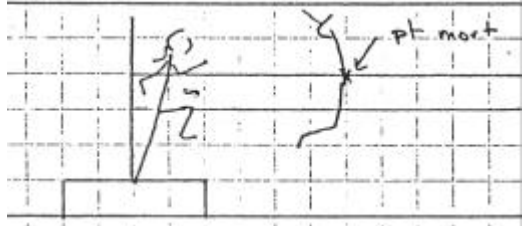
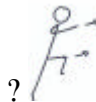

Situations de remédiation 4

Remédier à :

Désorganisation motrice en suspension et pas de recherche de performance

Compétence à acquérir :

Pouvoir organiser efficacement le corps en suspension pour améliorer la performance.

Situation de remédiation	Règles d'actions	Critères de réussite
	<p>? je fixe longtemps mon genou libre, ainsi que mes épaules vers l'avant.</p>	<p>? Enchaîner avec fixation jambe libre et épaule.</p>
 <p>Je pousse longtemps vers l'avant et je ramène mes bras au point mort haut.</p>	<p>? je passe très rapidement corps aligné au dessus de mon pied d'impulsion.</p> <p>? je ramène mes bras et mes jambes au point mort haut.</p>	<p>Différentiation des 2 temps :</p> <p>? long, je pousse, je pénètre dans le saut,</p> <p>? rapide, je ramène vers l'avant.</p> 
 <p>Extension en l'air et pas à l'impulsion</p>		