

Atelier Athlétisme

1. Jeux d'athlétisme

1.1. Passe à dix orientée lancers

Objectif général : Réussir à se faire dix passes dans une équipe sans perdre le ballon.

But spécifique : Travailler les lancers sans s'en rendre compte.

Organisation : Délimiter un espace de jeu, puis donner le ballon à une équipe. Utiliser un ballon lourd pour entraîner le lancer du poids et un vortex pour le lancer du javelot.

Variantes : Interdire les passes aller-retour, obliger à lancer d'une certaine manière, diminuer le nombre de passes nécessaires pour marquer un point.

Matériel : Ballon lourd, vortex, sautoirs, cônes de démarcation.

1.2. Balle assise orientée sauts

Objectif général : Ne pas se faire toucher par la balle tout en franchissant des obstacles pour marquer des points.

But spécifique : Travailler les impulsions sans s'en rendre compte.

Organisation : Créer une zone délimitée dans laquelle se trouvent différents obstacles (haies, tapis de sol, éléments de caisson, élastiques). Une équipe se trouve autour de la zone avec un ballon (mais n'a pas le droit d'entrer dans la zone pour tirer) et l'autre équipe envoie l'un de ses membres à la fois dans la zone d'obstacles. Chaque fois que l'élève au centre passe un obstacle, il marque un point pour son équipe et lorsqu'il est touché par la balle, il est éliminé et le membre suivant prend le relais jusqu'à ce que toute l'équipe soit passée.

Variantes : Interdire de franchir deux fois de suite le même obstacle, varier le nombre de points en fonction des obstacles franchis, rajouter un ballon toutes les 30'' si l'élève n'est pas touché.

Matériel : Haies, caissons, tapis de sol, élastiques, obstacles, ballons, sautoirs, cônes de démarcation.

1.3. Balle brûlée orientée lancers

Objectif général : Faire un tour de la salle de gym sans se faire "Brûler" après avoir lancé un objet.

But spécifique : Varier les formes de lancer sous forme de jeu.

Organisation : Le coureur doit jeter un dé et lancer un engin selon la décision du dé (1-2-3 = vortex, 4-5-6 = anneau), puis tenter de rejoindre les tapis suivants pendant que les défenseurs renvoient l'engin vers le brûleur se tenant dans un cerceau à côté de la file d'attente des coureurs.

Variantes : Les coureurs courent deux par deux, un maximum de trois personnes autorisées sur un même tapis, si un défenseur attrape l'engin avant qu'il ne tombe sur le sol, la défense remporte un point ou le coureur est éliminé, varier la manière de brûler en fonction de l'engin (vortex à lancer à travers une cible, anneau à faire passer dans un piquet).

Matériel : Dé, vortex, anneau, cerceau, piquet, tapis de sol, sautoirs.

1.4. Estafette aléatoire

Objectif général : Courir en équipe une estafette avec une notion d'incertitude.

But spécifique : Garder le suspense jusqu'au bout grâce aux distances aléatoires.

Organisation : Disposer six cônes numérotés. Le numéro un est le plus proche et le numéro six le plus éloignés. Chaque coureur tire au sort une carte avant de courir, carte qui lui indiquera la distance à parcourir.

Variantes : Avoir une seule carte de chaque distance par équipe ou un mélange de plusieurs fois les mêmes distances, possibilité d'échanger une carte aléatoire avec les adversaires avant la course, ou de remplacer une carte facile par une carte plus difficile pour l'équipe qui a gagné la première manche.

Matériel : cartes numérotées de un à six, cônes numérotés de un à six, piquets.

1.5. Départs-réaction avec différentes ligues

Objectif général : Courir le plus vite possible en ligne droite sur une distance de 10m.



But spécifique : Gagner sa série pour monter d'une ligue ou ne pas finir dernier pour ne pas redescendre d'une ligue.



Organisation : Avant le premier départ, répartir les élèves sur quatre lignes (représentant quatre ligues). Une ligne de départ et une ligne d'arrivée sont matérialisées au sol. Au signal, les élèves sur la première ligne se lèvent et courent le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée. Et ainsi de suite pour les lignes suivantes. Le premier des ligues deux, trois et quatre passent dans la ligue supérieure et les derniers des ligues une, deux et trois descendent dans la ligue inférieure. Les élèves se retrouvent ainsi répartis en fonction de leur niveau au fil de la partie.

Variantes : Varier les signaux : acoustiques, visuels et faisant appel aux capacités cognitives (calculs, chiffres pairs), varier les positions de départ (debout, assis, couché, dos au départ, etc...)

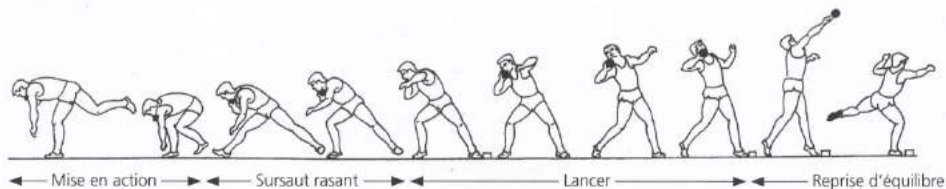
Matériel : cônes de démarcation.

2. Éducatifs de course avec variante plus facile et plus difficile

Version de base	Plus facile	Plus difficile	Illustration
Course jambes tendues	En marchant avec temps d'arrêt	Alterner un ou deux appuis par jambes (1-2-1-2)	
Skipping trois pas	En marchant avec temps d'arrêt	Double skipping tous les trois pas	






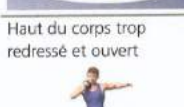
<p>Montée de genoux double appuis en deux temps</p>	<p>Avec temps d'arrêt</p>	<p>Ciseau</p>	
<p>Jambe de bois/skipping</p>	<p>Uniquement skipping une jambe</p>	<p>Avec mouvement des bras en croix/en haut au signal</p>	

3. Correction de fautes (tiré du manuel J+S athlétisme : Observer, évaluer, conseiller)









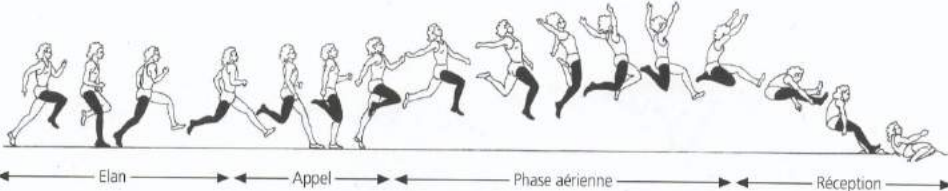
Observer	Evaluer	Conseiller	
Faute/Illustration	Cause	Corrections techniques	Mesures (physis + psyché)
Lancer			
Interruption du mouvement après le sursaut rasant 	<ul style="list-style-type: none"> Saut trop haut lors du sursaut rasant Pas de mise en tension après le sursaut rasant Manque de force réactive 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant plat avec pose rapide des deux pieds et accélération du rythme Pied droit tourné vers l'intérieur lors du sursaut rasant et poursuite rapide de la rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant suivi d'un saut réactif des deux pieds (également depuis l'élément inférieur d'un caisson suédois) sans ou avec rotation vers l'avant des jambes
Rotation insuffisante du pied droit 	<ul style="list-style-type: none"> Chaussures avec une semelle très profilée Appui sur tout le pied Rotateurs pas assez développés 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer en deux temps (rotation de la jambe droite vers l'intérieur, mouvement de poussée du bras) Après le sursaut rasant, rapide mouvement de rotation de la jambe droite 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement réactif de la détente pour les deux jambes Mouvement de rotation de la jambe droite, avec un partenaire qui retient la main du lancer Rotation vers l'intérieur à l'appareil de traction ou avec la barre d'haltères sur les épaules
Manque d'extension complète du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Faute lors du sursaut rasant Lancer amorcé avec le haut du corps Manque de force 	<ul style="list-style-type: none"> Lancers frontaux le haut du corps fortement incliné en arrière avec extension complète de la jambe Lancers sans élan en «mordant» (pousser énergiquement la hanche en avant par-dessus la jambe gauche tendue) 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation de la jambe droite avec un partenaire exerçant une résistance ou à l'appareil de traction Lancers avec des poids plus lourds
Mouvement de lancer amorcé trop tôt avec le bras 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Ouverture du haut du corps lors du sursaut rasant Travail des jambes pas assez dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> Lancers sans élan en deux temps (travail des jambes, puis des bras) Torsion de l'axe des épaules en freinant avec le bras gauche par rapport à l'axe des hanches (travail rapide des jambes) 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de la souplesse pour le tronc Lancers avec des poids plus légers (travail rapide des jambes) Exercices de rotation vers l'intérieur à partir d'une grande torsion du corps (avec une barre sur les épaules)
Coude du bras de lancer trop bas 	<ul style="list-style-type: none"> Poussée du bras trop tôt Mouvement de lancer et non de poussée Mauvaise conduite du bras 	<ul style="list-style-type: none"> Lancers frontaux coude levé Lever le coude en effectuant en même temps le mouvement de rotation de la jambe droite Lors du lancer, tourner la paume de la main vers l'extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> Développés-couchés et appuis faciaux coudes levés (mains tournées vers l'intérieur) Exercices de rotation vers l'intérieur; le partenaire retient la main et guide le coude vers le haut
Pas de blocage du côté gauche du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Pose tardive et passive de la jambe gauche Retrait du bras gauche Manque de tension corporelle 	<ul style="list-style-type: none"> Lancers sans élan en restant dans la position de lancer (mettre en tension, bloquer) Mise en tension immédiate après la poussée de la jambe gauche contre le butoir Blocage du bras et de l'épaule gauches lors du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de lancer sans élan avec la barre d'haltères sur les épaules en freinant la rotation dans la position de lancer Renforcement musculaire du tronc avec des engins auxiliaires (ballon lourd, haltères à boules, etc.)
Cassure des hanches lors du lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Mauvais travail des jambes Travail des fessiers pas assez actif Peur de «mordre» 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer sans élan en poussant les hanches en avant par-dessus la jambe gauche tendue Suivre le poids des yeux après le lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un ballon lourd contre le mur depuis une faible distance (oblige à redresser le haut du corps) Lancer à genoux avec une forte tension au niveau des hanches puis rouler sur le ventre







Lancer du poids Technique du lancer en translation/O'Brien

Observer	Evaluer	Conseiller	
Faute/Illustration	Cause	Corrections techniques	Mesures (physis + psyché)
Mise en action			
Mauvaise tenue du poids 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Manque de force dans les doigts et le poignet 	<ul style="list-style-type: none"> Passer le poids d'une main à l'autre à la base des doigts Lancer le poids en l'air et le rattraper à la base des doigts 	<ul style="list-style-type: none"> Appuis faciaux sur les doigts avec les mains tournées vers l'intérieur ou avec les mains à plat en montant sur le bout des doigts Passes de volleyball
Mise en action incontrôlée 	<ul style="list-style-type: none"> Trop grande précipitation Manque d'équilibre Manque de stabilité au niveau des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> Passer de la balance contrôlée à la position du sursaut rasant (flexion) et inversement En position de départ du sursaut rasant, toucher le sol de la main gauche et de la pointe du pied gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Balance, flexion avec arrêt sur un banc retourné, également avec une charge (p. ex. un sac de sable) Exercices de stabilisation des pieds sur un chapeau mexicain (également mouvement de mise en action)
Mauvaise position de départ 	<ul style="list-style-type: none"> Manque de force au niveau de la jambe d'appui/du tronc Manque de souplesse au niveau de la cheville Jambe libre pas assez fléchie 	<ul style="list-style-type: none"> Balance, flexion; regarder derrière et en bas, ramener la jambe libre jusqu'à la jambe d'appui En fléchissant le genou, toucher le sol de la main gauche (nécessite de bonnes prédispositions au niveau de la force de la jambe d'appui) 	<ul style="list-style-type: none"> Balance, flexion du genou, puis saut, en donnant la main à un partenaire si nécessaire Etirements dynamiques et statiques de la musculature du mollet Flexions du genou (squats profonds) et sauts de grenouille très bas
Sursaut rasant			
Sursaut trop court 	<ul style="list-style-type: none"> Manque de force-vitesse Jambe droite pas ramenée sous le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant, avec et sans poids avec pose du pied au-delà de la ligne médiane Même exercice en commençant le sursaut rasant derrière le cercle de lancer (surcorrection) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts sur une jambe (également suite de sauts) en arrière depuis la position accroupie Sursaut rasant avec une résistance (élastique autour du ventre)
Pas de rotation avant de la hanche 	<ul style="list-style-type: none"> La jambe droite n'est pas tournée vers l'intérieur La jambe gauche bloque la rotation avant Manque de force-vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant énergique avec rotation avant du pied droit de 45° au minimum (avec et sans poids) Placement du pied gauche sur l'intérieur de la chaussure contre le butoir 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices d'imitation du sursaut rasant avec rotation avant de la hanche par rapport à l'axe des épaules (également avec un bâton sur les épaules) Enchaînement de sursauts rasants arrière en tournant le pied droit vers l'intérieur un saut sur deux (également avec l'aide d'un partenaire)
Pose décalée et trop tardive du pied de la jambe libre 	<ul style="list-style-type: none"> Jambe gauche levée lors du sursaut rasant Haut du corps trop bas Ouverture trop rapide du côté gauche du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Pousser directement la jambe gauche contre le butoir lors du sursaut rasant Redresser légèrement le haut du corps jusqu'à ce que l'épaule, la hanche et le pied gauche soient bien alignés Sursaut rasant en posant les deux pieds en même temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant suivi d'un saut aussi rapide que possible Sursaut rasant arrière suivi immédiatement d'un sprint en avant Sursaut rasant sur un banc ou sur une ligne en lançant/sans lancer un ballon lourd
Haut du corps trop redressé et ouvert 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation de la poussée Manque de force au niveau de la musculature des jambes et du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> Lors du sursaut rasant, amener le bras gauche en arrière dans la direction du lancer et poser le pied droit sous le corps en le tournant en avant Après le sursaut rasant, regarder derrière et en direction du sol 	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut rasant avec un partenaire exerçant une résistance sur le bras gauche Après le sursaut rasant, toucher un objet placé par terre derrière avec la main gauche

Saut en longueur

Observer	Evaluer	Conseiller	
Faute/Illustration	Cause	Corrections techniques	Mesures (physis + psyché)
Élan	Voir triple saut		
Appel			
<p>Mauvais appui (pose du pied passive, sur la plante du pied)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Mauvais appuis lors de l'entraînement de la détente Musculature déficiente au niveau des fléchisseurs des hanches (mouvement de «griffé») 	<ul style="list-style-type: none"> Saut avec élan réduit et pose active du pied avec un bref temps de contact sur le talon Appel de saut en longueur à partir d'une position genou haut, avancée de la jambe et prise d'appel avec un mouvement de pose actif vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Pas marchés sautillés sur une jambe, puis en alternant jambe gauche/jambe droite avec pose active du pied Entraînement spécifique de la détente avec pose du pied typique du saut en longueur (fouées bondissantes, sauts sur une jambe, sauts de haies)
<p>Freinage et grande perte de vitesse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Entraînement de la détente trop axé sur les sauts verticaux Dernier pas d'élan trop long 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts avec élan réduit, pose active du pied et accent sur le mouvement vers l'avant Appel et saut par-dessus une haie basse assez éloignée 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts par-dessus des haies basses largement espacées avec 1 et 3 foulée(s) intermédiaire(s) Fouées bondissantes et sauts sur une jambe en mettant l'accent sur l'aspect horizontal du saut (également avec chronométrage et le plus loin possible)
<p>Cassure de la hanche</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Corps trop incliné en avant pendant l'élan Extension insuffisante des jambes et des hanches pendant la course Engagement insuffisant des extenseurs des hanches 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de l'élan en redressant le haut du corps et en poussant les hanches en avant sur les dernières foulées d'élan Sauts avec élan réduit (haut du corps redressé, hanches en avant, pose active du pied) 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de détente avec le haut du corps redressé et les hanches en avant (agir sur le centre de gravité) Exercices d'extension des hanches à l'appareil de musculation ou avec partenaire (résistance): en position couchée dorsale, jambes fléchies, soulever les hanches (également sur une jambe)
<p>Rotation avant</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Regard dirigé vers la planche d'appel Haut du corps penché en avant Engagement insuffisant de la jambe libre Manque d'extension des hanches 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts en foulée avec élan réduit (réception sur la jambe libre) Sauts en longueur avec appel sur un élément de caisson et réception sur un tapis mousse en position assise jambes tendues ou sur le dos (surcorrection) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts de haies avec 1 et 3 foulée(s) intermédiaire(s) (adapter la hauteur des haies aux capacités des sauteurs) Lors des exercices de saut, se concentrer sur la poussée des hanches et pas sur le redressement du haut du corps
<p>Engagement insuffisant de la jambe libre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Interruption prématurée de l'appel Préparation de la réception dès l'appel Faiblesse au niveau des fléchisseurs des hanches 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts en foulée avec élan réduit et réception sur la jambe libre (également par-dessus des haies) Sauts en foulée avec engagement du genou en direction d'un objet tenu à la bonne hauteur (sautoir, balle à lanière) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts de haies plutôt hautes avec 1 à 3 foulée(s) intermédiaire(s) (oblige à lever la jambe libre) Travail du genou à l'appareil de musculation (élévation) et extension complète de la jambe de poussée (également avec résistance du partenaire)
<p>Extension insuffisante de la jambe d'appel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'extension de la jambe pendant l'élan Manque de souplesse Détente insuffisante Préparation de la réception trop tôt 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec élan réduit et réception en pas fendu (haut du corps redressé, jambe arrière tendue) Sauts en longueur en imaginant qu'on se grandit lors de l'appel Saut en longueur par-dessus une haie basse posée 1,5 à 2,5 m après la planche d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts en extension sur une jambe avec extension complète de la jambe (également sous forme pliométrique) Sauts de haies avec 2 et 4 foulées intermédiaires (réception sur la jambe d'appel) Sauts en pas fendu, sauts de panthère Entraînement spécifique de la souplesse



Observer	Evaluer	Conseiller	
Faute/illustration	Cause	Corrections techniques	Mesures (physis + psyché)
Phase aérienne			
Les images de fautes du mouvement dans la phase aérienne ne sont ici pas abordées en détail. Le choix de la technique appropriée dans cette phase du saut dépend des préférences individuelles et de la longueur des sauts de l'athlète.			
<p>Relâchement rapide de la tension d'appel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Rotation avant lors de l'appel Manque de souplesse Manque de stabilité au niveau de la tête 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec appel sur un élément de caisson avec élan réduit et réception en pas fendu (également sur tapis mousse) Saut en foulée par-dessus des repères au sol et réception sur la jambe libre (regarder devant) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts par-dessus ou sur des obstacles (haies, caissons, tapis) avec 1 ou 3 foulée(s) intermédiaire(s) en gardant la position d'appel Entraînement de la souplesse pour la musculature des hanches
<p>Manque de coordination jambe/bras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Corps crispé Technique de saut inadaptée 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec appel sur un élément de caisson avec élan réduit et mouvements des bras et des jambes propres au type de saut (saut en foulée, saut en extension, saut en ciseau) Le mouvement en l'air n'est pas déterminant pour la longueur du saut. Se limiter éventuellement à la technique du saut en foulée 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices d'imitation pour le mouvement des jambes et des bras (également avec des moyens auxiliaires, p. ex. en suspension à la barre fixe ou aux anneaux, aux barres parallèles ou en appui sur un caisson)
<p>Préparation insuffisante de la réception</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'extension des hanches lors de l'appel Réception amorcée trop tôt Rotation avant durant la phase aérienne Musculature antérieure du tronc insuffisante 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec appel sur un élément de caisson en levant les jambes plus haut que l'horizontale (réception sur les fesses sur un tapis mousse) Sauts en longueur par-dessus un tas de sable (placé juste avant la réception) Saut en longueur par-dessus une haie et réception 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur sans élan avec réception sur les fesses sur un tapis mousse Sauts en extension pieds joints avec un mouvement de flexion buste-jambes dans la phase aérienne Musculature du tronc
Réception			
<p>Réception passive</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvaise représentation du mouvement Jambes pas assez levées avant la réception Musculature du tronc déficiente 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec appel sur un élément de caisson et élan réduit (lever les pieds avant la réception, les descendre de manière active et ramener le corps vers les talons sur le tapis mousse) 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur sans élan avec «griffé» actif dans le sable Renforcement des ischio-jambiers (p. ex. en position assise jambes tendues sur le tapis mousse, ramener activement le corps vers les talons) Renforcement de la musculature du tronc
<p>Corps penché en avant à la réception</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Rotation avant lors de l'appel Mauvais engagement de la jambe libre 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts en longueur par-dessus des obstacles en poussant les hanches en avant avec engagement haut de la jambe libre et haut du corps redressé Sauts en longueur avec appel sur un élément de caisson et réception sur le dos (tapis mousse) 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts de haies avec extension complète des jambes et des hanches avec 1 et 3 foulée(s) intermédiaire(s) Exercices de renforcement pour les fléchisseurs des hanches (élévation du genou) et les extenseurs des hanches
<p>Réception pieds décalés, «tomber en arrière»</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Trop peu de temps pour le mouvement des jambes Technique de vol inadaptée Déséquilibre musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Saut en longueur avec élan réduit et surcorrection (autre jambe devant) Éventuellement autre style de saut (si le sauteur n'a pas assez de temps pour préparer la réception) Autre technique de réception (pas de bascule latérale) Réception dans deux anneaux placés côte à côte (pour les pieds et les fesses) 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de la détente en avant/ en arrière à pieds joints, sans décaler les pieds Saut en longueur sans élan et réception avec les pieds parallèles dans le sable Renforcement de tout le tronc

4. Évaluations alternatives d'athlétisme

4.1. Haies

Objectif général : Réduire l'écart entre le temps pour courir la distance sans les haies et le temps avec les haies.

But spécifique: Réussir une performance sur les haies en fonction de sa propre performance sur le plat.

Organisation : L'élève réalise un temps sur 50m plat, puis, après quelques leçons sur le passage des haies, tente de réaliser une performance sur 40m haies (5 haies de 45cm espacées de 6m, première haie à 10m du départ). On compare son temps sur 50m avec son temps sur 40m haies grâce à un tableau Excel.

Barème : TBR : 100% du temps sur 50m / BR : 110% / R : 120%.

4.2. Endurance

Objectif général : Réussir une distance ou un temps d'endurance en fonction de ses capacités d'endurance de base.

But spécifique : Motiver l'élève à réaliser une distance adaptée à son propre niveau.

Organisation : À la suite d'un test de demi-Cooper en cours de cycle d'endurance, l'élève a un objectif à réaliser sur le test de Cooper en fonction de son niveau grâce à un tableau Excel.

Barème : TBR : 190% de la distance du demi-Cooper / BR : 180% / R : 170%. Par exemple, un élève réalisant 1200m au demi-Cooper devra réaliser 2280m au test de Cooper pour obtenir la mention TBR

$$\left(\frac{1200 \times 190}{100} \right)$$

Variante : Se concentrer sur des notions de savoir-être telles que donner le meilleur de soi-même, ne pas marcher, etc...

4.3. Hauteur

Objectif général : Franchir une barre personnalisée en hauteur.

But spécifique : Réussir à franchir une barre déterminée par la taille de l'élève et sa détente verticale.

Organisation : L'élève calcule son centre de gravité d'après sa taille (55% de la taille de l'élève), puis calcule sa détente verticale contre un mur. L'addition de sa détente verticale et de son centre de gravité lui donne la hauteur de son saut idéal. Par exemple, un élève mesurant 1m60 et ayant une détente verticale de 45cm aura le saut idéal suivant : $\frac{160 \times 55}{100} + 45 = 133$ cm. Par la suite, organiser un concours habituel de saut en hauteur mais déterminer si l'objectif est réussi en fonction de la hauteur de barre idéale de l'élève.

Barème : TBR : 100% du saut idéal / BR : 90% du saut idéal / R : 80% du saut idéal.

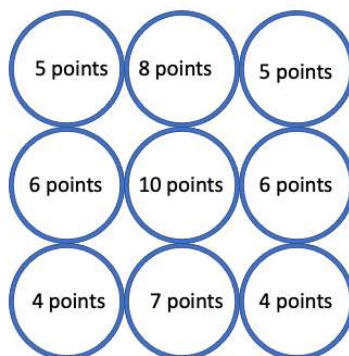
4.4. Javelot

Objectif général : Lancer le javelot de telle manière qu'il se plante dans le sol.

But spécifique : Être capable de lancer précisément son javelot sur la cible visée à plusieurs reprises.

Organisation : A la fin de la séquence de javelot, disposer sur le sol trois lignes composées de trois cerceaux chacune. Le cerceau central vaut le plus de point, puis celui de derrière dans l'axe du lancer, puis celui de devant et finalement moins sur les côtés (cf. schéma). Chaque élève lancera trois fois son javelot depuis une ligne située à dix mètres et les points pour chaque lancer seront additionnés. Un barème est établi afin de fournir une appréciation. La distance n'est pas le critère principal de l'évaluation mais la précision et le jet dans l'axe sont ainsi valorisés.

Barème : TBR : 24-30pts / BR : 18-23pts / R : 12-17pts.



Enseignant-e: Kipchoge Aries

Classe: 11VG1

Nom: Zelezny

Prénom: Javier

CM31 - Course de haies

Réaliser une performance sur 40m haies en fonction de son temps sur 50m

100% du temps sur 50m = TBR
110% du temps sur 50m = BR
120% du temps sur 50m = R

E: 0 à 0 point BR: 2 à 2 points
R: 1 à 1 point TBR: 3 à 3 points

Résultat: TBR

CM31 - Lancer du Javelot

Lancer le javelot afin de le planter dans l'axe au plus près du centre de la cible

A l'addition de trois essais, comptabiliser le maximum de points

E: 0 à 11 point BR: 18 à 23 points
R: 12 à 17 points TBR: 24 à 30 points

Résultat: TBR

CM31 - Endurance

Réussir un temps d'endurance en fonction de ses capacités d'endurance de base

Test de 12': réaliser un temps par rapport à son résultat sur 6'.
TBR : 190% de la distance
BR : 180% de la distance
R : 170% de la distance

E: 0 à 0 point BR: 2 à 2 points
R: 1 à 1 point TBR: 3 à 3 points

Résultat: TBR

CM31 - Saut en hauteur

Réaliser son saut idéal en fonction de sa taille et de sa détente verticale

Après avoir calculer son centre de gravité et sa détente verticale, l'élève tente de franchir la barre qui lui est destinée.
TBR = 100% de la barre idéale
BR = 90%
R = 80%

E: 0 à 0 point BR: 2 à 2 points
R: 1 à 1 point TBR: 3 à 3 points

Résultat: TBR

Evaluation saut en hauteur

Prénom	Hauteur bras tendu	Hauteur détente	Détente verticale (H. détente – H. bras tendus)	Centre de gravité ($\frac{\text{taille} \times 55}{100}$)
Nicolas	210	255	45	99

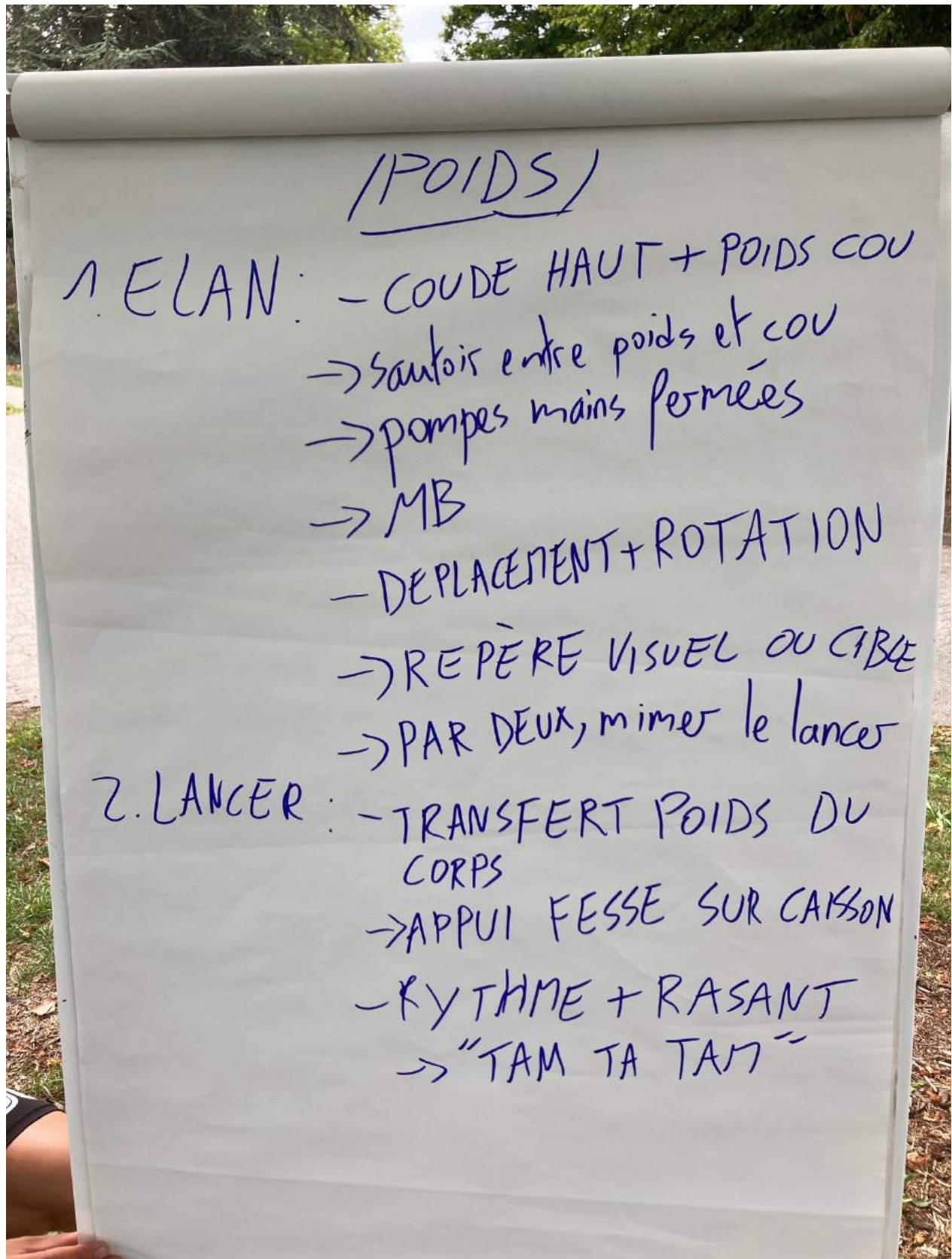
Prénom	Saut idéal (centre de gravité + détente verticale)	Résultat saut en hauteur	$\frac{\text{Saut réel}}{\text{Saut idéal}} \times 100$	Evaluation
Nicolas	144	150	104	TBR

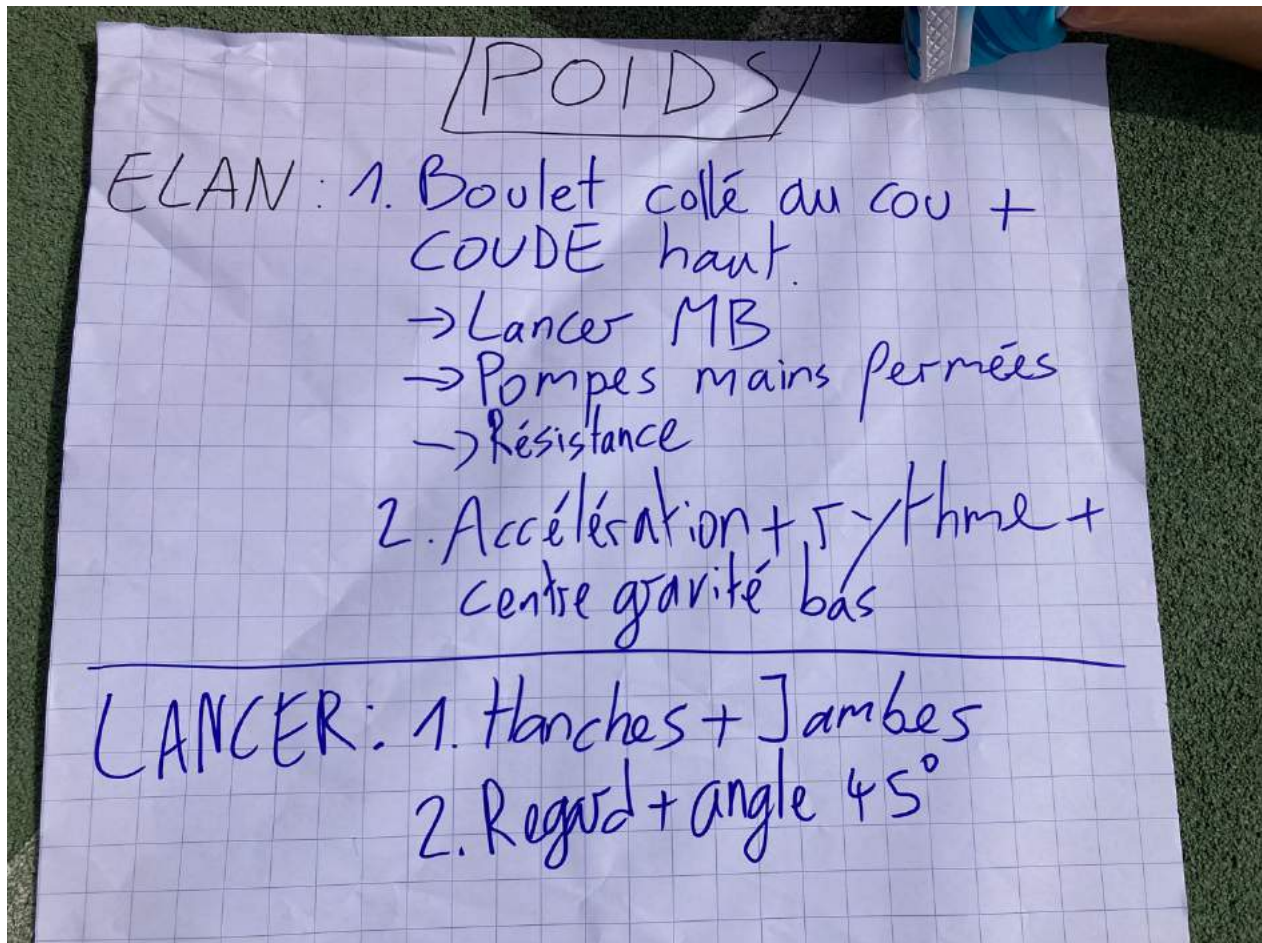
TBR = 100% BR = 90% R = 80%

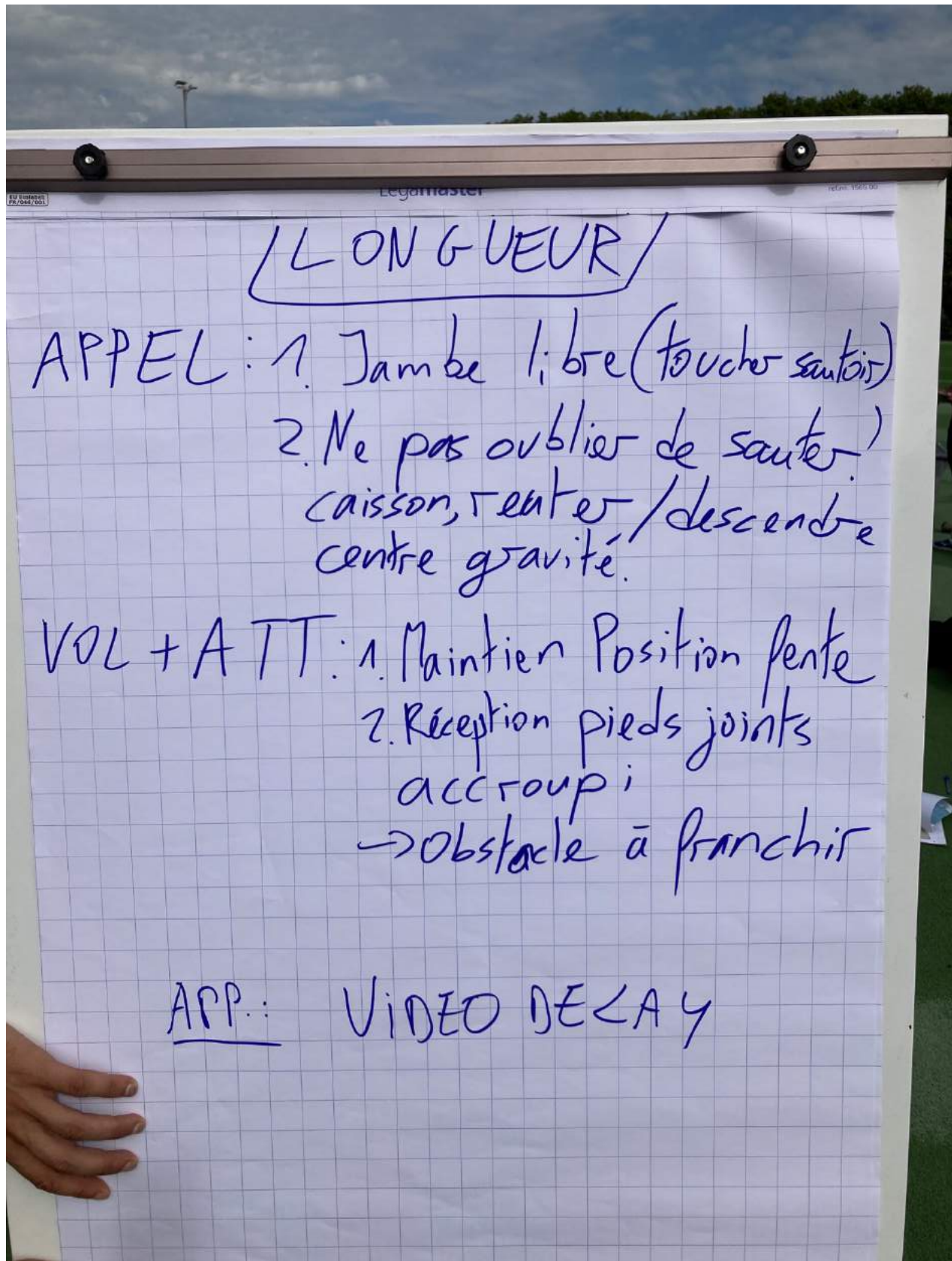
POIDS

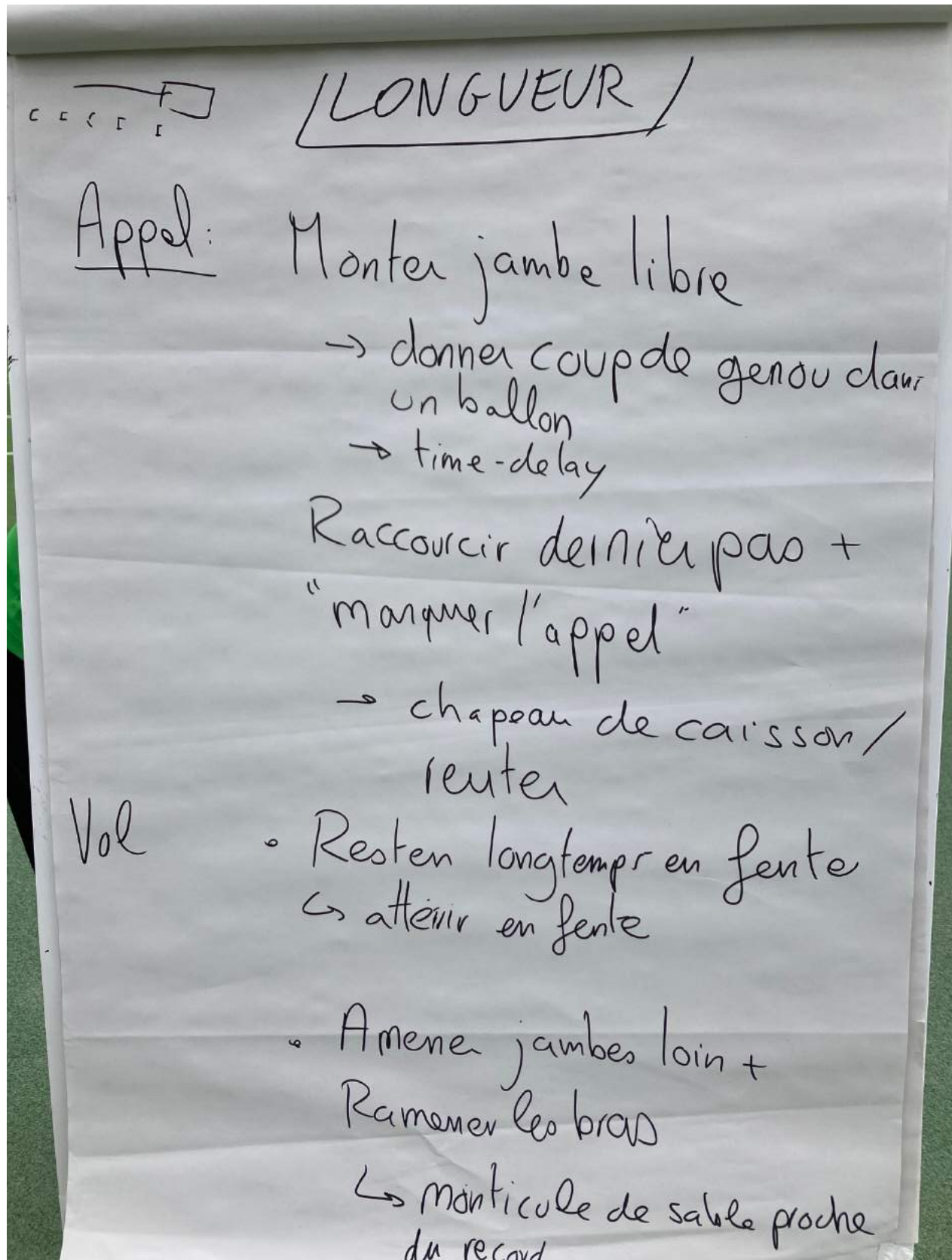
1. Elan: - Maintenir le poids au cou + coude haut
→ sautoir entre boulet et cou
→ Elan avec main dans la nuque
→ MB
- Rythme + mouvement rasant
→ taper le rythme

2. Lancer: - Hanches + Jambes
→ mimer la rotation par 2
face à face
→ rotation sur une ligne
→ finir avec 1/2 tour après lancer









Longueur

① Appel: - Approche fluide

↳ latte

↳ Pas de pression
"zone"

jeu: pousser

tapir avec

talon

-] libre vers le

Vol/: garder position

Atterrissage fente

→ atterrissage
fente

→ montrer numéro

haut

↳ cap de genou
dans ballon

↳ time-delay

• Réception active "talon"

↳ masticule sable / cône
élastique