**Projet EPS cycle 3 2024 - 2025 : Athlétisme**

# **Introduction :**

L'athlétisme scolaire combine mouvements du corps et des engins, socialisation et respect des règles. Il s'appuie sur des actions de base : courir le plus vite et le plus longtemps, sauter le plus haut et le plus loin, et lancer le plus loin possible. L'objectif est de développer les capacités physiques et motrices des élèves, tout en inculquant le respect des règles et l'esprit de coopération.

L'activité motrice de performance, axée sur l'énergie, mobilise les principales fonctions physiologiques. Organisée autour d'une action propulsive, elle permet la propulsion du corps ou d'un objet en respectant les principes définis : course, impulsion, exécution d’un geste technique et réception (pour les sauts).

Les disciplines athlétiques incitent l'élève à viser une performance accrue et une exécution optimisée. L'élève doit acquérir des repères temporels et spatiaux, contrôler la proprioception de son corps dans l’espace avec une maitrise de la coordination gestuelle.

# **2. Objectifs :**

Les objectifs éducatifs en athlétisme cherchent à améliorer les compétences des élèves dans diverses catégories d'activités sportives. Voici quelques objectifs à atteindre pour les élèves :

* **En course :**
* Courir à différentes intensités et pour diverses durées.
* Faire la distinction entre sprint et course de fond.
* Conserver une vitesse constante lors d'un sprint ou d'une course de fond.
* **Pour les sauts :**
* Apprendre à sauter en longueur et en hauteur.
* Distinguer les techniques à accomplir pour réussir ces deux types de sauts.
* Viser une performance mesurable et la faire évoluer.
* **Les lancers :**
* Apprendre à lancer différents engins avec différentes techniques
* Être capable varier l’intensité de la gestuelle pour obtenir un lancer optimal.
* Être capable de lancer plus loin.
* **Objectifs transversaux**
* Établir des règles, assumer un rôle et des responsabilités (Athlète, observateur, chronométreur, starter, juge) pour apprendre à vivre ensemble.
* Apprendre à mesurer ses progrès.

# **3. Faisabilité**

**Ressources disponibles et aspects sécuritaires**

* Installation : disponibilité d'un espace approprié et sécurisé.
* Encadrement : éducateur sportif et enseignante de classe en co-éducation, et parents accompagnateurs.
* Sécurité : Mise en place de règles strictes pour éviter les dangers et les risques de blessures.

# **4. Description du programme et activités** :

**a. La séance est structurée en trois parties sur une durée d'une heure.**

* Échauffement (5 – 10 minutes) : Activités de motricité générale et spécifiques à la l’athlétisme.
* Corps de séance avec la prise de responsabilité : 45 min
* Retour au calme (5 minutes) : Étirements.
* **Nombre de séances : 8 à 10 sur la période.**

**b. Activités proposées :**

Réaliser des enchaînements d’actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :

* **Courses**
* **Vitesse** : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.
* **Relais** : s’élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d’une vingtaine de mètres.
* **Haies** : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.
* **Endurance** : courir à allure régulière sans s’essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chaque élève)
* **Saut**
* **Hauteur** : prendre quelques pas d’élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil, avec une impulsion d’un seul pied. **(Le ciseau** : L'athlète effectue un saut en passant une jambe par-dessus la barre et l'autre en dessous. **Le rouleau costal** : L'athlète réalise une roulade latérale pour franchir la barre. **Le rouleau ventral** : L'athlète se retourne en l'air pour passer la barre en position ventrale. **Le fosbury-flop** Elle implique de sauter dos à la barre, en passant d'abord la tête et les épaules, puis en pivotant pour franchir la barre avec les jambes**.**
* **Lancer**
* **Exercer une force de propulsion en amenant une énergie cinétique** de façon adaptée pour aller le plus loin possible, sans sortir de la zone définie.

# **5. Moyens matériels**

|  |
| --- |
| **Matériels nécessaires pour l’activité** |
| Cônes, plots, cerceau, jalons et coupelles |
| Tapis de réception |
| Poteaux de saut en hauteur et élastique |
| Haies |
| Vortex Aero, poids à lancer |

# **6. Évaluation et Suivi :**

* Création de fiches d'évaluation pour les utiliser dans l'appréciation des performances en course, saut et lancer. Évaluation et mesure des performances personnelles et celles d'autrui selon des critères objectifs.
* Ateliers et rôles : organisez des ateliers sur les différents rôles (athlète, observateur, chronométreur, juge) pour les aider à évaluer leurs avancées et à comprendre les critères d'évaluation.

# **7. Rôle et place de l’enseignant :**

**Organiser une sensibilisation culturelle sur les différentes disciplines existantes.**

* **Avant** **la séance :**
* Mettre les enfants en écoute attentive et en confiance avant le début des séances.
* Faire émerger les représentations : « Qu’est-ce que l’activité athlétique pour vous ? »
* A partir de vidéos : Identifier les disciplines sportives (courses, sauts, relais, lancers, épreuves combinées…)
* Identifier les caractéristiques des activités athlétiques.
* Faire rechercher aux élèves les performances d’athlètes de haut niveau dans les différentes disciplines.
* **Pendant la séance** : Co-encadrement de l’enseignant avec l’éducateur sportif pour la gestion des séances.
* Prise en charge d’un atelier et aide aux élèves en difficulté.
* **Après la séance** : reprise du vocabulaire. Travail sur le rappel des règles de sécurité et les techniques appropriées.

# **8. Rôle et place de l’intervenant :**

* **Avant** **la séance** : Planification et mise en place des séances éducatives.
* **Pendant la séance** :
* Animer les séances en co-éducation avec les enseignantes.
* Accompagnement et application des gestes techniques aux élèves avec un suivi continu.
* Rappel continu des règles de sécurité.
* **Après la séance :**
* Désinstallation du matériel utilisé.
* Faire faire une auto-évaluation : Encourager les élèves à réfléchir sur leurs propres progrès et à s'auto-évaluer.
* Organisation d'un examen évaluatif où l'élève choisit une épreuve par famille saut lancers, couses.

# **9. Compétences attendues en fin de cycles chez l’élève :**

* Réaliser des efforts et enchainer 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.
* Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
* Créer son projet de fin de cycle en fonction de ses choix.

**Exemples de projets :**

* Un projet de course d'endurance visant à battre le record de temps des autres concurrents.
* Un projet de saut en hauteur avec pour objectif de surpasser le record établi par tous les élèves.