SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

DISCIPLINE : Éducation physique et à la santé

TITRE : Ma première compétition d'athlétisme

ORDRE D'ENSEIGNEMENT : Secondaire

ANNÉE : 1er cycle (1ère et 2e secondaire)

AUTEURS : Nancy Lessard, Marie-Line Sant et Victoria Tavares-Lemay
RÉFÉRENCE : Les Olympiades de Yvon Lachance
RÉVISION : Claude Robillard

Commission scolaire des Affluents

JUIN 2007

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

DISCIPLINE : Éducation physique et à la santé	Titre : Ma première compétition d'athlétisme	Nombre de périodes : 8

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION :

Axe(s) de développement :

COMPÉTENCE(S) DISCIPLINAIRE(S) :	**Repères culturels :** Athlètes québécois qui se sont illustrés sur la scène mondiale ou olympique, records régionaux, provinciaux canadiens et mondiaux dans différentes disciplines. Historique et origines de l'athlétisme.
Agir dans un contexte de pratique d'activités physiques	

Contenu de formation :

Principe d'équilibration : transfert de poids, position des appuis, position des segments les uns par rapport aux autres

Principe de coordination : utilisation du nombre optimal d'articulations dans le bon ordre, temps optimal et direction de l'exécution

Pratique sécuritaire d'activités physiques : Tenue vestimentaire, respect des règlements, maniement d'objets lourds

Actions techniques liées à l'athlétisme : lancers du poids et javelot, sauts en hauteur et longueur, marche olympique, courses de vitesse et demi-fond.

Critères d'évaluation	Éléments observables
1- Exécution d'une variété d'actions de locomotion, de non-locomotion et de manipulation dans des contextes variés.	1.1- Utilise un nombre optimal de parties du corps 1.2- Exécute en continuité 1.3- Exécute selon un modèle efficient
2- Analyse critique de sa démarche et de son efficience motrice en fonction du résultat attendu.	2.1- Cerne les améliorations souhaitables 2.2- Exécute selon un modèle efficient
3- Détermination des éléments pouvant être réinvestis dans des activités ultérieures.	3.1- Reconnaît des éléments à réinvestir

COMPÉTENCE(S) TRANSVERSALES(S) :

Critères d'évaluation	Éléments observables

ÉVALUATION

Types d'instruments de mesure				Personnes impliquées			
Questionnement	X	Grille d'appréciation		Enseignant-groupe		Élève(s) – Élève(s)	x
Grille d'observation	X	Autre(s)		Enseignant-élève(s)	X	Élève seul	X

Résumé de la ou des tâches de l'élève

Les élèves devront expérimenter des épreuves d'athlétisme. Suite aux rétroactions de leurs pairs, ils pourront s'ajuster et améliorer leur efficience dans les épreuves qu'ils ont sélectionnées.

Dans le cadre de la journée d'athlétisme, les élèves devront exécuter 3 épreuves. Suite à l'événement, ils devront évaluer individuellement leurs performances et faire une analyse des étapes qu'ils auront franchies pour les atteindre. Ils devront aussi identifier des principes qu'ils pourraient réinvestir dans d'autres contextes.

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE

Durée : 1 période

Matériel :
Tableau, craies, DVD d'athlétisme, télévision, lecteur DVD, affiches des résultats Gym en forme, grilles d'observation et d'évaluation. Affiche de la compétence Agir et des qualités physiques (annexe 6). Chronomètres, sifflet, matelas de saut en hauteur, montants, cordes élastique, barres de saut, ruban à mesurer, cônes, javelots, poids, haies, porte-voix, etc.

Description :

1- Présentation aux élèves de ce que signifie la compétence Agir. On peut utiliser l'affiche plastifiée de la compétence agir.

- Cette situation leur permettra de se placer au centre de leur démarche. Ils devront démontrer de l'autonomie et beaucoup d'implication. Les aviser que l'évaluation se fera tout au long de l'étape. La journée d'athlétisme leur permettra de mesurer leurs performances individuelles.

-L'enseignant questionne les élèves sur leurs connaissances de l'athlétisme :

- Avez-vous regardé l'athlétisme aux derniers Jeux Olympiques ?
- Avez-vous déjà participé à une compétition d'athlétisme ?
- Connaissez-vous des athlètes québécois s'étant illustrés en athlétisme ?
- Avez-vous une idée des records du monde en athlétisme ?

- Suggestion : Collaborer avec l'enseignant d'histoire pour amener les élèves à effectuer une recherche dans son cours sur les records, les Jeux Olympiques, les athlètes québécois ayant participé aux Jeux Olympiques ou tout autre information pertinente sur le sujet.

-Activation des connaissances antérieures :

- Quelles qualités physiques sont sollicitées en athlétisme ?
- Sont-elles les mêmes pour chacune des épreuves ?
- Avez-vous déjà appris des actions motrices en athlétisme ? Lesquelles ?
- Quels sont les apprentissages que vous avez réalisés?

2- L'enseignant consigne l'information au tableau sur les qualités physiques et les apprentissages en les classant par catégories d'épreuves. Il présente les épreuves d'athlétisme, ainsi que les qualités physiques requises pour chacune. (voir annexe 6) Il fait référence aux résultats obtenus aux différents tests de condition physique (annexe 6) complété antérieurement par les élèves et consigné dans leur carnet santé, l'agenda ou le portfolio.

3- L'enseignant présentation du problème :
« Comment bien performer lors de la journée d'athlétisme ? Vous devra expérimenter des épreuves d'athlétisme, en course, saut et lancer. Par la suite, vous aurez l'occasion d'aller plus loin dans votre analyse et l'exécution d'actions motrices liées à trois épreuves choisies. Suite à des rétroactions de vos pairs (grille d'observation, voir annexe 4), vous pourrez ajuster et améliorer votre performance aux trois épreuves. Vous devrez respecter les règles de sécurité durant les cours et lors de la journée d'athlétisme. »

4- Pour réussir, les élèves devront :

- Choisir des épreuves dont 2 en fonction des ses qualités physiques
- Exécuter 3 épreuves
- Participer à la journée d'athlétisme
- Compléter l'annexe 2 : *Analyse de sa démarche et réinvestissement en athlétisme*

5- Présentation des fiches d'observation par les pairs et grille d'évaluation.

6- L'enseignant doit amener les élèves à réaliser des apprentissages en rapport avec les principes de coordination et les éléments techniques liés à 2 épreuves par période de 75 minutes (combiner une ou deux courses avec un lancer ou avec un saut). À la suite des explications sur les procédures de fonctionnement et les règles de sécurité, l'enseignant demande aux élèves dans un premier temps, d'expérimenter d'une façon autonome et sous forme d'ateliers les actions techniques liés à différentes épreuves comme : le saut en hauteur, le saut en longueur, la course de haies et le sprint.

Dans un deuxième temps, l'enseignant doit absolument encadrer tous les élèves pour assurer la sécurité concernant les lancers du poids et du javelot. L'expérimentation doit se limiter qu'au lancer sans élan avec le même objet pour tous, dont la poussée est non maximale dans une seule et même direction pour tous.

7- Durant l'expérimentation l'enseignant observe les élèves afin d'identifier les points forts et les difficultés éprouvées. Par la suite, il regroupe ses élèves au gymnase et les questionne sur les techniques d'exécution liées aux différentes épreuves, les réussites et les difficultés rencontrées. Des réponses sont consignées sur un carton. Des éléments techniques liés aux réussites sont retenus à des fins de réinvestissement.

Avant de quitter, l'enseignant demande aux élèves de réfléchir sur les trois épreuves qu'ils devront choisir à des fins d'apprentissages et de compétition à la journée de l'athlétisme. Ils devront tenir compte des résultats obtenus aux différents tests de condition physique réalisés antérieurement et se référer au tableau présenté ci-après selon la perception qu'ils ont de leurs qualités physiques pour justifier leur choix (remplir la 1e partie de l'annexe 2).

QUALITÉS PHYSIQUES	Améliorations possibles	L'IMPORTANCE DES QUALITÉS					
		Course		Haies	Sauts	Lancers	Marche
		100m 200m	1200m 2400m	100m	hauteur longueur	poids javelot disque	1500m
LA COORDINATION	Beaucoup	+++	+	+++	+++	+++	+++
L'ÉQUILIBRE	Beaucoup	+	+	+++	+++	+++	+
LA FLEXIBILITÉ	Un peu	+	-	++	+++	+++	++
L'AGILITÉ	Un peu	+++	-	+++	+++	++	++
LA VITESSE-MAXIMALE	Très peu	+++	+	+++	+++	+++	---
L'ENDURANCE	Très peu	+	+++	-	---	---	+++
LA FORCE-VITESSE	Très peu	++	-	++	+++	+++	-

Légende : +++ : très grande importance --- : très peu d'importance

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE

Durée : 6 périodes

Matériel :
Chronomètres, sifflet, matelas de saut en hauteur, montants, cordes élastique, barres de saut, ruban mesurer, cônes, javelots, poids, haies, porte-voix, etc.
Fiche d'observation par les pairs (annexe 4)
Analyse et réinvestissement en athlétisme (annexe 2)

Description :

Les élèves ayant choisis leurs trois épreuves, ils auront à apprendre les différentes actions techniques, à les pratiquer, à se faire observer, à observer et à performer lors de la journée d'athlétisme.

1- L'enseignant présente le matériel de travail, les critères d'évaluation, les éléments observables et la procédure d'utilisation des grilles :

- Fiche d'observation par les pairs (annexe 3a ou 3b)
- Grille de Gym en forme (annexe 5)
- Analyse de sa démarche et réinvestissement en athlétisme (annexe 2)

2- Pour les six périodes et à chaque début de cours, les règles de sécurité, les réflexions des élèves au sujet des apprentissages réalisés, les difficultés rencontrées, les procédures d'organisation et les outils d'évaluation sont présentés. À chaque période, il y aura autant d'ateliers que d'épreuves choisies. Cependant, pour une partie du cours, environ 15 à 20 minutes, l'enseignant devra encadrer et enseigner les actions techniques liées aux lancers pour tous les élèves ayant choisi un lancer. Une fois terminé, cet atelier sera fermé pour permettre à l'enseignant d'intervenir auprès des élèves pour les autres épreuves en atelier.

1ère année	**2e année**
• les lancers (javelot).	• les lancers (poids).
• les courses (sprint 100 et 1200 m.)	• les courses (sprint 200 et 2400 m.)
• les haies	• la marche olympique
• le saut en hauteur	• le saut en longueur

Afin d'aider l'élève, un pair l'observe à l'aide d'une fiche (annexe 2). Durant les périodes, l'enseignant observe chaque élève et consigne de l'information selon le cas, selon la grille d'évaluation (annexe 1). Il intervient au besoin pour faire réfléchir autant l'élève en difficulté que celui qui chemine facilement.

NB : Suggérer fortement aux élèves de venir se pratiquer en récupération ou en activité parascolaire, pour atteindre leurs objectifs en ce qui a trait aux trois épreuves.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE (suite)

Description :

La démarche pédagogique suggérée est de ne pas présenter de modèle d'exécution mais plutôt d'amener les élèves, par du questionnement, à trouver des réponses à des difficultés d'exécution. Pour comprendre, nous précisons un exemple pour le saut en hauteur :

> Hélène a choisi pour une des trois épreuves, d'apprendre le saut en hauteur. Elle a déjà exécuté différents sauts lors de ses années antérieures et se rappelle l'enchaînement de la course d'élan, l'appel, l'impulsion, l'envol et la réception. Devant le problème où elle a à sauter le plus haut possible par-dessus la barre sans la faire tomber, elle choisit le saut dorsal. Elle pratique à plusieurs reprises l'envol en présentant son dos à la barre. Face à la situation, Hélène vit quelques difficultés. Avec l'aide de l'enseignant ou d'un pair, elle émet plusieurs hypothèses relativement à l'angle d'attaque de son dos selon l'endroit ou elle exécute l'impulsion et selon la trajectoire de la course d'élan. Elle expérimente les hypothèses et elle se rend compte qu'elle a davantage de facilité à sauter lorsque l'impulsion est à proximité de la barre lui permettant un angle légèrement incliné du tronc par rapport à la barre. Par questionnement, elle se rend compte que la trajectoire de déplacement lors de la course d'élan influence son impulsion et son envol. Elle émet d'autres hypothèses à propos de la trajectoire de la course d'élan. Après expérimentation de plusieurs trajectoires différentes, elle réfléchit sur celle qui lui permet une approche favorable afin de faciliter le positionnement du tronc lors de l'impulsion. Elle adopte la trajectoire légèrement en courbe avec une approche dont l'angle est fermé entre la trajectoire et la barre. Cependant, en se questionnant, elle se rend compte aussi que la vitesse de déplacement à aussi une influence sur l'impulsion et le positionnement du tronc. Elle expérimente donc différentes vitesses pour adopter une vitesse plutôt modérée et dosée selon le niveau où elle se situe. Au fil des cours, Hélène travaille aussi sur sa coordination des membres supérieurs et inférieurs lors de l'impulsion et de l'envol. Par questionnement, essais et erreurs, réflexions et avec de l'aide elle apprend à synchroniser le mouvement de la tête vers l'arrière, l'extension du dos et l'élévation des membres inférieurs et supérieurs lors du passage de la barre.

Cette démarche peut être dosée selon le degré d'autonomie des élèves et la sécurité en cause particulièrement en ce qui concerne les lancers.

Si, durant la journée d'athlétisme, il est impossible pour l'enseignant d'observer tous ses élèves en rapport avec l'exécution des actions motrices dans les épreuves choisies, il devra alors le faire lors des deux périodes précédentes cette journée. C'est uniquement les dernières observations dont les traces sont consignées sur la grille d'évaluation de l'enseignant que celles-ci seront retenues à des fins de communication aux parents dans le bulletin solaire.

8e période

La journée d'athlétisme

Durant les épreuves, l'enseignant se rend disponible pour observer l'exécution des actions motrices selon les épreuves choisies. À la suite de sa participation aux trois épreuves, l'élève complète les informations à consigner sur l'annexe 2 : <u>Analyse et réinvestissement en athlétisme.</u>

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE

Durée : 15 à 20 minutes

Matériel :
Fiche d'analyse de sa démarche (Annexe 3)

Description :

Dernière période

À la suite à la journée d'athlétisme, l'élève devra évaluer l'atteinte de ses objectifs à partir de ses résultats et en faire une analyse des étapes qu'il a franchies.

L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions du formulaire d'autoévaluation (annexes 2) en tenant compte des résultats sur la grille d'évaluation des pairs (annexes 3A ou 3B). Après cette démarche, il questionne les élèves sur l'ensemble des résultats et de porter un jugement sur les apprentissages réalisés, sur leur démarche dans l'analyse, l'exécution et l'évaluation. Il leur demande de partager les difficultés ou les réussites rencontrées. Par la suite, il présente aussi les résultats de ses observations liés à l'outil d'évaluation de l'enseignant.

En terminant, il demande aux élèves d'identifier les différentes activités où ils pourront réutiliser les apprentissages acquis et les qualités physiques qu'ils possèdent (point 3 de l'annexe 2).

ANNEXE 1 : Grille d'évaluation de l'enseignant (1ère et 2e secondaire)
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Légende : √ : applique l'élément - : n'applique pas l'élément **Besoin d'aide** 1 : Rarement 2 : Occasionnellement 3 : Souvent. 4 : Constamment **Noms :**	**Cote du bulletin**	**Critères d'évaluation**						**Niveau d'aide**
		Exécution d'une variété d'actions dans des contextes variés			**Analyse critique de sa démarche**		**Éléments à réinvestir**	
		Éléments observables : réussite des tâches = une majorité de √ pour les trois épreuves						
		Utilisation d'un nombre optimal de parties du corps	Exécution en continuité	Exécution selon un modèle efficient	Cerne les améliorations souhaitables	Identifie ses réussites et difficultés	Reconnaît des éléments à réinvestir (annexe 3)	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								

ANNEXE 2 : <u>Analyse de sa démarche et réinvestissement en athlétisme</u> AUTOÉVALUATION (recto)

Nom de l'élève : _____ Classe : _____ Date : _____

Partie #1

1. Choisis tes 3 épreuves en fonction de tes qualités physiques

Mes qualités physiques	***Épreuves d'athlétisme choisies***
1)	
2)	
3)	

Partie #2

2. Nomme 2 moyens que tu as utilisés pour t'assurer d'avoir de bons résultats aux épreuves choisies?

1)_____

2)_____

2.1 Ont-ils été efficaces ? Pourquoi ?

_____

_____

_____

2.2 Quelles sont tes réussites et quelles difficultés as-tu vécus ?

Mes réussites **Mes difficultés**

2.3 Quelles sont les améliorations que tu pourrais apporter ?

Mes améliorations

ANNEXE 2 : <u>Analyse et réinvestissement en athlétisme</u> (verso)

3. Associe chacune des qualités physiques vues lors des cours d'athlétisme à un autre sport ?

Coordination : _____
Équilibre : _____
Flexibilité : _____
Agilité : _____
Vitesse - maximale : _____
Endurance : _____
Force – vitesse : _____

3. Suite à ton expérience durant tes périodes d'éducation physique et à la journée d'athlétisme, es-tu satisfait ? Pourquoi ?

_____
_____
_____
_____
_____

Commentaires de l'enseignant :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

ANNEXE 3 A (pour 1ère année)

Fiche d'observation par un pair

Élève observé : _____ Observateur : _____

COMMENT JE PEUX AMÉLIORER MA TECHNIQUE ET MES RÉSULTATS ?

Légende pour l'élève: ***O = applique l'élément technique N = n'applique pas l'élément technique***

	Éléments techniques	1e obs.	2e obs.	3e obs
La course de vitesse	LEVER LES GENOUX VERS LE HAUT			
	MAINTENIR LA TÊTE DROITE : REGARDER DEVANT			
	MAINTENIR LES AVANT-BRAS FLÉCHIS À 90 °			
	CONTACT DU SOL AVEC LA PLANTE DU PIED			
La course d'endurance **1200m**	MAINTENIR LA TÊTE DROITE : REGARDER DEVANT			
	MAINTENIR LES AVANT- BRAS (fléchis) PRÈS DU TRONC DE FAÇON DÉTENDU			
	BIEN RÉPARTIR MES FORCES, SELON LA DISTANCE À PARCOURIR(Ne pas partir trop vite ou finir top vite)			
Le saut en hauteur	FAIRE UNE COURSE D'ÉLAN EN "J"			
	PRENDRE IMPULSION SUR LE PIED EXTÉRIEUR (par rapport à la fosse)			
	PROPULSE LE GENOU LIBRE (qui est fléchit) VERS LE HAUT LORS DE L'IMPULSION			
	PROJETER LES BRAS VERS LE HAUT LORS DE L'IMPULSION			
Le lancer du javelot	PRISE EN TRAVERS DE LA MAIN (javelot à plat dans la main)			
	POINTE DU JAVELOT PRÈS DE L' OREILLE PARALLÈLE AU SOL(avant de lancer)			
	EXTENSION DU CORPS DU BAS VERS LA HAUT			
	BLOCAGE DU TALON AVANT			
La course de haies **80m haies**	PLACER LA JAMBE D' ATTAQUE EN EXTENSION VERS L'AVANT			
	FRANCHIT LA HAIE (ne saute pas)			
	4 APPUIS ENTRE CHAQUE HAIE (RYTHME)			

Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

_____

_____

_____

ANNEXE 3 B (pour 2e année)

Fiche d'observation par un pair

Élève observé : _____ Observateur : _____

COMMENT JE PEUX AMÉLIORER MA TECHNIQUE ET MES RÉSULTATS ?

Légende pour l'élève: ***O = applique l'élément technique N = n'applique pas l'élément technique***

	Éléments techniques	1e obs.	2e obs.	3e obs
La course de vitesse **200m**	LEVER LES GENOUX VERS LE HAUT			
	MAINTENIR LA TÊTE DROITE : REGARDER DEVANT			
	MAINTENIR LES AVANT-BRAS FLÉCHIS À 90 °			
	CONTACT DU SOL AVEC LA PLANTE DU PIED			
La course d'endurance **2400m**	MAINTENIR LA TÊTE DROITE : REGARDER DEVANT			
	MAINTENIR LES AVANT- BRAS (fléchis) PRÈS DU TRONC DE FAÇON DÉTENDU			
	BIEN RÉPARTIR MES FORCES, SELON LA DISTANCE À PARCOURIR(Ne pas partir trop vite ou finir top vite)			
Le saut en longueur	EXÉCUTER UNE COURSE D'ÉLAN EN ACCÉLÉRATION (entre 8 et 12 foulées)			
	EXÉCUTER L'IMPULSION À UN PIED SUR LA PLANCHE D'APPEL			
	RÉCEPTION EN POSITION JAMBES FLÉCHIES ET BRAS VERS L'AVANT			
Le lancer du poids	PLACER LE POIDS AU COU : Pousser et non lancer le poids			
	EFFECTUER UN TRANSFERT DE POIDS LORS DE L'EXÉCUTION			
	PROJETER LE POIDS VERS LE HAUT ET L'AVANT (45°)			
	PLACEMENT DES PIEDS LORS DU LANCER (les pieds à 45° et talon du pied arrière aligné avec les orteils du pied avant)			
La marche olympique **1500m marche**	GARDER LA JAMBE TENDUE LORS DE LA POSE DU TALON AU SOL			
	AVOIR UN CONTACT AU SOL EN TOUT TEMPS			
	MAINTENIR LA TÊTE DROITE : Regard devant			

Commentaires de l'enseignant :

_____

_____

_____

_____

_____

ANNEXE 4

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- **TOUJOURS SE PRÉPARER EN DÉBUT DE SÉANCE** PAR UN BON ÉCHAUFFEMENT DE MANIÈRE À SENTIR LA CHALEUR DU CORPS ET À S'ESSOUFLER

- **TOUJOURS SE DÉPLACER À L'EXTÉRIEUR** DES AIRES DE SAUT ET DE COURSE **ET DERRIÈRE L'AIRE DE LANCER**

- **SE PLACER DERRIÈRE ET S'ÉLOIGNER D'UN ÉLÈVE** QUI LANCE LE POIDS OU LE JAVELOT

- **TOUJOURS ATTENDRE LE SIGNAL DE L'ENSEIGNANT** AVANT DE SE DÉPLACER POUR RÉCUPÉRER LE POIDS OU LE JAVELOT

- **TOUJOURS ATTENDRE** QUE L'ÉLÈVE AIT TERMINÉ SA COURSE DE VITESSE OU DE HAIES OU QU'IL A QUITTÉ LA FOSSE DE SAUT AVANT DE DÉBUTER SA PRATIQUE DE L'ÉPREUVE

- **TOUJOURS ÉTIRER SES MUSCLES** À LA FIN DE LA PÉRIODE

ANNEXE 5

Ajouter les 12 et 14 ans Normes pour des élèves de 13 ans

Qualités physiques	Test	Participants	Résultats			
			Excellent	Or	Argent	Bronze
L'AGILITÉ	Course navette	Filles	11,9	12,3	13,0	14,1
		Garçons	11,4	11,6	12,1	13,5
LA VITESSE MAXIMALE	50 mètres	Filles	8'00	8,2	8,7	9,5
		Garçons	7,7	7,9	8,4	9,2
LA FORCE-VITESSE	Saut en longueur sans élan	Filles	1m84	1m76	1m63	1m41
		Garçons	2m	1m93	1m77	1m51
ENDURANCE	2400m	Filles	13 :54	14 :33	16 :12	18 :59
		Garçons	11 :21	11 :49	12 :51	15 :35

Ces normes ont été prises dans le programme Gym en forme, proposé par le « Sport étudiant Québec et Chaudière-Appalaches ».
Tous les détails, concernant la nature des tests et leurs protocoles d'application, sont sur le site suivant :
http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Programmes/en_forme/docgymenform e.pdf

Qualités physiques versus les épreuves en athlétisme

QUALITÉS PHYSIQUES	**Améliorations possibles en 6 cours**	L'IMPORTANCE DES QUALITÉS					
		Course		Haies	Sauts	Lancers	Marche
		100m 200m	1200m 2400m	100m	hauteur longueur	poids javelot disque	1500m
LA COORDINATION	Beaucoup	+++	+	+++	+++	+++	+++
L'ÉQUILIBRE	Beaucoup	+	+	+++	+++	+++	+
LA FLEXIBILITÉ	Un peu	+	-	++	+++	+++	++
L'AGILITÉ	Un peu	+++	-	+++	+++	++	++
LA VITESSE-MAXIMALE	Très peu	+++	+	+++	+++	+++	---
L'ENDURANCE	Très peu	+	+++	-	---	---	+++
LA FORCE-VITESSE	Très peu	++	-	++	+++	+++	-

Légende : +++ : très grande importance --- : très peu d'importance

ANNEXE 6

Athlétisme Tableau de performance 1ère et 2e secondaire[1]						
ÉPREUVES	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**
100 m (G)	13.99 sec et -	14 à 14.50	14.51 à 14.99	15 à 15.99	16 à 16.99	17 sec et +
100 m (F)	15.99 sec et -	16 à 16.49	16.51 à 16.99	17 à 17.99	18 à 18.99	19 sec et +
200 m (G)	28.99 sec et -	29 à 29.99	30 à 31.99	32 à 34.99	35 à 40.99	41 sec et +
200 m (F)	33.99 sec et -	34 à 36	36.01 à 38.50	38.51 à 38.99	39 à 43.99	44 sec et +
1200 m (G)	4min10 et -	4min11 à 4min30	4min31 à 4min45	4min46 à 5min	5min01 à 5min15	5min16 et +
1200 m (F)	4min30 et -	4min31 à 4min45	4min46 à 5min	5min15 à 5min30	5min31 à 5min45	5min46 et +
Hauteur (G)	1m45 et +	1m40 à 1m44	1m39 à 1m30	1m29 à 1m20	1m19 à 1m10	1m09 et -
Hauteur (F)	1m35 et +	1m34 à 1m25	1m24 à 1m20	1m19 à 1m10	1m09 à 1m05	1m04 et -
Longueur (G)	4m50 et +	4m à 4m49	3m50 à 3m99	3m49 à 3m	2m99 à 2m50	2m49 et -
Longueur (F)	3m40 et +	3m10 à 3m39	2m80 à 3m09	2m30 à 2m79	2m00 à 2m29	1m99 et -
Poids (G) 3 Kg	8m00 et +	7m00 à 7m99	6m00 à 6m99	5m50 à 5m99	5m00 à 5m49	4m99 et -
Poids (F) 2 Kg	6m00 et +	5m00 à 5m99	4m00 à 4m99	3m50 à 3m99	3m00 à 3m49	2m99et -
Javelot (G) 600 gr	22m50 et +	20m00 à 22m49	17m50 à 19m99	15m00 à 17m49	12m50 à 14m99	12m49 et -
Javelot (F) 600 gr	17m50 et +	15m00 à 17m49	12m50 à 14m99	10m00 à 12m49	7m50 à 9m99	7m49 et -

[1] École secondaire Dufort (Commission scolaire de Sherbrooke). Révisé par Nancy Lessard et Marie-Line Sant 2007 (Commission scolaire des Affluents)

ANNEXE 7

GLOSSAIRE[1] (pour l'enseignant)

Qualités physiques	Description
Coordination	L'aptitude à exécuter des mouvements ou des actions dans le bon ordre, au bon moment et avec continuité.
Équilibre	L'aptitude à atteindre et à conserver une certaine stabilité. L'équilibre dynamique consiste à maintenir le contrôle du corps durant un mouvement, ou à le stabiliser grâce à des contractions musculaires qui annulent l'effet d'une force extérieure
Flexibilité (ou souplesse)	L'aptitude que possède une articulation d'effectuer des mouvements de grande amplitude, et ce, sans blessure
Agilité	L'aptitude à effectuer des mouvements ou à se déplacer de façon rapide, précise et avec aisance
Vitesse maximale	La fréquence la plus élevée à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés ou encore l'aptitude à couvrir une distance donnée dans le temps le plus court possible lors d'un effort maximal de très courte durée (*8 secondes ou moins)*
Endurance-vitesse	L'aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (*habituellement, les efforts durent entre 8 et 60 secondes*)
Force-vitesse (ou puissance musculaire)	L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible (*habituellement, les efforts sont très courts, soit de 1 à 2 secondes*)

[1] Programme national des entraîneurs, **Document de référence, Module planification d'une séance d'entraînement,** 2003, page 17.