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

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 utilisé 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.