Guide de l'enseignante ou enseignant[1]

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
2e année du 1er cycle au secondaire

Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique

Titre de la SAÉ : Athlétisme

Auteur (s) : *Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

[1] Ce canevas de SAÉ a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	**Titre : Athlétisme olympiade**	**Nombre de séances :** 10

Compétence disciplinaire : Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique	**Repères culturels** Les Olympiques de Sotchi

Intention pédagogique.

L'élève acquérir les savoirs et expérimenter l'ensemble des disciplines proposées en athlétisme. Ils devront sélectionner des épreuves et des techniques se feront en fonction de ses capacités personnelles de l'élève et des contraintes de l'activité. L'élève va aussi élaborer un plan détaillé de pratique d'un échauffement. Il fera la démonstration de trois disciplines lors des olympiades annuelles. L'élève exécutera des actions motrices qui intègrent des éléments techniques précis. Il devra démontrer l'application des techniques d'échauffement et d'entrainement dans sa pratique. L'élève appliquera les règles de sécurité établit par l'enseignant et manifester un comportement éthique. Il va être évalué sur l'exécution de l'ensemble des actions motrices proposé en course à pied, en sauts et en projection d'objet. Tout au long des séances, il va devoir prendre leurs performances en note. L'élève devra évaluer sa démarche et ses résultats dans l'intérieur d'un (bilan et d'un graphique) des résultats obtenus lors de leurs entrainements et lors de l'olympiade finale.

Critères d'évaluation[1]	**Éléments observables**
Cohérence de la planification	• Sélectionne une variété d'actions motrices selon les contraintes de l'activité. • Sélectionne une variété d'actions motrices selon ses capacités personnelles.
Efficacité de l'exécution	• Exécute les actions motrices ~~d'athlétisme~~ en intégrant les éléments techniques • Mets en œuvre de son échauffement planifié • Mets en œuvre son entrainement planifié • Applique les règles de sécurité • Manifeste un comportement éthique
Pertinence du retour réflexif	• Évaluation de sa démarche et des résultats.

LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES : personnel et social : la coopération

Évaluation

L'utilisation par l'enseignant de l'outil d'évaluation repose sur ses observations et sur les traces consignées dans les outils suivants :

- ANNEXE 1 : Le cahier de l'élève
- ANNEXE 2 : Outil d'évaluation des tâches diagnostiques
- ANNEXE 3 : Outils d'évaluation final et outils complémentaire pour l'enseignant
- ANNEXE 4 : Outil d'interprétation des traces accompagnant la grille d'évaluation pour établir le résultat en pourcentage

Résumé des tâches de l'élève (Production attendue)

Tout d'abord, tu devras essayer l'ensemble des disciplines en athlétisme présenté par l'enseignant. Par la suite, tu devras faire un choix d'enchainement de 3 types d'épreuves (course, saut, manipulation). Ce sera ta voix d'entrer pour les olympiades annuelles. Tu vas faire des choix en fonction de tes habiletés actuelles et de tes préférences de développement personnelles. Une fois l'ensemble des sports vus dans un type d'activité, tu auras à choisir une discipline et à adopter une préparation adaptée à celle-ci. Chaque période tu auras à prendre en note tes résultats dans ton cahier d'élève. Lors des olympiades, tu vas faire une prestation sportive selon tes spécialisations. Finalement, tu vas devoir analyser les résultats de l'ensemble des entrainements et des olympiades.

Commentaire [r1]: La lecture de cette intention tend davantage vers la CD3 que la CD1.

Commentaire [r2]: Tu passes de l'élève au ils

Commentaire [r3]: Ce résumé décrit bien mieux la démarche de la compétence. Tu devrais t'en servir pour l'intention. Il manque toutefois des liens avec les apprentissages. Attention toutefois, cette production doit être un enchainement d'actions.

Contraintes de la tâche complexe (nombre d'actions, temps, espace, niveau, direction, nombre de savoirs à mobiliser, nombre de séances pour réaliser les différentes tâches, etc.) :

1. *Tâche complexe liée à la planification :*

- Planifier un moyen d'action dans chaque catégorie : course, saut et lancer. Ex. : le sprint, le saut en longueur et le lancer du poids.
- Sélectionner une discipline à cause des bonnes capacités personnelles de l'élève envers celle-ci.
- Sélectionner une discipline à cause des difficultés personnelles de l'élève envers celle-ci.
- Sélectionner une discipline à cause de l'intérêt porté envers ce moyen d'action.
- Planifier 2 échauffements efficaces et adaptés par discipline.

2. *Tâche complexe liée à l'exécution* :

- Effectuer efficace les techniques appropriées à mes disciplines.
- Exécuter un entrainement pour améliorer mes résultats dans chaque discipline
- Mobilisera l'ensemble des savoirs acquis en classe et le réinvestir dans sa pratique et lors des compétitions.
- Effectuer un échauffement efficace et adapté à la discipline présentée.

3. *Tâche complexe liée à l'évaluation :*

- Compléter les performances atteintes dans son carnet de bord à chaque séance
- Évaluer niveau d'intensité à l'entrainement dans les heures de classe.
- Compiler l'ensemble de ses résultats
- Faire une analyse de ses résultats.

Commentaire [r4]: Comment se fera la prestation?

Une ou 2 fois l'enchaînement?

Critères associés aux Cadres d'évaluation conçus à partir de ceux du Programme de formation de l'école québécoise.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE (pour chacune des séances de la SAÉ)

Séance 1 :

Course sprint : *Préparation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable de comprendre l'échauffement en course à pied. Il va pouvoir expérimenter les différentes phases de départ au bloc. Les règles de sécurité vont être expliquées et appliquées dans des exercices d'entrainements en sprint.

Course à pied 2400m : *Préparation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable de reconnaître l'intensité idéale pour faire un 2400m. Il va aussi identifier les techniques de cours à pied de demi-fond.

Séance 2 :

Saut en longueur : *Préparation*

L'élève apprendra principalement les règlements du saut en longueur, et il va comprendre et expérimenter les notions du triple saut.

Saut en hauteur : *Préparation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable de connaitre l'historique des changements de technique au saut en hauteur. Les élèves vont apprendre les règlements officiels. Ceux-ci devront comprendre et expérimenter la technique de course-appel en saut dorsale.

Séance 3 :

Projection et du poids : *Préparation*

À la fin du cours, chaque élève devra avoir compris les critères d'un jet et apprivoiser les phases techniques du lancer du poids. Une attention particulière sera portée sur les consignes de sécurité.

Projection du javelot : *Préparation*

À la fin du cours, chaque élève va avoir compris les principes de base de la technique de lancer finlandaise. Ils vont découvrir les aspects généraux de la prise, de la course d'élan et la phase de réalisation. La dissociation technique entre les mouvements de la ceinture scapulaire et pelvienne va être expliquée. La coordination des actions variées lors du lancer sera travailler, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant la couse d'élan. Suivie d'une préparation de «bras armé» pour utiliser toute la puissance de son épaule.

Séance 4 :

Au début de la séance, l'élève va faire le choix d'une spécialisation en course à pied. Durant le cours, il devra sélectionner un entrainement en lien avec son choix. (Endurance vs puissance)

Course sprinte : *Réalisation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable d'exécuter d'un départ selon les normes et sur l'améliorer des facultés d'accélération.

Course à pied 2400m : *Réalisation*

À la fin de la séance, l'élève aura développé la capacité aérobie. Il prendra connaissance des techniques de respiration en course et les mettra en application.

À la fin de la séance, l'élève sera capable d'appliquer un échauffement approprié et les règlements officiels

Séance 5 :

Au début de la séance, l'élève va faire le choix d'une spécialisation en saut en longueur. Durant le cours, il devra sélectionner un entrainement en lien avec son choix.

Saut en longueur : *Réalisation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable comprendre et d'expérimenter les notions du triple saut. L'élève va part la suite entrainer sa puissance musculaire.

Saut en hauteur *Réalisation*

À la fin de la séance, l'élève sera capable pratiquer à exécuter la liaison course appel correctement.

Séance 6 :
Au début de la séance, l'élève va faire le choix d'une spécialisation en lancer. Durant le cours, il devra sélectionner un entrainement en lien avec son choix.

Lancer du poids: ***Réalisation***
L'élève devra choisir sa spécialisation et s'entrainer en vue des olympiades de la semaine prochaine. Les principes techniques de lancer seront travaillés : la coordination, la synchronisation et la dissociation seront les parties centrales de la séance.

Lancer du javelot : Réalisation
L'élève devra choisir sa spécialisation et s'entrainer en vue des olympiades de la semaine prochaine. Les principes techniques de lancer seront travaillés : la coordination, la synchronisation et la dissociation seront les parties centrales de la séance.

Commentaire [r5]: Il est dans l'avant dernière SEA. Il n'aura pas assez de temps pour s'entrainer…

Séance 7 : ***Intégration***
Olympiades : C'est la synthèse des apprentissages pour les disciplines suivantes. L'élève aura à réaliser une production disciplines liée à l'athlétisme et exécuter un enchainement d'action de façon efficace. Cet enchainement d'action relève de la continuité de la routine instaurée dans les cours portant sur l'échauffement, l'exécution d'une performance et le retour réflexif sur celle-ci.

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

Apprentissages Les savoirs essentiels au primaire doivent être tirés de la progression des apprentissages en ÉPS et démontrés une cohérence avec l'intention pédagogique, la production attendue et les contraintes. Ce que je veux que mes élèves apprennent (connaissances, savoir-faire moteur, stratégies, savoir-être, pratique sécuritaire). Bref, tous les savoirs que vous allez intégrer pendant la SAÉ.	Séances de la SAÉ						
	1	2	3	4	5	6	7
Compétence : Agir							
Apprentissages*	SAÉ #						
	1	2	3	4	5	6	7
Savoirs							
Système musculo-squelettique							
- Localisation des articulations os connexes et muscles qui participent au mouvement,	X[1]	X[1]	X[1]	X	X	X	X
Règles liées aux activités							
- Règles d'éthique	X[2]	X[2]	X[2]	X[2]	X[2]	X[2]	X
- Règles de sécurité	X[3]	X[3]	X[3]	X[3]	X[3]	X[3]	X
Les éléments techniques de l'action liés aux activités							
- Nommer les éléments techniques de l'action liée aux activités	X[4]	X[4]	X[4]	X	X	X	X
Savoir-faire							
Principes d'équilibration							
- Position des appuis, surface de contact, position du centre de gravité, position des segments les uns par rapport aux autres, déplacement des segments, transfert de poids	X[5]	X[5]	X[5]	X	X	X	X
Action de locomotion							
- Appliquer une technique appropriée selon la durée et le type d'activité. Exemple : (Sprint vs course de fond)	X[6]	-	-	X	-	-	X
- Appliquer une technique selon le type de saut : (Saut en hauteur vs saut en longueur).	-	X[7]	-	-	X	-	X
Les actions de manipulation :							
- Appliquer une technique appropriée dans la projection d'objets sans outils Exemple : (poids vs javelot)	-	-	X[8]	-	-	X	X
Savoir-être							
- Effectuer un échauffement en lien avec l'activité	X[9]	X[9]	X[9]	X	X	X	X
- Aide et entraide	X	X	X	X	X	X	X
- Esprit sportif	X	X	X	X	X	X	X
Repères culturels							
Évènements							
- Historique et analyses de l'évolution des techniques de professionnelle aux Jeux olympiques	X[10]	X[10]	X[10]	-	-	-	-

PRÉPARATION

Durée : 3 séances

SÉANCE 1 : Objectifs

Course à pied sprinte : *Préparation*
- Comprendre un échauffement en course à pied
- Exécuter les différentes phases de départ au bloc.
- Connaitre les règles de sécurité
- Travailler des exercices d'entrainements en sprint.

Course à pied 2400m : *Préparation*
- Expérimenté l'intensité idéale pour faire un 2400m.
- Comprendre la zone de contact idéal en course à pied de demi-fond.

Matériels :

Piste 400m

4 cônes

Ruban à mesurer

Chronomètre

Sifflet

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1.1 : Présentation de la SAÉ et explication de la production attendue (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : Niveau de compréhension de la production attendue

L'introduction au cours se fera par l'explication *du carnet de bord*, chaque élève devra faire une autoévaluation de sa performance et de sa participation en classe.

La production attendue et l'utilisation des plateaux extérieurs (intérieur en cas de mauvaises températures) seront aussi mentionnées.

Tâche 1.2 : Activation des connaissances antérieures (2 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'Object d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves.

L'enseignant questionne le groupe-classe.

Commentaire [r6]: Il doit aussi questionner sur la compétence.

Qu'est-ce que vous connaissez du sprint?
Qui est l'homme le plus rapide de la planète et quel est son record?
Quelles sont les différences entre un sprint en une course de 2400 m?

Tâche 2 : Acquisition d'un savoir (13 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage

Commentaire [r7]: Et l'objet???

A. *Savoir-faire liés à la pratique sécuritaire d'activité physique : Effectuer un échauffement en fonction de l'activité*

physique pratiquée (athlétisme).

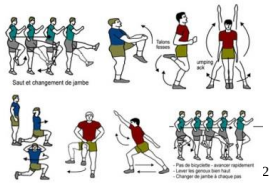
- *Je vais expliquer les concepts*

D'intensité : Lors de l'échauffement dynamique ont doit faire minimum de 5 séries de 10 répétitions.
D'adaptation : Il faut cibler les muscles et articulations utilisés dans le sport (lancer du javelot vs course de fond).
De graduation : Vous devez augmenter graduellement l'intensité lorsque vous commencer sprints. Ils doivent Commencer avec une course de 25 % de leur vitesse max et augmenter graduellement (35 %-50 %-75 %...)

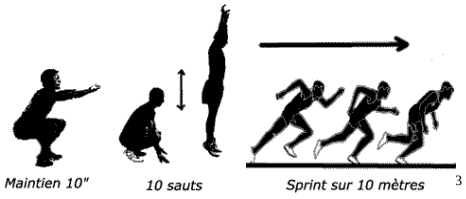
B. *Savoirs liés à la pratique sécuritaire d'activité physique : Les types d'échauffement dynamique et balistique.*

- *Je vais le démontrer visuellement des exemples se retrouvant dans le cahier de l'élève.*

Marcher et alterner talon et pointe du pied
Jogging pas chassé + jumping jack
Jogging Genoux hauts + Talon fesse
Balancement stable d'une jambe.



[2]



[3]

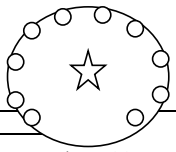
C. *Savoirs liés aux règles de sécurité aura lieu par la suite.*

Vous devez rester dans votre corridor de course jusqu'à la fin.
Les souliers devront être doublement attachés.

Tâche 3 : Tâche d'entrainement systématique : (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : la mise en œuvre efficace de L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant va mener un échauffement dynamique de groupe, les élèves seront en cercle autour de lui.

Schéma :



[2] http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm
[3] http://entrainement-sportif.fr/musculation-poids-de-corps-semaine-5.htm

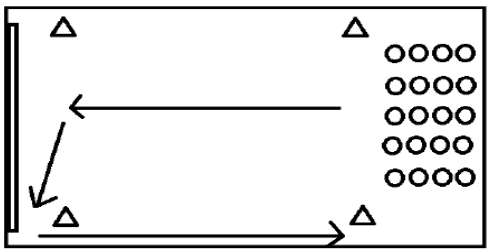
Tâche 4 : Tâche initiale à des fins diagnostiques (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : Les apprentissages sélectionnés dans la SAÉ.

L'enseignant va diviser la classe en quatre groupes de 6 à 8 élèves par vagues

1er exercice: Piste de 50 mètres.
-Les 4 groupes sont en ligne les uns derrière les autres.
-Au signal, l'équipe qui est sur la ligne de départ doit
courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
-Les coureurs reviennent par le côté.

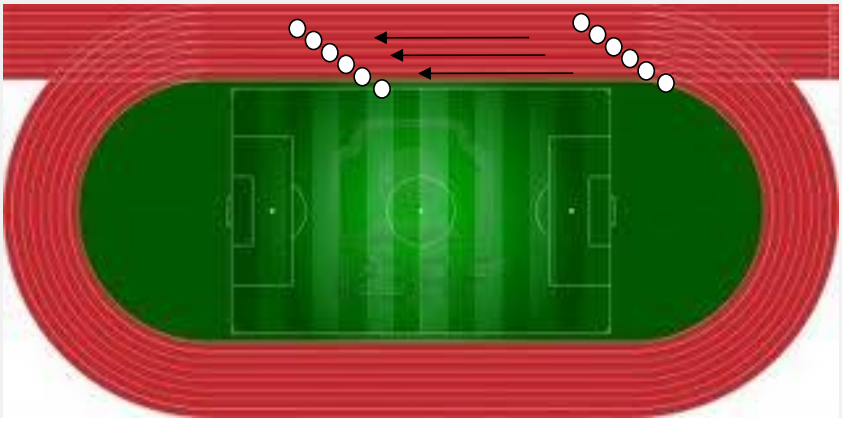
Diagnostiquer le type de départ des élèves.

Schéma



.
2e exercice : Piste extérieure 3 X 400m.
-Course continue d'expérimentation
-Prise de conscience du dosage de l'effort sur 1200 m en course à pied.

Diagnostiquer le dosage de l'effort des élèves.



2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Tâches d'acquisition des savoirs : (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire.

Le sprint

Savoir-faire lié à l'agir : Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité.
Je vais expliquer le concept du départ accroupi à l'aide d'un extrait vidéo présenté sur un iPad.

Adresse URL : http://www.youtube.com/watch?v=_Qai-AjEA5I

Les critères de réalisation

À vos marques :
- Les coureurs debout derrière les blocs s'installent dans les blocs de départ.
- Un genou au sol
- Les pouces orientés vers l'intérieur

Prêts :
- Ils gardent les mains aux sols et les pieds au sol.
- L'athlète soulève le bassin

Partez :
- Le signal est lancé lorsque les concurrents sont immobiles à leurs marques

2400 m

Savoir-faire lié à l'agir : Je vais expliquer que courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité.

De patron de course : Contrairement au sprint où la course ce fait sur le bout des pieds. En demi-fond, le pied vient plutôt se déposer sur la partie avant-centre et vient terminer son appui sur les talons.

Tâche 6: Tâches d'entrainement systématique (15 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

Mises-en en pratique des nouveaux apprentissages.
Mode d'organisation idem tâche 4,

Course 2400m : exercer la surface de contact des pieds.
Les élèves vont faire un tour de piste 400m en ajustant la zone d'impact de leurs pieds

Sprint : Exercer les trois phases de départ.
Les élèves vont faire des départs sur une piste de 30 mètres en exagérant les variations de temps entre les phases.

- Le premier groupe est placer sur la ligne de départ les autres sont derrière eux.

- Il se positionne adéquatement en fonction des indications de l'enseignant.
- Les coureurs reviennent par le côté.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 7 : Retour sur les connaissances vues dans le cours (5-10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet d'évaluation : compréhension des ~~Les~~ apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant questionnera les élèves verbalement.
-Comment doit-on s'y prendre pour un échauffement adéquat?
-En sprint, quelle position doit-on adopter lorsque l'arbitre indique le signal : « Prêt »
-Quelles sont les différences entre un sprint en une course de 2400 m?

Ils devront écrire dans leur carnet de bord.
-Autoévaluations et résultats de leur saut.

SÉANCE 2 : Objectifs

Commentaire [r8]: À ajouter

Saut en longueur : *Préparation*

- Connaitre les règlements (cas de nullité, mesurage des sauts, la planche, nombre de saut)
- Comprendre et expérimenter les notions du triple saut

Saut en hauteur : *Préparation*

- Historique et changement de technique.
- Connaitre les règlements.
- Comprendre et expérimenter la technique de course-appel en saut dorsale.

Matériels :

- Piste 400m
- 4 plots
- 2 matelas ultras épais
- Équipement de saut en hauteur
- Chronomètre
- Sifflet

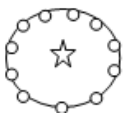
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : L'échauffement (7 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
L'objet de l'évaluation : Les techniques d'échauffement

L'enseignant fait l'échauffement en groupe avec des cordes à danser en cercle autour de lui. Il fait la démonstration de plusieurs techniques.

-Pieds joints
-Cloche pied
-Deux sauts sur un pied et alterner
-Jumping jack
-Cancan
-Rotation du tronc
-Avant/Arrière

Schéma :



Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures (6 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves.

L'enseignant questionne le groupe-classe.

Nommez-moi des muscles que vous connaissez qui travaillent lors d'un saut en hauteur?

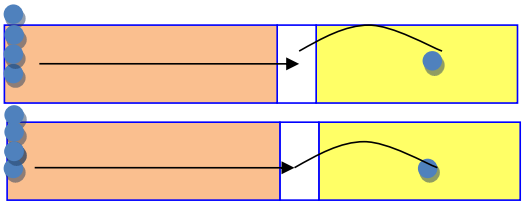
Explication des règlements du saut en hauteur.

Tâche 2 : Tâche initiale à des fins diagnostiques (12 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages sélectionnés dans la SAÉ.

Atelier 1 : Saut en longueur piste avec zone de chute en sable

- Former 2 lignes au bout du corridor en face de la zone de saut
- Laisser les jeunes explorer leurs habiletés en saut en longueur.



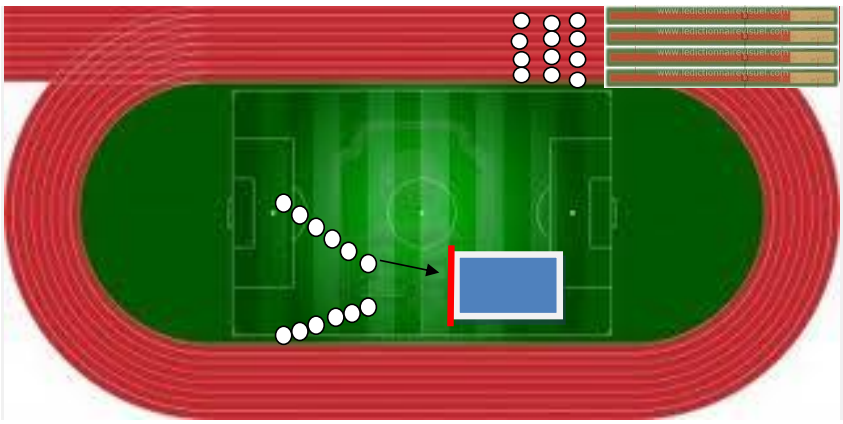
Diagnostiquer les pas d'appel des élèves

Atelier 2 : Sauts en hauteur.

- Expérimenter les types de sauts que vous voulez.
- La hauteur est variable puisqu'il s'agit d'un premier essai.

Diagnostique la technique d'approche et d'impulsion utilisée

Schéma



2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3 : Tâches d'acquisition des savoirs (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire.

Saut en hauteur

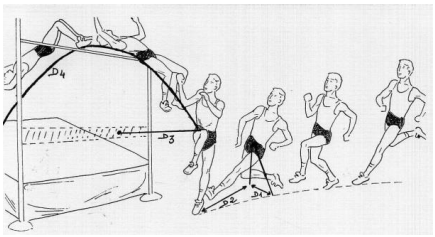
Savoir-faire lié à l'agir : Exécuter un saut en hauteur en appliquant la technique appropriée.

Je vais expliquer les changements de technique dans l'histoire.

Le saut ventral vs dorsale (explication avec le centre de gravité).

Je vais décrire les critères de réalisation de la course-appel.

- La ligne de course est courbée.
- La jambe la plus éloignée de la poutre vient faire la propulsion.
- Le Genou et les bras montent en synergie.
- La Rotation des hanches est vers l'extérieur.



Tâche 4 : Tâches d'entrainement systématique (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant demande de réaliser différents exercices pour mettre en pratique les nouveaux apprentissages.

Organisation idem tâche 2

Saut en hauteur

Exercice : Les sauts

- Aucune hauteur barreau
- Ligne de course et endroit du saut dessiné au sol
- Ils travaillent leur ligne de course curvilinéaire.
- Ils font l'impulsion la plus haute possible et reparte à la course vers l'autre tapis

Tâche 5 : Acquisition des savoirs

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire

Saut en longueur

Savoir-faire lié à la pratique sécuritaire d'activité physique : Appliquer les règlements des fédérations sportives.

Je vais expliquer et nommer les règlements du saut en hauteur en démontrant un saut réglementaire et un saut non réglementaire.

Les critères de réalisation du triple saut

- La course d'élan régler en accélération
- L'impulsion avec une dominance horizontale
- Le dernier pied appuyé ne doit pas toucher la planche.
- Si l'athlète retombe et que la main appuie derrière lui c'est la distance de la main qui est calculée.

Tache 6 : Entrainement systématique

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire.

Saut en longueur

L'enseignant demande de réaliser des sauts en longueur pour mettre en pratique les nouveaux apprentissages, Ils vont s'entraîner selon les règlements officiels.

Ils vont devoir mesure et prendre en note de leurs résultats dans leurs carnets

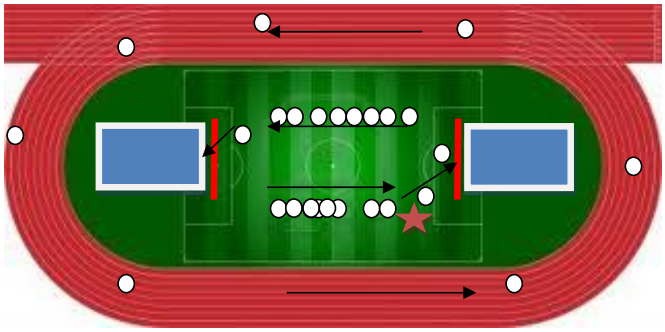
Tâche 7 : entrainement systématique (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire.

L'enseignant créé un mini tournoi de saut en hauteur avec l'ensemble du groupe classe.

-La hauteur de départ de 1m 30 sec

- Deux essais manqués avant d'être éliminés
- On élève de 5 cm à chaque fois que l'ensemble du groupe à passé
- Inscription des résultats dans leur carnet de bord.



3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 6 : Retour sur les apprentissages faits (5-10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

a. L'enseignant questionnera les élèves verbalement.
- Quels sont les critères de réalisation du saut en hauteur?

b. Ils devront écrire dans leur carnet de bord.
- Autoévaluations et résultats.
- Devoir préparer vous l'échauffement pour le prochain cours l'inscrire dans le carnet.

.

SÉANCE 3 : Objectifs

Lancer du poids : *Préparation*

- Comprendre les critères d'un jet.
- Apprivoiser les phases techniques du lancer
- Les consignes de sécurités

Projection du javelot : *Préparation*

- Le principe de coordination des actions variées lors du lancer, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant la couse d'élan. Suivie d'une préparation de «bras armé» pour utiliser toute la puissance de son épaule.
- Comprendre les principes de base de la technique de lancer finlandaise.
- Découvrir les aspects généraux de la prise du javelot, de la course d'élan et la phase de projection.

Matériels
Javelot
Cônes
Poids libres
Cerceaux
Médecine-ball

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : L'échauffement (5 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet de l'évaluation : Les techniques d'échauffement

L'élève va devoir choisir trois types échauffements sur ceux proposés en lien du lancer du poids dans son carnet de bord et les appliquer.

Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (3 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves

L'enseignant questionne le groupe-classe.

- Connaissez-vous d'autres entrainements qui pourraient être utiles pour votre sport?

D'où pensez-vous que le lancer du poids provient?

- Avant d'être une discipline olympique, le lancer du poids était une activité de défense et de chasse. Au 17E, le lancer de boulet est pratiqué par les soldats. Le choix du boulet va rapidement se généraliser en Europe. En 1860, le poids de la boule métallique est fixé à 16 livres en référence au boulet d'artillerie du même poids.[4]

[4] http://www.fiche-sport.com/sport-poids.php

Tâche 3 : Initiale à des fins diagnostiques (8 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Apprentissages vus dans les SAÉ antérieures et sélectionnés dans la SAÉ

Lancer du poids

L'enseignant va offrir des exercices de familiarisation avec les poids.

Exercice 1 : Familiarisation avec l'objet

Critères de réalisation

- Tourner le poids autour des jambes
- Tourner le poids autour de la taille
- Amener le poids à l'épaule
- Lancer vertical

Exercice 2 : Projections arrière

Critères de réalisation

- Partir avec le poids entre les jambes et le projeter vers l'arrière.
- Garder la tête vers l'arrière.
- Garder les bras élevés pendant 5 secondes après le lancer.

Exercices 3 : Projection avant sans élan

Critères de réalisation

- Le poids sur l'épaule et contre le coup
- Forcer avec les jambes

Lancer du javelot

L'enseignant va demander aux élèves de faire trois lancers sans élan en utilisant la technique qui leur semble le plus appropriée

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : Acquisition des savoirs (8 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire

Lancer du poids

Savoir lié à la pratique sécuritaire d'activités physiques : Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique.

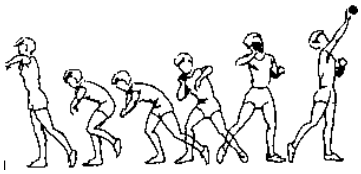
Je vais expliquer les règles de sécurité avant de commencer les lancées.

- Les non porteurs toujours derrière le lanceur.
- La récupération des poids se fait lorsque l'enseignant l'indique.
- Aucun lancer ne se fait face à face.

Savoir lié à l'agir : La projection d'objet sans outils : exécuter un lancer du poids en utilisant la bonne technique.

Critères de réalisation d'un jet

1- Coude libre à la hauteur de l'épaule pour aider la rotation des hanches
2- Blocage de la rotation
3- Tête droite un peu vers l'arrière
4- Poitrine ressortie
5- Mouvement explosif
6- Force avec les jambes (chaine de mouvement)[5]



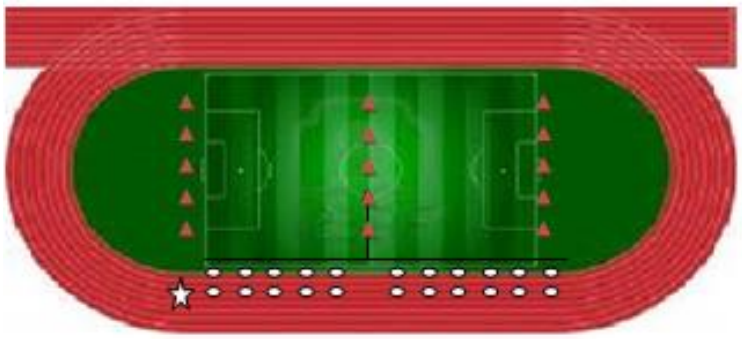
Tâche 5 : Entrainement systématique (8 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant demande d'employer les critères de réalisation afin de faire des lancers consécutifs. Les élèves se placeront deux par deux. Un à la suite de l'autre, ils vont s'élancer et essayer.

Mode d'organisation

- *Vous lancez une personne de votre équipe à la fois au coup de tambour.*
- *Vous allez chercher votre propre poids au coup de sifflet de l'enseignant.*
- *Le non-porteur est toujours derrière le lanceur*
- *Les élèves vont prendre en note leur meilleur résultat avec les cônes placer au mètre.*

Schéma



.

[5] PRADET, Michel. HUBICHE, Jean-Louis. Comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement, Collection entrainement, 1993. p.250-253

Tâche 4 : Acquisition des savoirs (8 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Évaluation des critères de réalisation d'un savoir-faire

Javelot

Savoir liée au principe de coordination des actions variées lors du lancer, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant la couse d'élan. Suivie d'une préparation de «bras armé» pour utiliser toute la puissance de son épaule.

Savoir lié au prince de projection d'un javelot par-dessus l'épaule.

Je vais expliquer le type de prise finlandaise.

Critères de réalisation

Phase 1 : La course d'élan cyclique

- *Elle se fait avec les pieds parallèles en position de départ*
- *Le javelot tenu un peu plus haut que la tête, pointe légèrement vers le bas*
- *C'est une course d'élan rythmée et accélérée 8 à 12 foulées*

Phase 2 : Course d'élan : acyclique croisé

- *1re foulée : Un peu allongé déclenchement du mouvement de placement par une légère avancée du javelot*

- *2e et 3e foulées Ce fait en pas chassé le placement du javelot généralement sur 2 foulées*
- *Le bras opposé est allongé vers l'avant*
- *L'axe des épaules à 90) de la direction de lancer*
- *-Javelot parallèle à la ligne des épaules*

- *4e foulée : C'est la foulée d'impulsion*
- *On pose rapidement le pied*
- *Il y a une forte inclinaison arrière du corps*
- *Le bras lanceur vient pratiquement s'allonger*

Phase 3 : La projection

- *5e foulée : La foulée de blocage et la préparation du lancer.*
- *Pose active du pied au sol et la jambe est pratiquement tendue.*
- *Côté gauche du corps bloqué et la hanche droite avancent*
- *Rotation interne du bras lanceur*
- *Le bras lanceur reste aussi allongé que possible*
- *Le pied droit reste en contact au sol en glissant*

6

[6] http://asptt08.athle.com/upload/ssites/001328/Les_techniques_des_entrainements/javelot_1_la_technique.pdf

<u>Tâche 5 : Entrainement systématique</u> (8 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tâche acquisition du savoir

L'enseignant demande d'entrainer leurs techniques à l'intérieur de 2 ateliers.

Exercice 1 : Pratiquer l'enchainement entre la course d'élan cyclique vers acyclique

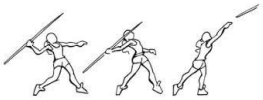
- L'ensemble des élèves va devoir faire un tour de piste en mettant en application la course d'élan acyclique lors du signal sonore.

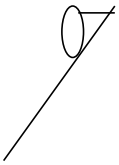
Exercice 2 : Pratiquer l'enchainement entre la course cyclique et la projection sur des cibles verticales avec une balle de tennis.

- L'ensemble d'élèves va devoir être vis-à-vis la colline. Ils vont faire l'enchainement des 5 derniers appuis et faire la projection d'une balle de tennis.
- Lancer avec élan (favoriser la lenteur de la course pour une meilleure précision de projection) sur une cible. Les cibles sont des javelots plantés dans le sol de la colline et un cerceau est accroché après.

.

Schéma :





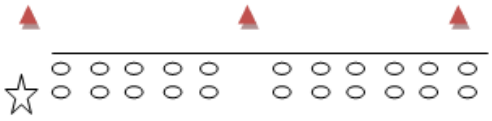
<u>Tâche 6 : Structuration des savoirs</u> (6 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tâche acquisition du savoir

L'enseignant demande d'employer les critères de réalisation afin de faire des lancers consécutifs. Les élèves se placeront deux par deux. Un à la suite de l'autre, ils vont s'élancer et essayer.

Mode d'organisation

- Vous lancez une personne de votre équipe à la fois au coup de tambour.
- Vous allez chercher votre propre javelot au coup de sifflet de l'enseignant.
- Le non-porteur est toujours derrière le lanceur
- Les élèves vont prendre en note leur meilleur résultat avec les cônes placé au mètre.

schéma



3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages faits (5 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant questionnera les élèves verbalement.

- Nommez-moi quatre critères de critères de réalisation du jet avec le poids?
- Nommez-moi quatre critères de critères de réalisation du jet avec le javelot?

Ils devront écrire dans leur carnet de bord.

- Autoévaluation et remplissage du carnet

RÉALISATION

DÉROULEMENT GÉNÉRAL POUR CHACUNE DES SÉANCES **Durée** : 3 séances

Au début de chaque séance :
- Routine : entrée active = échauffement individuel selon leur spécialisation.
- Prise des présences.
- Activation des connaissances antérieures.

Durant chaque séance :
- Tâche complexe liée à la planification et à l'exécution.
- Exécution d'éducatifs et d'exercices.
- Participation tournois.

À la fin de chaque séance :
- Retour question et rétroactions sur la séance
- Carnet de bord : Autoévaluation de la participation et transcription de leurs résultats aux différents tests

DESCRIPTION DE CHACUNE DES SÉANCES DE LA PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ

Séance 4 : Objectifs

- Exécute un échauffement approprié

Course sprint : *Réalisation*
- Exécuter un départ selon les normes
- Améliorer les facultés d'accélération

Course à pied 2400m : Réalisation
- Développer la capacité aérobie
- Travailler la respiration en course

Matériels
- Tableau
- Tire charges
- Cônes
- Plateau extérieur privilégié

.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Rappel de la production attendu (5 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de compréhension de la production attendue

Tout d'abord, tu devras essayer l'ensemble des disciplines en athlétisme présenté par l'enseignant. Par la suite, tu devras faire un choix d'enchainement de 3 types d'épreuves (course, saut, manipulation). Ce sera ta voix d'entrer pour les olympiades annuelles. Tu vas faire des choix en fonction de tes habiletés actuelles et de tes préférences de développement personnelles. Une fois l'ensemble des sports vus dans un type d'activité, tu auras à choisir une discipline et à adopter une préparation adaptée à celle-ci. Chaque période tu auras à prendre en note tes résultats dans ton cahier d'élève. Lors des olympiades, tu vas faire une prestation sportive selon tes spécialisations. Finalement, tu vas devoir analyser les résultats de l'ensemble des entrainements et des olympiades.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Tâche complexe liée à la planification : l'échauffement individuel (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Reconnaissance de la compétence
Objet d'évaluation : Mobilisation des composantes de la compétence et des savoirs acquis

Commentaire [r9]: Éléments observables du critère …

Les élèves vont devront choisir leur spécialité entre le sprint ou le 2400 m. Ils vont devoir faire les exercices selon leur sélection précédente.

L'élève va devoir choisir trois types échauffements sur ceux proposés en lien avec le sprint dans son carnet de bord et les appliquer.

Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures. (2 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves

L'enseignant questionne le groupe-classe.

Sprint

Dans le sprint quels facteurs peuvent améliorer la performance?

- D'alignement : Pour maximiser la puissance, toutes les forces doivent être orientées dans le sens du déplacement, l'orientation des forces des pieds du bassin et des épaules doivent poussées et être en synergie.

- Du rôle des membres supérieurs : Ils sont responsables de l'équilibre du corps et ils vont augmenter la réponse musculaire des membres inférieurs lors que le poids est transféré.[7]

Course 2400m

Quelle erreur était à éviter en course de fond?
Quel est le processus de respiration ?

- La respiration est un paramètre essentiel des courses d'endurance, car l'oxygène agit comme un combustible pour détruire les nutriments et former de l'énergie. Être capable de régler sa respiration sur son rythme de course est un excellent moyen pour garder un rythme constant. Ex. : Expirez profondément après toutes les cinq foulées

[7] PRADET, Michel. HUBICHE, Jean-Louis. Comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement, Collection entrainement, 1993. p.54-55.

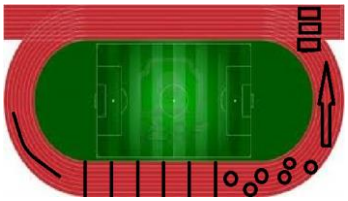
Tâche 3 : Entrainement systématique (15 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

Sprint

L'enseignant demande de réaliser différents exercices pour mettre en pratique les nouveaux apprentissages. L'élève devra faire 3 fois la routine et se centrer sur l'alignement et sur le mouvement des segments libres. L'objective de la séance aura pour but d'augmentation de la faculté d'accélération dépend du développement de la puissance musculaire

Exercice 1 : Alterner l'accélération et la décélération entre des zones de course établies.

Exercice 2 : Course avec un appui entre chaque zone.



Exercice 3 : Situation où les élèves font des sprints en tractant une charge variée.

Exercice 4 : 10 x monter sur une plinthe en changeant de jambe

Exercice 5 : 10 x coucher sur le dos ; montez en pont

Exercice 6 : 10 x faire une course sur des trajectoires curvilinéaire de 50 m

Cours 2400 m

L'enseignant demande de réaliser une course en milieu naturel pour mettre en pratique les nouveaux apprentissages. Les élèves devront faire un 2.4 km de course à pied.

Les critères de réalisation

- Ils vont devoir garder leur équilibre respiratoire indépendamment du terrain accidenté.
- Ils porteront un regard réflexif sur leurs techniques de course et sur leur respiration.
- Inscrire leur temps dans le carnet.

Tâche 4 : Entrainement systématique : (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant demande de sélectionner deux exercices *qui favorisent de développement de sa course parmi les suivantes*

Sprint

3X12 Fentes marchés avec poids léger sur les épaules

3X10 Sauts avec un médecine-ball au-dessus de la tête

4X10m. de course de reculons+ ½ tour+ sprint 20 m

Course 2400m

5 minutes de course : Intervalle 30 secondes de course et 30 secondes de jogging léger

5 minutes de course : Course à 70 % de ta vitesse maximale et à chaque tour de piste faire 10 squats

25 push up + jump squat

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages faits (5 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant questionnera les élèves verbalement.
-Quels sont les 2 principes vus dans le cadre du cours qui sont primordiaux en sprint et en saut en longueur.
-Quel est la différence de patron de course si l'on compare sprint 100 m vs 2400 m
-Quel est la différence entre le système aérobie et anaérobie?

Ils devront écrire dans leur carnet de bord.
-Autoévaluation et remplissage du carnet

Séance 5 : Objectifs

Au début de la séance, l'élève va faire le choix d'une spécialisation en saut en longueur. Durant le cours, il devra sélectionner un entrainement en lien avec son choix.

Saut en longueur : *Réalisation*
- À la fin de la séance, l'élève sera capable comprendre et d'expérimenter les notions du triple saut.
- L'élève va part la suite entrainer sa puissance musculaire.

Saut en hauteur *Réalisation*
- À la fin de la séance, l'élève sera capable d' exécuter la liaison course appel correctement.

Matériels :
- Piste 400m
- 4 plots
- 2 matelas ultras épais
- Équipement de saut en hauteur
- Chronomètre
- Sifflet

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Complexe liée à la planification : l'échauffement individuel (10 minutes)

Fonction de l'évaluation : Reconnaissance de la compétence
Objet d'évaluation : Mobilisation des composantes de la compétence et des savoirs acquis

Les élèves vont devront choisir leur spécialité entre le sprint ou le 2400 m. Ils vont devoir faire les exercices selon leur sélection précédente.

L'élève va devoir choisir trois types échauffements sur ceux proposés en lien avec le sprint dans son carnet de bord et les appliquer.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Entrainement systématique : (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant demande de sélectionner deux exercices qui favorisent de développement des lancées parmi les choix du carnet.

Tâche 3 : Activation des connaissances antérieure (5 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves

L'enseignant questionne le groupe-classe.

Décrivez-moi quelle est la différence entre la course d'appel du saut en longueur et en hauteur?

Tâche 4 : Entrainement systématique (15minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant envoie les jeunes exécuter un parcours d'entrainement de gladiateurs avant les olympiades.

Exercice 1 : Les sauts avec et sans surcharge.

- Les élèves vont pratiquer leurs sauts selon leurs spécialités en rajoutant des poids progressivement aux chevilles jusqu'à concurrence de 10 livres par cheville soit 20 livres au total. Ils devront prendre en notes leurs résultats dans leurs cahiers d'élèves.

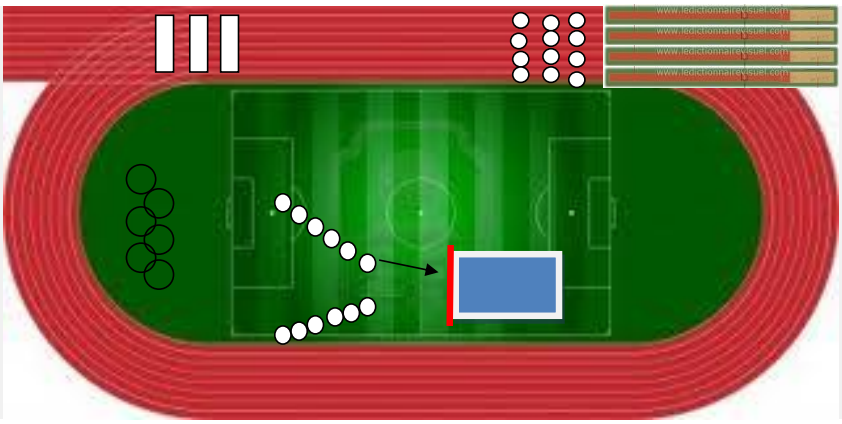
Exercice 2 : La pliométrie

- Les élèves font un parcourt de saut pliométrique de divers intensité, hauteur et longueur

Exercice 3 : Le parkour

- Séance de parkour à l'extérieur en utilisant sautant par-dessus des objets inusités de terrain de l'école. Exemple : Banc de parc, flaque d'eau, cerceaux à différente distance dans le terrain de volley…

Schéma



3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour et rétroaction de groupe sur des éléments à corriger vus lors de la séance (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant distribue l'horaire de passation des épreuves de l'olympiade de la semaine suivante
Il explique les procédures à suivre.

Ils devront écrire dans leur carnet de bord.
Autoévaluation et remplissage du carnet

Séance 6 : Objectifs

Lancer du poids et lancer du javelot : *Réalisation*

- Planifier le choix du moyen d'action
- Améliorer la technique de lancer
- Entrainement en force des membres supérieurs.
- Dissocier et coordonner les mouvements de la ceinture scapulaire et pelvienne va être expliqué.

Matériels
Poids
Javelot
Cônes
Cibles au sol

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Complexe liée à la planification : l'échauffement individuel (5 minutes)

Fonction de l'évaluation : Reconnaissance de la compétence
Objet d'évaluation : Mobilisation des composantes de la compétence et des savoirs acquis

L'élève va devoir choisir trois types échauffements sur ceux proposés en lien avec son type de course et du lancer du poids dans son carnet de bord et les appliquer.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Entrainement systématique : (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

Commentaire [r10]: Mais il n'y en a pas.

L'enseignant demande de sélectionner deux exercices qui favorisent de développement des lancées parmi les choix du carnet.

Tâche 2 : Activation des connaissances antérieure (5 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Niveau de connaissance des élèves

L'enseignant questionne le groupe-classe.

Décrivez-moi quelle est la différence entre une course cyclique et acyclique?
En quoi la phase finale est la plus importante dans le lancer du javelot?
Quelle est la vitesse du javelot le plus rapide?

Tâche 3 : Entrainement systématique (20 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : L'apprentissage fait dans la tache acquisition du savoir

L'enseignant envoie les jeunes exécuter un parcours d'entrainement de gladiateurs avant les olympiades.

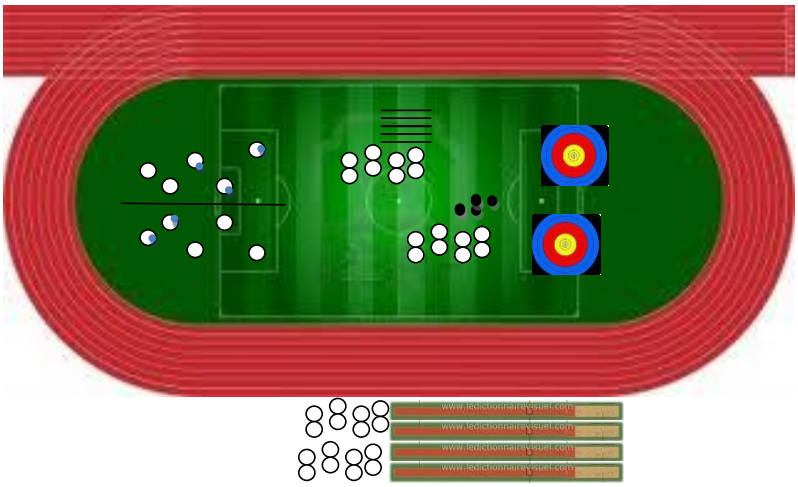
Exercices 1 : Lancer de médecine bale en distance et en précision.
Les élèves font du pairage et ils doivent exécuter un lancer de face d'un médecine-ball tenu à deux mains derrière la tête.

A) La distance de départ est de 2 mètres
B) À chaque fois que l'attrape a lieu, les coéquipiers reculent d'un pas.
C) Les partenaires avancent d'un pas, lorsque le médecine-ball n'est pas attrapé.

Exercices 2 : Le lancer de précision

A) Les élèves sont toujours en équipes de deux.
B) L'objectif est de rendre notre objet de projection le plus prêt de la cible.
C) Les cibles délimitées par trois cercles les uns dans les autres munis d'un point central représenté pas un piquet
D) Ils utilisent leurs choix d'objets pour les olympiades

Schéma



3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour et rétroaction de groupe sur des éléments à corriger vus lors de la séance (10 minutes)
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant distribue l'horaire de passation des épreuves de l'olympiade de la semaine suivante
Il explique les procédures à suivre.

Ils devront écrire dans leur carnet de bord.
Autoévaluation et remplissage du carnet

Durée : 1 séance

RÉALISATION ET INTÉGRATION

Séance 7 : Objectifs

- **Synthèses des apprentissages pour les disciplines suivantes.**
- **Réaliser une production disciplines liée à l'athlétisme**
- **Exécuter un enchainement d'action de façon efficace.**
- **Enchainement d'action relevé de la continuité entre échauffements, l'exécution d'une performance et le retour réflexif sur celle-ci.**

Les disciplines des jeux

La course sprint 100m
La course de fond 2400m
Le saut en longueur
Le saut en hauteur
Le lancer du poids
Le lancer du javelot

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1.1 : Complexe liée à l'exécution : Préparation et échauffement
Fonction de l'évaluation : Reconnaissance des compétences
Objet d'évaluation : Mobilisation et mise en œuvre des compétences

L'élève devra faire la prestation d'un échauffement adapté au type de performance qu'il a choisi.

- Dix minutes avant le départ devra avoir donné sa présence à l'enseignant
- L'activation physique se fait immédiatement après dans la zone d'échauffement.
- L'échauffement devrait être fait selon les principes (d'intensité, d'adaptation et de graduation)
- Cinq minutes avant la prestation l'élève doit être près et en attente de son départ.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Complexe liée à l'exécution
Fonction de l'évaluation : Reconnaissance des compétences
Objet d'évaluation : Mobilisation et mise en œuvre des compétences

Il devra affronter l'ensemble des concurrents qui sont inscrits aux trois épreuves dans lesquels qu'il est inscrit.

Commentaire [r11]: en réalisation seulement

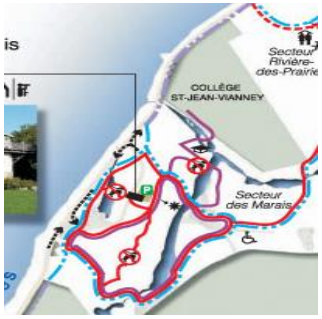
La course sprint 100m

La course se fait avec un ensemble de six concurrents sur la même ligne de départ. Pour une plus juste égalité des forces, les élèves sont séparés selon leur sexe. Les élèves passent à la seconde ronde lorsqu'ils sont arrivés 1er, 2e ou 3e. Ce système est basé sous la forme d'élimination jusqu'à concurrence de six athlètes masculins et féminins pour les grandes finales. Chaque coureur a un juge attitré à sa colonne qui calcule le temps de l'athlète. Une fois terminée ils doivent aller chercher leur temps aux juges. S'ils sont dans les trois premiers ils se repositionner derrière le départ. Sinon, ils vont se positionner comme spectateur

La course de fond 2400m

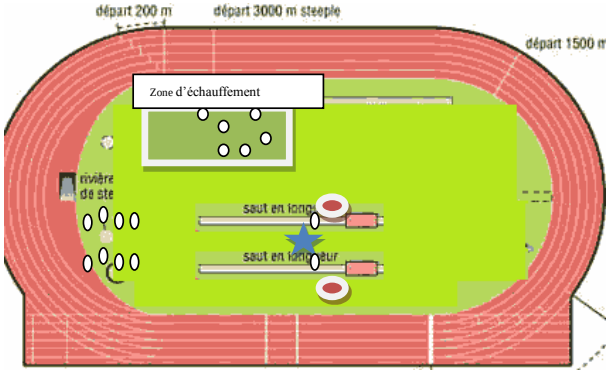
La course se fait de la manière d'un cross-country. L'ensemble participant à un départ commun et chacun d'entre-deux ont un dossard avec un numéro. La course aura lieu dans un secteur naturel aux alentours de l'école. Des surveillants seront postés à des endroits stratégiques afin d'indiquer au passé. Les élèves ont quand même pris connaissance du trajet préalablement. Lorsque les élèves passent à la ligne d'arrivée leur temps de course leur ont sont remis. Ensuite, il se place en fonction de leur rang pour remettre leur dossard. Les numéros de dossards et le temps ont été pris en note à l'arrivée. Ce système est basé sous la forme de course commune les trois premiers athlètes masculins et féminins sont les grands gagnants.

Schéma : Le trajet de la ligne mauve.



Le saut en longueur

La compétition de saut en longueur se fait à l'aide d'un système d'opposition à deux concurrents. Les athlètes doivent gagner deux manches sur trois pour éliminer l'adversaire. Ils sont premièrement classés selon leur sexe. Les deux concurrents s'élancent en même temps sur deux pistes différentes placer un à côté de l'autre. La distance des sauts est dite par deux juges placer sur les côtés. Le gagnant repart se positionner derrière la file de concurrents et la personne éliminée devient spectateur. Chaque athlète doit prendre en note leurs meilleurs résultats.

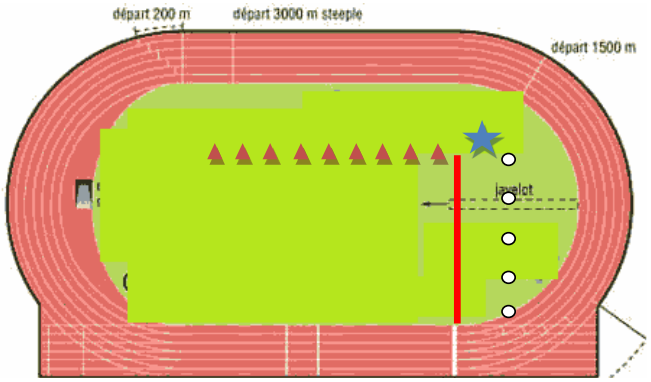


Le saut en hauteur

Les sauts en hauteur se font avec des petits groupes de dix concurrents séparer selon leur sexe sur la même ligne de départ. Le concurrent à deux essais pour passer la barre pour une plus juste égalité des forces, les élèves sont séparés selon leur sexe. Ce système est basé sous la forme d'élimination jusqu'à concurrence du meilleur athlète. Chaque sauteur passe à une augmentation de cinq centimètres à chaque fois qu'il réussit un saut complet. Une fois terminée ils doivent prendre en note leur meilleur saut.

Le lancer du javelot et du poids

Les lancées se feront avec une opposition de cinq concurrents. Les athlètes auront le droit à trois lancées pour effectuer une meilleure distance. Ils devront prendre en note leur meilleure distance dans leur carnet. L'élève qui aura lancé le plus loin des cinq passera en grande finale



3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 3 : Complexe liée à l'évaluation
Fonction de l'évaluation : Reconnaissance des compétences
Objet d'évaluation : Autoévaluation en vue d'ajustement futur dans une tâche évaluative

À la suite de la somme des séances et de sa performance lors des olympiades, l'élève devra compléter son carnet de bord. Il va y ajouter les performances atteintes lors des entrainements et se donner une autoévaluation de sa participation en classe. Il devra faire la compilation de ses résultats dans un tableau ou diagramme de son choix. Il doit répondre à une analyse réflexive sur ses difficultés rencontrées et inscrire quels entrainements peut-il faire pour progresser lors des olympiades prochaines.

Tâche 4 : Retour sur les apprentissages faits
Fonction de l'évaluation : Aide à l'apprentissage
Objet d'évaluation : Les apprentissages importants vus dans la SEA

L'enseignant va expliquer et faire un retour global sur les savoirs rencontré à l'intérieur de la SAÉ. Il va les questionner sur comment on peut réinvestir ses habiletés dans d'autres activités et dans la vie de tous les jours

RÉFÉRENCES

Livres et publications :

1- PRADET, Michel. HUBICHE, Jean-Louis. *Comprendre l'athlétisme sa pratique et son enseignement*, Collection entrainement, 1993. 350 pages

2- SENERS, Patrick. *L'athlétisme en ESP. didacthlétisme 2*, Collection sport + enseignement, 1996. 211 pages

3- ROUSSEAU, Alain. Note de cours et power points du cours PPK1018, Université du Québec à Trois-Rivières.

Ressources électroniques :

1- http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

2- http://entrainement-sportif.fr/musculation-poids-de-corps-semaine-5.htm

3- http://www.youtube.com/watch?v=_Qai-AjEA5I

4- http://www.fiche-sport.com/sport-poids.php

5- http://asptt08.athle.com/upload/ssites/001328/Les_techniques_des_entrainements/javelot_1_la_technique.pdf

CAHIER DE L'ÉLÈVE[8]

Commentaire [r12]: beau travail de conception. Par contre, il serait plus convivial s'il était construit selon la démarche de la compétence. L'élève n'aurait pas à se promener dans le cahier.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Nom : _____
Groupe : _____

Éducation physique et à la santé
2e année du 1er cycle au secondaire

Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique

Titre de la SAÉ : Athlétisme

[8] Ce canevas de Cahier de l'élève a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	**Titre :** Athlétisme olympiade	**Nombre de séances :** 10

Compétence disciplinaire :	**Repères culturels :**
Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique	Les Jeux olympiques de Sotchi

La production attendue

Tout d'abord, tu devras essayer l'ensemble des disciplines en athlétisme présenté par l'enseignant. Par la suite, tu devras faire un choix d'enchainement de 3 types d'épreuves (course, saut, manipulation). Ce sera ta voix d'entrer pour les olympiades annuelles. Tu vas faire des choix en fonction de tes habiletés actuelles et de tes préférences de développement personnelles. Une fois l'ensemble des sports vus dans un type d'activité, tu auras à choisir une discipline et à adopter une préparation adaptée à celle-ci. Chaque période tu auras à prendre en note tes résultats dans ton cahier d'élève. Lors des olympiades, tu vas faire une prestation sportive selon tes spécialisations. Finalement, tu vas devoir analyser les résultats de l'ensemble de tes entrainements et de tes olympiades.

Liste de vérification avant les olympiades

Légende de la grille : **Manifestation acquise +** **Manifestation en voie d'acquisition ±** **Manifestation non acquise –**

La planification	**+**	**+-**	**-**
- Planifier un échauffement efficace en fonction mes disciplines.			
- Planifier un moyen d'action dans chaque catégorie : course, saut et lancées. Ex. : le sprint, le saut en longueur et le lancer du poids.			
- Sélectionner une discipline à cause de mes bonnes capacités personnelles envers celle-ci.			
- Sélectionner une discipline à cause de mes difficultés personnelles envers celle-ci.			
- Sélectionner une discipline à cause mon l'intérêt porté envers ce moyen d'action.			
L'exécution			
- Effectuer efficace les techniques appropriées à mes disciplines.			
- Exécuter un entrainement pour améliorer mes résultats dans chaque discipline.			
- Mobilisera l'ensemble des savoirs acquis en classe et le réinvestir dans sa pratique et lors des compétitions.			
L'évaluation			
- Compléter les performances atteintes dans son carnet de bord à chaque séance.			
- Évaluer niveau d'intensité à l'entrainement dans les heures de classe			
- Compiler l'ensemble de ses résultats.			
- Faire une analyse de ses résultats.			

Cours 1 : Sprinte et 2400 mètres

1. Relie le principe de l'échauffement avec la bonne définition.

Intensité	Commencer avec une course de 25 % de leur vitesse maximum et augmenter graduellement (35 %-50 %-75 %...)
Adaptation	Lors de l'échauffement dynamique ont doit faire minimum de 5 séries de 10 répétitions.
Gradation	Il faut cibler les muscles et articulations utilisés dans le sport.

2. Quelles sont les différences importantes entre la technique d'un sprint et la course de 2400 m?

---

3. Dans quelle discipline j'ai le mieux performé et quel est le résultat?

---

4. Dans quelle discipline j'ai le moins bien performé et quel est le résultat?

---

5. Quelle est ma discipline préférée?

---

6. Quelle discipline je vais choisir pour les olympiades?

---

7. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Commentaire [r13]: incohérence avec une évaluation par compétence

Cours 2 : Saut en longueur et saut en hauteur

1. Quels sont les critères de réalisation de la course du saut en longueur?

---

2. Quels sont les critères de réalisation de la course du saut en hauteur ?

---

3. Dans quelle discipline j'ai le mieux performé et quel est le résultat?

---

4. Dans quelle discipline j'ai le moins bien performé et quel est le résultat?

---

5. Quelle est ma discipline préférée?

---

6. Quelle discipline je vais choisir pour les olympiades?

---

7. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Cours 3 : Lancée du poids et lancée du javelot

1. Sélectionner 3 exercices d'échauffements que j'ai utilisés. (voir annexe 1 et inscrire le numéro associé).

   ---

2. Quels sont les critères de réalisation principale du lancer du poids?

   ---

3. Quels sont les critères de réalisation principale du lancer du javelot?

   ---

4. Dans quelle discipline j'ai le mieux performé et quel est le résultat?

   ---

5. Dans quelle discipline j'ai le moins bien performé et quel est le résultat?

   ---

6. Quelle est ma discipline préférée?

   ---

7. Quelle discipline je vais choisir pour les olympiades?

   ---

8. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Cours 4 : Sprinte ou 2400 mètres

1. Quelle est votre discipline?

   ---

2. Sélectionner et exécuter 4 exercices d'échauffements efficaces pour notre sport. (voir annexe 1 et inscrire le numéro associé)

   a.) ---
   b.) ---
   c.) ---
   d.) ---

3. Sélectionner 2 exercices d'entrainement que vous souhaitez reproduire dans un futur entrainement en lien avec une amélioration souhaité dans votre discipline.

   Amélioration : _____

   a) ---
   b) ---

4. Quels sont vos résultats

   ---

5. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Cours 5 : Saut en longueur ou saut en hauteur

1. Quelle est votre discipline?

---

2. Sélectionner et exécuter 4 exercices d'échauffements efficaces pour notre sport. (voir annexe 1 et inscrire le numéro associé)

a) ----------
b) ----------
c) ----------
d) ----------

3. Sélectionner 2 exercices d'entrainement que vous souhaitez reproduire dans un futur entrainement en lien avec une amélioration souhaité dans votre discipline.

Amélioration : _____

a) ----------
b) ----------

4. Quels sont vos résultats

---

5. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Cours 6 : Lancée du poids ou lancée du javelot

1. Quelle est votre discipline?

---

2. Sélectionner et exécuter 4 exercices d'échauffements efficaces pour notre sport. (voir annexe 1 et inscrire le numéro associé)

a) ----------
b) ----------
c) ----------
d) ----------

3. Sélectionner 2 exercices d'entrainement que vous souhaitez reproduire dans un futur entrainement en lien avec une amélioration souhaité dans votre discipline.

Amélioration : _____

a) ----------
b) ----------

4. Quels sont vos résultats

---

5. Évaluer sur 10 votre intensité à l'entraînement?

Cours 7 : Les olympiades

1. Quel est mon échauffement planifié?

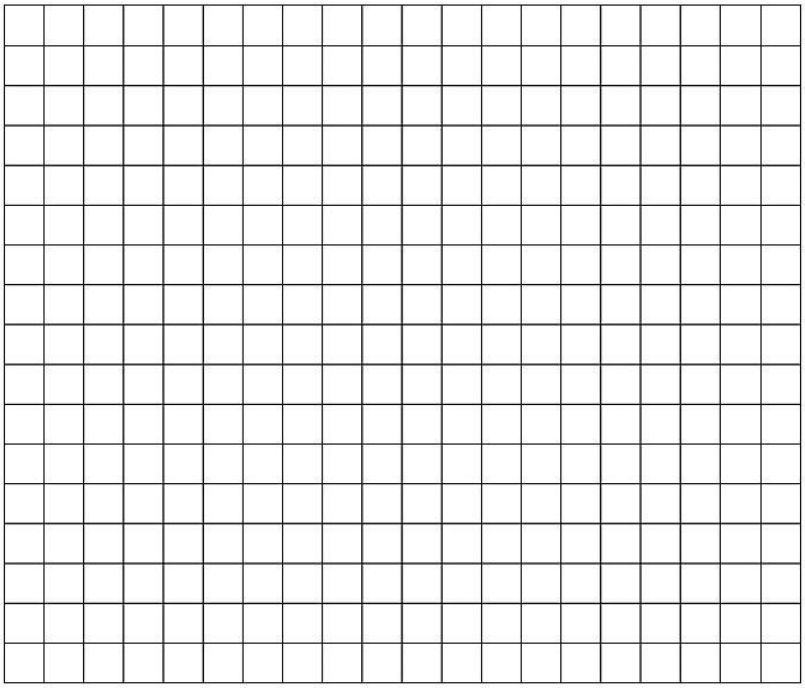
Discipline	N^{o} de l'échauffement
Course :	• : • :
Saut :	• : • :
Lancé :	• : • :

2. Quels sont mes résultats officiels?

Discipline	Résultat
Course :	• :
Saut :	• :
Lancé :	• :

3. Évaluer sur 10 votre intensité à l'olympiade?

4. Élaborer un diagramme de votre choix sur l'ensemble de vos performances.

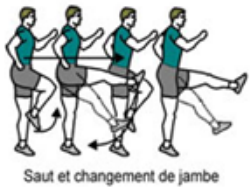
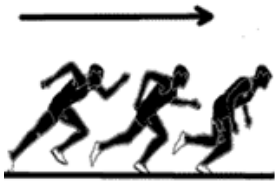


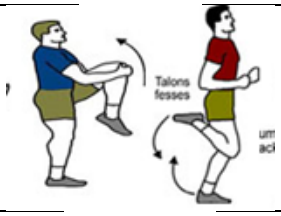
5. En prenant en considération le schéma de vos résultats, commente-le.

---

6. Comment pourriez-vous améliorer vos performances?

Annexe 1 : Échauffement

	1 : Saut à 1 pied et changement de jambe
	2 : Fentes marchés et torsions du tronc
	3 : Pas de bicyclette rapidement avec genoux hauts.
	4 : Squats isométriques de 10 secondes
	5 : Squats sautés
	6 : Sprint sur 10 mètres

	7 : Rotation externe de la cuisse avec le genou en flexion
	8 : Genoux hauts et talons fesses en course
	9 : Le ski de fond
	10 : Jumping jack
	11 : Les sauts à la corde -Pieds joints -cloche pied -deux sauts sur un pied et alterner -Jumping jack -Cancan -Rotation du tronc -avant/arrière
	12 : Les parcours de locomotion -Pieds joints -cloche pied -de reculons -Chassé-croisé -l'araignée -sur 4 appuies

ANNEXE 2 : Outil d'évaluation des tâches diagnostiques

Groupe :		Date :	
Tâche diagnostique Fiche d'observation: SAÉ Athlétisme Cours numéro 1 2 3 Interagir dans divers contextes de pratiques d'activités physiques			
Éléments du cadre d'évaluation	Éléments observables	(+,+-,-)	Observations
	Exécute des actions motrices en intégrant les éléments techniques		
	Exécute un enchainement fluide		
	Applique les règles de sécurité		
	Manifeste un comportement éthique		
Total des observations	Nb + :	Nb +/- :	Nb - :

ANNEXE 3

OUTILS D'ÉVALUATION ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT

Compétence : Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique **GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT : Benjamin T.Audy**
GROUPE : **DATE :**

Légende : **+ Réussi** **+- Plus ou moins réussi** **x Non réussi** O **Avec de l'aide** **NE : Non évalué** **NOMS DES ÉLÈVES**	**Résultat en pourcentage**	**Critères d'évaluation**								
		Cohérence de la planification		**Efficacité de l'exécution**					**Pertinence du retour réflexif**	
		Éléments observables (indiquez, dans la colonne visée, la cote concernée ou tout autre signe distinctif pour expliquer votre résultat)								
		Sélectionne une variété d'action motrice et d'enchainements en fonctions de ses capacités personnelles	Planifie et bâtit son plan d'action en fonction des contraintes de l'activité	Exécute les actions motrices de sa planification	Exécute des actions motrices en intégrant les éléments techniques	Exécute un enchainement fluide	Applique les règles de sécurité	Manifeste un comportement éthique	Évaluation de la démarche du plan d'action et des résultats	Identification des pistes de solution à des fins d'ajustements
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.										