

COURS, SAUTE, LANCE... ET VAS-Y!

INTRODUCTION

Le document intitulé : *Cours, saute, lance... et vas-y!* donne une structure à l'enseignement de l'athlétisme. Vous y trouverez des activités pour l'enseignement pratique de quatre épreuves de courses ainsi qu'une section sur les courses de fond, trois épreuves de sauts et trois épreuves de lancers.

Des activités d'échauffement, des consignes de sécurité et des stratégies de gestion de classe figurent au début du document. Elles sont conçues pour être intégrées à la composante des habiletés selon votre contexte et suivant les besoins et les intérêts des élèves.

La section sur les activités d'apprentissage est organisée de la façon suivante :

- vue d'ensemble d'une page pour chaque type d'épreuves (la course, le saut et le lancer);
- enseignement progressif, du niveau 1 au niveau 4 pour chacun des domaines de compétence (la course, le saut et le lancer).

Comme on l'indique dans les directives portant sur la COURSE, le SAUT et le LANCER, les activités sont progressives et cumulatives. En général, chaque épreuve compte quatre niveaux de compétences, commençant par le niveau 1, dans le cadre duquel l'élève exécute des mouvements de base, et progressant jusqu'au niveau 4 où l'élève est capable d'exécuter des mouvements complexes pour chaque activité ou épreuve. On a préféré employer le terme « niveau » plutôt que « cycle scolaire », puisque le mot *niveau* désigne une étape précise de la progression des compétences pouvant s'appliquer à n'importe quel groupe d'élèves, quel que soit leur âge. L'enseignant doit déterminer le niveau qui correspond le mieux à l'habileté actuelle de ses élèves.

Les activités décrites ne forment que le cadre d'un programme d'athlétisme. Par conséquent, nous nous attendons à ce que les enseignants rendent les occasions d'apprentissage plus enrichissantes pour leurs élèves en mettant en application leur propre savoir-faire et leur créativité et en adaptant les activités de façon à répondre aux besoins de leurs élèves.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Exercices d'échauffement

Le but de ces exercices est d'échauffer les muscles et les articulations et de préparer mentalement les élèves à l'activité physique. Quel que soit le jeu choisi, on recommande que les élèves commencent avec modération et augmentent graduellement l'intensité du mouvement. Les élèves devraient procéder à un réchauffement général du corps avant de faire des étirements.

Les étirements servent à préparer les muscles et les tendons à l'effort et à augmenter la souplesse de toutes les articulations sollicitées dans le cadre de la leçon. Il est bon de choisir des exercices d'étirement faisant appel au plus grand nombre d'articulations et de groupes musculaires possible.

En général, un bon étirement comprend l'extension régulière et contrôlée des articulations jusqu'au moment d'éprouver un léger malaise dans le groupe musculaire étiré; cette position sera maintenue de six à dix secondes au moins (sans retenir sa respiration, ni infliger d'efforts excessifs ou de « secousses »).

Jeux et activités d'échauffement

- Brouillage – Donnez un numéro à chaque élève et inscrivez-le sur une balle (de tennis ou autre). Dispersez les balles; au signal, chaque élève essaie de retrouver la balle portant son numéro. Si un élève ramasse la mauvaise balle, il peut la lancer n'importe où dans le gymnase, en faisant attention de ne pas frapper ses camarades. Vous pouvez également diviser les élèves en équipes et leur demander de trouver les balles numérotées de 1 à 15 et de 16 à 30.
- Sauve-qui-peut – Dispersez à l'intérieur d'une piste de course (gymnase) autant de sacs de fèves qu'il y a d'élèves. Demandez à ces derniers de courir autour du gymnase. Pendant qu'ils courent, indiquez-leur avec quelle partie du corps toucher le sac de fèves, par exemple, avec le pied droit, le pied gauche, le genou, l'index, le front, l'épaule, le nez, l'oreille gauche ou le menton. Les sacs de fèves ne peuvent être touchés que par un seul élève à la fois.
- « Tague » immunitaire aérobique (exercices d'immunité) – L'élève poursuivi ne peut être touché s'il fait dix tractions, redressements assis, sauts avec écart ou tout autre exercice que vous choisirez. Si trois exercices sont déclarés « exercices d'immunité », le joueur poursuivi ne peut faire qu'une seule fois chaque exercice pour conserver son immunité.
- Manège – Dites aux joueurs de se placer autour de la piste. Après un coup de sifflet, indiquez-leur comment se déplacer autour de la piste, par exemple, en sautant, en galopant ou en sautillant. Tous les élèves doivent suivre la même direction. Choisissez des exercices correspondant aux capacités du groupe et alternez les activités ardues et moins ardues. Voici des idées pour les tours de piste :
 - jogger lentement pendant une minute;
 - marcher 30 secondes en levant les genoux bien haut;
 - marcher normalement pendant 30 secondes;
 - courir vite pendant 15 secondes;
 - marcher lentement pendant 30 secondes;
 - marcher la main droite sur le genou droit et la main gauche sur le genou gauche pendant 30 secondes;
 - marcher pendant 30 secondes en se tenant les chevilles avec les mains;
 - marcher à reculons pendant 30 secondes;
 - marcher à reculons pendant 30 secondes, à grandes foulées;
 - courir à reculons pendant 30 secondes;
 - marcher pendant 30 secondes à grandes foulées;
 - toucher le sol avec une main après chaque pas, pendant 30 secondes;
 - se déplacer comme un crabe pendant 30 secondes.
- Maïs éclaté – Délimitez un grand cercle dans lequel les élèves viennent se placer; dites-leur d'imaginer qu'ils sont des grains de maïs dans un immense éclateur de maïs. Au fur et à mesure que la machine se réchauffe, ils commencent à « éclater », c'est-à-dire qu'ils se mettent à bondir et à sauter dans le cercle. Une fois qu'ils auront tous « éclaté », l'un d'entre eux deviendra un grain caramélisé, sucré et collant. Tous ceux touchés par ce dernier devront se joindre à lui en lui tenant la main. Le jeu se termine quand tout le monde fait partie de la chaîne.

- Par-dessus et par-dessous – Formez des colonnes parallèles de six à dix élèves et donnez un ballon de basket-ball ou un ballon lesté au premier de la colonne. Au signal, celui-ci passe le ballon par-dessus sa tête au joueur derrière lui. Le deuxième le passe entre ses jambes. Les membres suivants alternent ces mouvements. Lorsque le ballon arrive au dernier joueur, celui-ci s'avance en début de ligne et recommence la chaîne. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que la première personne retourne à sa place initiale.
- Lutte un contre un – Chaque élève se trouve un partenaire, ensuite, les deux se placent l'un en face de l'autre en se tenant mutuellement les poignets. Le jeu se termine lorsqu'un des élèves réussit à entraîner son partenaire à une distance de cinq mètres de la ligne de départ. Variante de ce jeu : les élèves se placent dos à dos, les bras entre les jambes, se tiennent les mains fermement et commencent à tirer.
- Deux bras, une jambe – Ce jeu est une variante plus complexe des marches du crabe et de l'ours. Les élèves se déplacent sur une jambe vers la direction précisée par l'enseignant.

Exercices de récupération

La récupération est l'opposé de l'échauffement. C'est le ralentissement graduel d'une activité physique intense.

Les exercices de récupération peuvent aussi servir à revoir les résultats de la leçon avec les élèves. Toutes les activités devraient être modérées et pourraient simplement consister en un jogging lent suivi d'une marche avec quelques étirements des groupes musculaires sollicités durant la leçon.

- Types de marches – Amorcez la discussion en parlant des différentes façons de marcher chez les personnes et les animaux. Le chat marche lentement et avec grâce, le soldat marche le dos droit et les bras tendus et le funambule place prudemment un pied devant l'autre. Alignez les élèves sur deux rangées parallèles qui se font face. Chuchotez un type de marche à l'oreille d'un élève. Ce dernier se déplace au centre des deux rangées alors que les autres essaient de deviner le type de marche imité. Ensuite, tout le monde fait pareil. Continuez en chuchotant la prochaine marche. Voici quelques types de marches :
 - Une personne qui entre dans l'eau froide à la plage.
 - Une personne qui marche en tenant des ballons gonflés à l'hélium.
 - Une personne qui promène un gros chien en laisse.
 - Une personne qui marche avec des souliers trop serrés.
 - Un détective qui suit un suspect.
 - Un cow-boy qui vient juste de descendre de son cheval.
 - Un lutteur qui parade dans le ring.
 - Un manchot.
 - Un explorateur qui marche dans la jungle.
 - Une mariée qui avance dans l'allée.
 - Un jeune enfant qui apprend à marcher.
 - Une personne qui monte une pente raide.
 - Une personne qui traverse une marre de boue.
 - Une personne qui marche pour la première fois avec des talons hauts.
 - Une personne qui marche pieds nus sur un chemin rocailleux.
 - Un robot.

SÉCURITÉ ET GESTION DE LA CLASSE

- Les élèves de l'élémentaire peuvent faire la « danse » du ver de terre.

Quand ver de terre est fatigué,
Il baille et rampe lentement.
Quand ver de terre est enchanté,
Il rampe et avance rapidement!

Quand ver de terre est enjoué,
Il rampe et salue gaiement!
Quand ver de terre veut s'amuser,
Un seul œil est en mouvement.

Quand ver de terre est affamé,
Il s'assoit pour manger.
Quand ver de terre est épuisé,
Il s'étend ou va se coucher.

Comme dans toute activité physique, la sécurité est primordiale pour les élèves et les enseignants participant à des épreuves d'athlétisme. Le respect des lignes directrices énumérées ci-dessous maximisera la sécurité du milieu d'apprentissage. Les enseignants devraient également mettre en œuvre les lignes directrices en matière de sécurité qui figurent dans le document intitulé : *Safety Guidelines For Physical Activity In Alberta Schools* (2000).

Nous rappelons aux enseignants de grouper les élèves de façon à maximiser leur participation aux activités, pourvu que cela se fasse en respectant les règles de la sécurité. Les attentes longues et ennuyeuses entre les exercices pourraient provoquer un certain relâchement face au danger, surtout dans les épreuves de lancers, et pourraient mener à des gestes imprudents.

- Les enseignants doivent planifier les leçons en fonction des progrès et de l'acquisition graduelle des habiletés par les élèves. Ils doivent insister sur l'importance de respecter les règlements de sécurité dans toutes les activités et privilégier l'enseignement progressif qui part d'activités de préparation et adapte l'équipement ou les règlements aux aptitudes, à l'âge et au développement physique des élèves, tout en tenant compte du matériel déjà disponible.
- La grosseur et le poids des accessoires destinés aux épreuves de lancers doivent convenir à l'âge et à la force des élèves.
- Pendant l'utilisation de tout matériel, il importe de veiller à ce qu'il soit sécuritaire et qu'il ne montre aucun signe de détérioration.
- Au début de l'année, les enseignants doivent établir des habitudes et des règles de conduite acceptables et s'assurer du sens des responsabilités des élèves. Ceux-ci doivent connaître tous les règlements propres aux activités, mais il incombe aux enseignants de s'assurer que leurs élèves comprennent et respectent ces règlements.
- Entretien du matériel
 - Le matériel doit être gardé en bon état.
 - Il est important de vérifier la sécurité de tout matériel improvisé, avant de l'utiliser.
- Entreposage du matériel – Le matériel non utilisé doit être gardé sous clé.

- Transport du matériel
 - Les enseignants doivent bien faire comprendre aux élèves qu'ils ne doivent JAMAIS lancer le matériel ou jouer avec celui-ci quand ils le transportent vers la zone de lancement ou hors de cette zone.
- Des exercices adéquats d'échauffement et de récupération doivent être prévus dans le cadre de chaque activité.
- Avant d'entreprendre une activité, les enseignants doivent vérifier les installations et l'endroit où se déroulera l'activité. Ils doivent être attentifs à tout ce qui peut présenter un danger, par exemple, l'inégalité des pistes de course.
- Chaussures et vêtements
 - Les enseignants doivent inciter les élèves à porter un survêtement par temps frais.
 - Les enseignants doivent encourager les élèves à porter des chaussures de course de taille appropriée et qui offrent un soutien adéquat du pied, une bonne adhérence au sol et qui sont légèrement rembourrées aux talons. Toutefois, le fait d'avoir trop de rembourrage peut aussi présenter des risques.
 - Les enseignants doivent s'assurer que les lacets des élèves sont attachés.
- Chaleur – Lorsque le milieu d'apprentissage est exceptionnellement chaud et humide, les enseignants doivent veiller à ce que les élèves portent un chapeau et des vêtements légers, appliquent un écran solaire et prennent des pauses. Ils doivent également s'assurer que les élèves s'hydratent bien, en leur permettant souvent de boire de l'eau.

La sécurité durant les épreuves de courses

- Blocs de départ – Assurez-vous que les blocs de départ sont stabilisés. En général, il est recommandé qu'une personne se tienne sur les blocs pour ajouter un poids et éviter qu'ils ne bougent ni ne glissent au moment où le coureur prend son élan.
- Orientation des haies – Orientez les haies de manière à ce qu'elles tombent facilement. Assurez-vous que les élèves ne se suivent pas de trop près lorsqu'ils franchissent les haies.
- Adaptez la hauteur des haies et la distance qui les sépare aux différents niveaux.
- Veillez à ce que la distance de la course de demi-fond ou celle de la course de fond convienne à l'âge des élèves, à leur capacité et au niveau atteint antérieurement.
- Pour plus d'information sur la sécurité durant la course de cross-country et les épreuves de piste – sprint, relais et haies – veuillez consulter le document intitulé : *Safety Guidelines For Physical Activity In Alberta Schools* (2000).

La sécurité durant les épreuves de sauts

- Aire d'élan et zone d'approche
 - Le sol doit être exempt de débris pour éviter les glissades et les faux pas.
 - Le sol ne doit être ni mouillé, ni glissant.
 - La ligne d'appel pour le saut en hauteur doit être stratégiquement tracée du côté où le sauteur prend son élan pour que celui-ci atterrisse au milieu et non au bord du tapis de mousse.
- Fosses de sable (zone de chute/zone de réception)
 - L'aire de réception doit être bien bûchée et exempte de cailloux et de débris.
 - La fosse de sable mesure au moins 1,8 m de largeur et est assez longue pour recevoir les plus longs sauts. La distance entre la planche d'appel et le début de la fosse de sable doit mesurer au plus 0,5 m.
 - Durant la pratique, le sable doit être fréquemment râtelé et retourné, au besoin, pour garder la zone de réception molle. La fosse doit être remplie de sable et avoir une profondeur d'au moins 30 centimètres.
 - Le râteau doit être placé loin de la zone de réception, les dents dirigées vers le bas.
- Tapis de mousse
 - Les tapis de mousse doivent être assez épais pour éviter que les élèves ne les « compriment » à la réception et heurtent le sol avec leur dos ou leurs fesses.
 - La dimension minimale suggérée pour le tapis est de 1,5 m x 3 m x 30,5 cm ou de 5 pi x 10 pi x 12 po. Les plus petits tapis devraient couvrir la base des montants.
 - Les tapis doivent être attachés ensemble de façon sécuritaire afin d'éviter que les élèves ne tombent sur le sol.
- Barre de saut en hauteur – Seules les barres de section circulaire devraient être utilisées. Les barres transversales faites de corde ou de matière élastique sont recommandées pour les trois premiers niveaux et pour les premiers stades du niveau 4. Elles devraient être retenues avec un poids et non attachées aux montants.
- Pour plus d'information sur la sécurité durant le saut en hauteur, le saut en longueur et le triple saut, veuillez consulter le document intitulé : *Safety Guidelines For Physical Activity In Alberta Schools* (2000).

La sécurité durant les épreuves de lancers

- Tous les lancers doivent être exécutés sous la supervision directe de l'enseignant.
 - Les enseignants doivent exercer une surveillance sur place et avoir l'œil constamment sur tous les élèves.
 - Tous les élèves doivent s'éloigner de la ligne de lancement quand ils attendent leur tour.
 - « Regarder avant de lancer » – Avant d'effectuer son lancer, l'élève doit s'assurer que personne ne se trouve dans la zone de chute ou sur la trajectoire probable de l'engin.
 - « Attendre avant de récupérer » – Après que tous les élèves ont effectué leur lancer, ils doivent ATTENDRE le signal de l'enseignant pour ramasser les engins.
 - Les javelots doivent être transportés verticalement, les pointes vers le sol.
 - Pendant l'activité, la zone de chute doit être libre et bien délimitée.

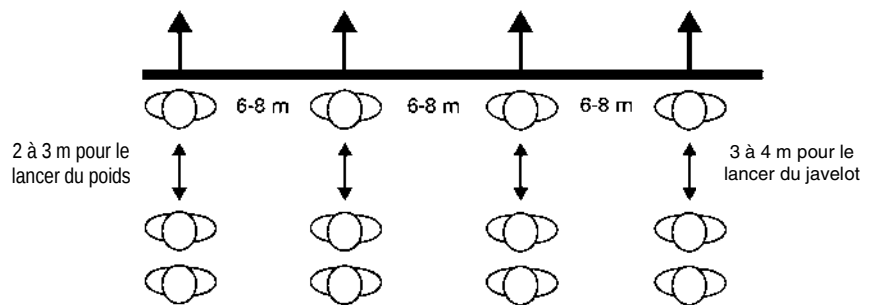
- Surfaces mouillées
 - Puisque les engins peuvent glisser plus loin que leur point de chute, il est important que les enseignants prennent des précautions supplémentaires si le terrain est mouillé.
 - Les enseignants et les élèves doivent faire extrêmement attention de ne pas se placer sur la trajectoire probable des engins, car ceux-ci peuvent glisser plus facilement de la main du lanceur lors de conditions humides.
- Pour plus d'information sur la sécurité durant le lancer du disque, le lancer du javelot et le lancer du poids, veuillez consulter le document intitulé : *Safety Guidelines For Physical Activity In Alberta Schools* (2000).

Épreuves de lancers linéaires (poids et javelot)

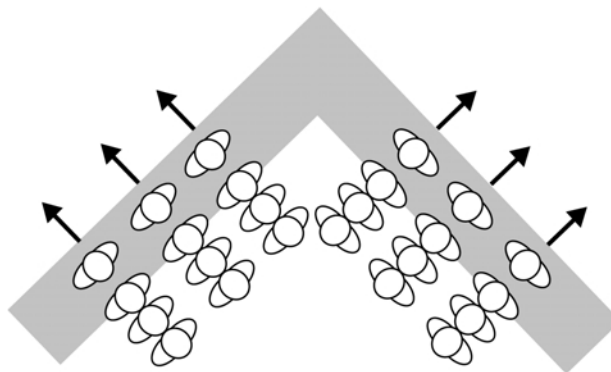
Organisation de la classe

- Les élèves gauchers devraient être placés à gauche et les droitiers, à droite.
- Il serait préférable de placer le groupe d'élèves pour les épreuves de lancers selon le schéma suivant :

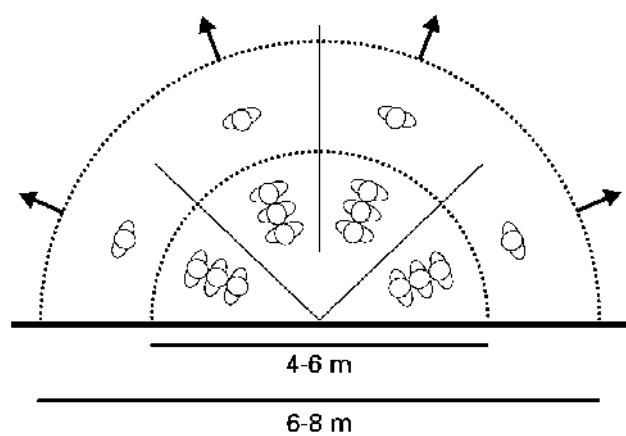
a) Postes de lancement sur une ligne droite



b) Postes de lancement alignés en V



**Épreuves de lancers
en rotation (disque)**



LA COURSE

Survol de la progression des habiletés

Critères généraux

- Corps droit et centré (légèrement incliné vers l'avant).
- Tête bien alignée; regard droit devant.
- Épaules décontractées, mais parallèles au corps.
- Balancement vigoureux des bras.
- Poing décontracté; pouce aligné avec l'avant-bras.
- Déroulement du pied sur le sol.
- Balancement complet et fluide des bras; mouvements en avant vers la ligne centrale, et non au-delà.

Demi-fond et fond

- Balancement détendu et fluide des bras.
- Coude formant un angle de 90°.
- Déroulement du pied du talon aux orteils.
- Propulsion et soulèvement modérés de la jambe.

Sécurité durant les épreuves de courses

- Échauffement : course et étirements faciles.
- Surface de course appropriée.
- Chaussures et vêtements adéquats.
- Blocs de départ stabilisés.
- Possibilité de renversement des haies une fois touchées.



Habiletés de course et sommaire des exercices

	Sprint	Départ	Course de haies	Relais
ÉPREUVES	• Genou levé à la hauteur du bassin • Balancement complet des bras; accent sur le balancement arrière (coudes vers l'intérieur, formant un angle de 90°) • Cycle des jambes rapide et décontracté • Extension complète de la jambe au moment de la propulsion • Faible remplacement du genou (fléchissement lorsqu'il est ramené vers l'avant) • Actions « A », « B » et « C » (décrites dans les activités d'apprentissage)	• Réaction prompte au signal « Partez! » • Opposition bras/jambe au signal « Partez! » • Extension complète de la jambe lors de la propulsion • Balancement vigoureux des bras • Alignement du corps de la tête aux orteils • Progression de la petite foulée à la foulée complète • Progression du corps incliné au corps droit	• Course sans saut • Maintien du rythme • Mouvement vigoureux des jambes « 1, 2 » au-dessus de la haie • Franchissement des haies en ligne droite • Rotation efficace de la jambe d'appui (près du corps) • Contre-balancement du bras et de la jambe d'appui • Forte propulsion de la jambe d'attaque pour l'éloigner de la haie au moment de toucher le sol • Maintien du corps droit dans une attitude « fière » pendant tout le mouvement	• Maintien de la vitesse de course durant la transmission du témoin • Évaluation de la distance entre les partenaires • Adaptation de l'allure de la course pendant le passage du témoin
Niveau 1	• Marche avec genoux hauts (A) • Saut avant (genoux bas/genoux hauts) • Sautillement ou course à reculons • Course sur place (genoux bas/genoux hauts) • Course sur place menant à un sprint • Course avec talons aux fesses (C) • Talon-fesse menant à un sprint p. 12	• Départ en position basse • Départ en position dorsale (sur le dos) • Réaction à un signal visuel • Réaction à un signal sonore (ex. : battement des mains, sifflet, claquement des doigts) • Initiation au commandement « À vos marques! Prêts! Partez! » p. 20	• Course avec des obstacles bas, avec séquence de foulées régulière p. 28	• Passage d'un objet de main en main en courant • Passage d'objets dans n'importe quelle direction en courant, sans les échapper p. 36
Niveau 2	• Tous les exercices du niveau 1, en mettant cependant l'accent sur l'opposition des bras et des jambes • Haute fréquence contrôlée du mouvement des jambes p. 14	• Départ en position basse (différents signaux) • Départ debout (différents signaux); accent sur l'opposition des bras • Sprint haute fréquence à sprint régulier, ex. : franchissement de la portion « échelle » et sprint p. 21	• Course rythmée – obstacles bas • Engagement de la jambe d'attaque au-dessus des haies • Apprentissage de la terminologie « jambe d'attaque » et « jambe d'appui » • Essai de la jambe droite puis de la jambe gauche comme jambe d'attaque et jambe d'appui p. 29	• Contact visuel (4 x 400 m ou 4 x 200 m) à faible vitesse et à vitesse plus élevée • Jeux de relais p. 37

	Sprint	Départ	Course de haies	Relais
N i v e a u 3	• Marche (B), sautaillement (B) • Bondissement • Des bonds au sprint • Poursuites • Sprint avec un départ volant p. 16	• Initiation au départ accroupi (sans blocs) [avec jambe d'attaque droite et gauche] • Initiation aux blocs de départ p. 23	• Initiation au mouvement de la jambe d'appui avec exercice sans élan pour la jambe d'appui • Exercice de franchissement des haies, en marchant • Exercice de franchissement des haies, en courant (« 1, 2 » de la jambe d'attaque et d'appui) • Bras du côté de la jambe d'appui en opposition p. 31	• Passage à l'aveugle (4 x 100 m) • À l'arrêt sur place • En marchant • En joggant • En sprintant avec des partenaires p. 39
N i v e a u 4	• Perfectionnement des exercices des niveaux 2 et 3 avec des jeux combinés appropriés de bras et de jambes • Courses de résistance • Vite – lent • Sprint à partir des blocs de départ p. 18	<u>Course de fond et de demi-fond</u> • Course modérée (du talon à la pointe du pied) • Mesure de la fréquence cardiaque • Initiation à la course de fond à vitesse constante • Initiation à l'entraînement par intervalles p. 25	• Course rythmée par-dessus trois à cinq haies • Sprint par-dessus des haies à partir des blocs de départ p. 34	• Perfectionnement du passage à l'aveugle • Sensibilisation au concept d'« espace personnel » p. 41