

ATHLETISME

L'athlétisme c'est...

agrandir l'espace (augmenter la distance) ou réduire le temps dans un système de contraintes défini et connu de tous, en courant, sautant, lançant.

Il existe trois formes d'athlétisme

L'athlétisme d'épreuve : il s'agit de se confronter à un défi, à un milieu stable pour reculer ses limites.

L'athlétisme de performance : il s'agit d'améliorer sa propre performance,

L'athlétisme de compétition : il s'agit de faire encore mieux que ses adversaires. On parle de but compétitif.

Toutes les activités athlétiques peuvent se pratiquer sous ces trois formes. La forme choisie dépend des motivations personnelles et des qualités sportives. Par exemple : réaliser un 1500 m peut être une compétition pour "la tête de course" (arriver premier), une performance pour ceux qui se trouvent au milieu (améliorer son temps sur la distance), enfin une épreuve "pour la queue de course" (finir le 1500 m).

Les jeux proposés concernent trois familles des activités athlétiques :

Les sauts (saut en longueur)

Les courses (de vitesse, de haies, course longue)

Les lancers (engins variés...).

Cette partie sur les jeux se prolonge autour de deux aspects : l'athlétisme dans son contexte et la question mais pourquoi donc privilégier l'entrée de l'athlétisme de l'enfant par le jeu ? (p.48)

L'athlétisme une activité toujours passionnante

À nous de la faire partager davantage !

Nous avons fait ici le choix d'aborder les fondements culturels de l'athlétisme par des jeux qui permettent à tous, enfants comme adultes, d'entrer dans cette activité.

Pour que ces nouveaux pratiquants restent et progressent, nous proposons à ces jeux ancrés dans la culture sportive un certain nombre de variables et de règles adaptées.

Pourquoi privilégier l'entrée de l'athlétisme de l'enfant par le jeu ?

Le jeu favorise "l'action libre de l'enfant"

- Les "*jeux d'athlétisme*" facilitent la rencontre, le défi, la comparaison des performances réalisées par chacun des enfants.
- La *performance* est le résultat d'une action. Chaque enfant réalise ses performances, elles sont reconnues de tous. Ce terme ne s'utilise pas uniquement lorsqu'il s'agit de la meilleure performance réalisée par l'enfant le plus fort.

Le jeu apporte à la fois des réponses individuelles et collectives

- Des *réponses individuelles* : La variété des situations permet à tous les enfants d'être pris en compte et de se sentir concernés.
- Des *réponses collectives*. Le / les jeux nécessitent souvent de la coopération, de l'échange et du partage d'action.
- Transformer et complexifier les règles de jeux amène l'enfant à continuer de jouer.
- La continuité du jeu favorise le progrès de chaque enfant.

Stage omnisports enfants 2010
à Aspet (31).
Photo : Yves Renoux

Espace courses > Courir vite

La vitesse c'est...

parcourir une distance donnée le plus vite possible.

Nous sommes ici sur la variable espace. L'animateur demande à l'enfant de parcourir 20, 30 ou 40 mètres le plus vite possible. L'indicateur de performance est le temps.

Mais c'est aussi parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné. Un enfant atteint sa vitesse maximale entre 6 et 7 secondes de course, ce qui équivaut de 30 à 40 mètres de course.

Dans les jeux de course comme dans les jeux de saut, privilégier dans un premier temps des jeux d'épreuve collective où l'enfant doit courir rapidement. Progressivement, proposer à l'enfant une confrontation contre un autre coureur. Le résultat de cette compétition est double : l'enfant se compare à un adversaire mais aussi à lui même.

Quand l'enfant est entré dans une activité athlétique de course, le solliciter pour améliorer son temps ou sa distance.

Trois niveaux de pratique identifiés

Niveau 1

- L'enfant réagit à un signal, visuel ou auditif. Il court en zigzag. Il ralentit avant la ligne d'arrivée. Sa course est désunie.

Niveau 2

- L'enfant réagit plus vite aux signaux. Il court droit et termine ses courses après la ligne d'arrivée. Sa course est plus régulière.

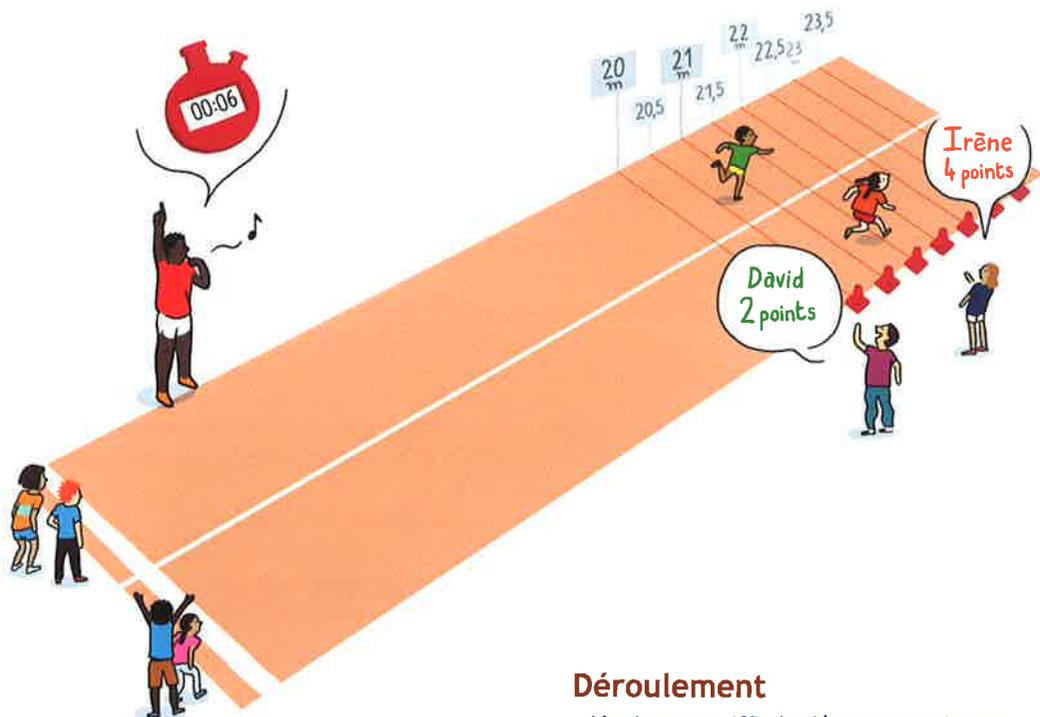
Niveau 3

- Attentif, dynamique au départ l'enfant gagne en vitesse. Sa course est coordonnée.

J'VAIS PLUS LOIN, EN 6 SECONDES

>> Jeu de performance

BUT DU JEU : Aller le plus loin possible en 6 secondes



Dispositif

- Par équipes de 2/3.
- À partir de 20 m, baliser la zone de course (les couloirs) par des marques tous les mètres ou 50 cm, chaque marque dépassée apportant un point de plus.

Déroulement

- L'animateur siffle le départ pour chaque coureur et déclenche le chronomètre puis il donne un second coup de sifflet aux 6 secondes.
- >> Nota bene : en 6 secondes un enfant atteint sa vitesse maximum.
- L'équipe additionne ses points.