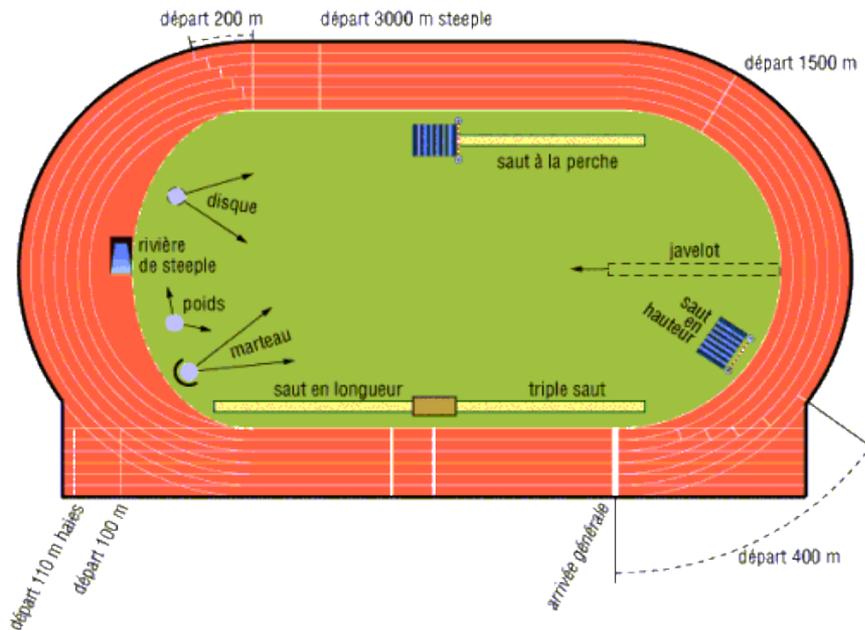


# Athlétisme & activités motrices

## Qu'est-ce que l'athlétisme ?

L'athlétisme est un sport qui comporte **un ensemble de disciplines** regroupées en **familles**

Ces épreuves sont disputées sur un stade en tartan de 400m



Courses

Sauts

Lancers

- activité **technique**

mais apprentissage = **Éducation Physique**

- **situations variées** > expérience psychomotrice

la plus complète possible > épanouissement

- **moyen de donner au corps sa vraie raison d'être**

par une **lutte contre soi-même,**

**contre les autres,**

**contre les éléments naturels.**

- développement **moteur**

- prise de **repères**

- construction de la **socialisation**

> on dit que **l'enfant apprend par le corps**



**Exploration de  
l'espace**

**Apprendre à  
mobiliser son  
corps**

**Connaître ses  
limites ...etc**

## NOTIONS MOTRICES ABORDEES PAR L'ATHLETISME

**vitesse**



**Courir  
vite**

**endurance**



**Courir  
longtemps**

**distance**



**Lancer  
loin**

**hauteur**



**Sauter  
haut**

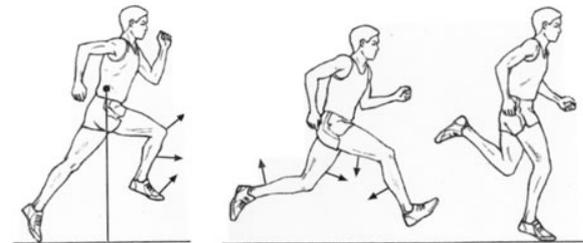
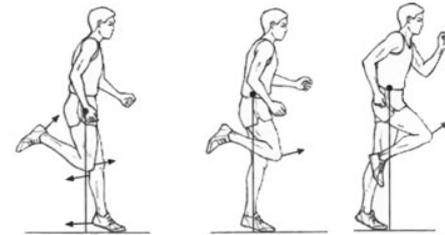
## POINTS FORTS

- **universellement** pratiqué
- touche **tous les niveaux** de pratique
- **simplicité** et **peu de moyens** > facilité de pratique

# La motricité

« Tout part du sol » :  
savoir poser les appuis au sol

- En plante de pied pour aller vite
- A plat pour impulser
- Par le talon pour bloquer



## La solidité

- Notion de **gainage**  
(tonicité et force des sangles abdominales, dorsaux lombaires,... )
- Un **bon placement**, les alignements et le positionnement du bassin

## La coordination

## La souplesse, le relâchement

- Engendre l'**efficacité motrice**
- **Prévention des blessures**

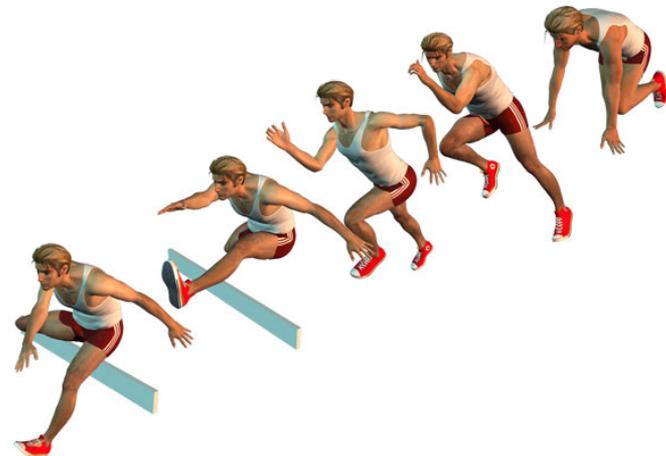
# L'équilibre

- Par les segments libres
  - > balanciers pour s'**équilibrer**
  - > contrepoids pour **renforcer les actions et les mobilisations** (déplacements, impulsions, franchissements... )

# Le rythme

- C'est la **musique du geste**
- Et l'**adaptabilité** (règlement, environnement, matériel, mental...)  
et la **transférabilité** (rythme avant une impulsion, dissociation haut-bas)

# La vitesse



# L'activité athlétique chez les jeunes enfants

**Les actions** lancer courir sauter parcourir

## Leurs contenus

### Jeux de **lancers**

lancer	lancer vers le haut
jeter	lancer fort
viser	lancer loin
rattraper	lancer dans une cible
...etc	..etc

### Jeux de **courses**

marcher	courir vite
courir	courir en slalom
s'arrêter	s'enfuir
réagir	etc...
...etc	

### Jeux de **sauts**

Franchir	sauter sur
enjamber	sauter par-dessus
sauter	sauter dans
bondir	sauter loin
...etc	...etc

### **Parcours**

(en milieu aménagé : cordes, espaliers, plinths, bancs, trampolines...)  
s'équilibrer  
franchir  
chuter  
se réceptionner...etc

## Finalités éducatives de ces actions

Goût de l'effort

Prévention des effets néfastes de la vie sédentaire

Capacité à s'adapter à de nouvelles situations

Maîtrise du milieu

Comportement social de vie de groupe

## Évaluer ces actions

courir, sauter, lancer, parcourir

de différentes façons

dans des espaces et avec des matériels variés

mesurer son action ou son résultat (temps, distance)

**Variante : s'opposer individuellement ou collectivement**