

APSA : Athlétisme CA1

AFL 2 du champ : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Apprendre à se connaître :

Se situer sur un barème préétabli (à court terme et à moyen terme) :

- Etre capable de relever, pour soi et / ou pour les autres, des informations mesurées :
 - => au chronomètre : apprentissage de l'utilisation de celui-ci / à quel moment je déclenche, à quel moment je l'arrête / comment lire la performance, quel arrondi.
 - => où décamètre : où placer le point 0 / comment positionner le décamètre / comment effectuer la lecture de la performance et comment arrondir celle-ci.
- Etre capable de retrouver les informations dans un tableau de performances et positionner son niveau.
 - => Trouver sa performance en tenant compte des distances, des poids des engins, des catégories.
 - => Estimer son niveau de performance : plus je suis vers le haut du tableau, plus mon niveau est élevé.
- Etre capable de prédire une performance à l'instant « T+1 » :
 - => utiliser les données d'une séance pour calculer son « contrat » et se projeter sur la séance suivante
 - Exemple 1 : si sur une course régulière d'une durée de 45'' à 90% de ma VMA je parcours 150 m, alors je peux supposer que sur une course régulière de 1'30 à 90% de VMA je vais parcourir 300 m.
 - Exemple 2 : si lors d'un saut en longueur avec 6 foulées d'élan, je réalise 4,20 m, alors je peux prédire qu'avec un élan supplémentaire (10 foulées), ma performance sera bonifiée d'environ 10 cm.
 - Exemple 3 : si lors d'un lancer de javelot sans élan je réalise une performance de 20 m, alors je peux prédire qu'en réalisant un élan, ma performance sera bonifiée d'environ 5 m

Acquérir un bagage de connaissances, physiologiques et techniques, permettant d'identifier ce qui dégrade la performance => s'approprier les observables garants du progrès, identifier les ressources prioritaires :

- Analyse et travail de la foulée (indicateur biomécanique) / principe mécanique de l'étirement – contraction, de la pliométrie / utilisation des segments libres pour s'équilibrer et s'alléger / analyse « balistique » de la trajectoire du centre de gravité.
- Etre capable sur un document vidéo ou photo de repérer et analyser les éléments ci-dessus.

Connaitre ses limites pour faire des choix raisonnés et ne pas se mettre en danger.

- En fonction de ses ressentis, être capable de lier l'intensité de l'effort avec la fatigue que va engendrer celui-ci ; être capable d'exprimer ses besoins de récupération afin de ne pas risquer une trop grande perte de lucidité.
- Etre capable de s'engager dans des parcours adaptés à son potentiel (que ce soit dans un parcours de lattes, de plots, de haies ; mais également dans le choix d'une planche au triple saut où d'une hauteur de franchissement en hauteur).

Apprendre à gérer son stress pour aborder sereinement l'échéance.

- Créer des routines de fonctionnement afin que l'élève se sente « sécurisé » dans sa pratique. Cela passe par l'échauffement spécifique mais aussi dans l'attitude à adopter au moment de réaliser la performance (concentration, imagerie mentale, se positionner de façon calme, en prenant son temps, ...)

Faire des choix

Faire le choix qualitatif ou quantitatif :

- Réaliser un travail à intensité modérée ou relative afin d'améliorer la qualité de la réalisation. La qualité du mouvement doit être mise en lien avec le ressenti de l'élève (poussée complète lors de la réalisation d'une foulée => l'élève doit avoir l'impression de courir « grand », doit ressentir un certain relâchement dans ses mouvements).
- Réaliser un travail à grosse intensité (que ce soit en pourcentage de VMA ou en nombre de répétitions). L'élève va chercher à développer ses qualités physiques (force / endurance / explosivité). Le travail entraînant une forte fatigue, la qualité du mouvement aura tendance à se dégrader au fur et à mesure.

Stabilisation des apprentissages, être capable d'allier le qualitatif et l'épreuve finale :

- Accepter que pour progresser, il faut un nombre important de répétitions.
- Accepter que pour progresser, il faut « donner de sa personne ». Il faut se retrouver dans une position inconfortable que ce soit techniquement ou physiquement (due à la fatigue) pour progresser.
- Accepter que la progression demande du temps, avec des phases de stagnation, voire parfois de régression avant d'observer une réelle évolution.
- Rechercher l'efficience : le meilleur rapport entre la dépense physique et le maintien de la qualité technique.

Points forts ou points faibles à travailler ?

- Suite à une analyse fine (vidéo ou indicateurs mesurés), repérer les éléments limitant la progression puis réaliser des choix afin de travailler ce qui est le plus important pour progresser
- En fonction de la durée du cycle, des caractéristiques des élèves, faut-il travailler leurs points forts pour accroître leur sentiment de compétence dans certains domaines ou faut-il travailler leur points faibles pour limiter le sentiment d'incompétence dans certaines situations.

Se préparer

Quelle trame de travail pour améliorer quelles ressources déficitaires ?

- Manque de résistance dans l'effort => réaliser un travail autour de la capacité (intensité moyenne sur des durées longues) et en puissance (intensité importante sur des temps relativement courts).
- Manque de vitesse => réaliser un travail autour de l'explosivité.
- Les mouvements sont rapides et petits => réaliser un travail autour de l'amplitude.
- Les mouvements sont grands mais lents => réaliser un travail de fréquence.
- Lors de la réalisation du mouvement, mon corps se désunit => travail de posture (abdominaux et gainage)

Adapter son échauffement au type de travail inhérent au projet de l'élève.

- Si je travaille en endurance, finir l'échauffement par un travail autour de la souplesse, l'amplitude de la foulée et sur le rythme de course (mise en train).
- Si je travaille en vitesse, finir l'échauffement par un travail autour de la vitesse de réalisation, autour de l'explosivité.
- Si je travaille sur des sauts, finir l'échauffement par un travail autour des bondissements (pliométrie)
- Si je travaille sur des lancers, finir l'échauffement par un travail autour du thème « étirement / contraction ».

Choisir un contrat en adéquation avec son constat de départ.

- Choisir des situations d'apprentissage en cohérence avec les constats initiaux : pour qu'elle ait un intérêt, il faut que la situation soit réalisable par l'élève.
Exemple 1 : si lors de la séance de demi-fond précédente, j'ai eu du mal à tenir 1' à 90% de VMA ; alors je vais choisir de travailler sur un temps inférieur à 1' et non sur les contrats sur 1'30.
Exemple 2 : si lors d'un travail de foulée bondissante, j'ai repéré que celle-ci fait en moyenne 2 m, alors je vais prendre une planche à 5 m et non 7 m

Utiliser le feedback pour progresser (rendre la tentative x+1 plus efficace que la tentative x).

- Réussir à faire le lien entre ce que j'observe sur les vidéos, ce que me disent mes camarades ou mon enseignant et ce que je ressens lors de la réalisation.
- Faire le lien entre le ressenti et le niveau de performance réalisée.
- Etre à l'écoute des remarques et chercher à modifier le mouvement au cours de l'action.

Conduire et réguler ses efforts

Respecter une planification (temps de course, temps de récupération) :

- Pour qu'il y ait une progression, il faut travailler sur les processus énergétiques en sachant que ceux-ci sont déterminés par les paramètres « Intensité / temps de course / temps de repos). Si l'un des paramètres n'est pas respecté alors les effets produits ne seront pas les effets attendus.

Respecter une intensité de travail (ne pas se mettre dans le « rouge » ou ne pas se sous-investir) :

- Pour éviter que l'élève ne se trompe d'intensité de travail, il est nécessaire qu'il choisisse des contrats très précis et en lien avec ses possibilités. L'élève doit pouvoir se situer et réagir à n'importe quel moment dans son effort. Il est donc important qu'il dispose d'un nombre important et varié de repères. Plus l'élève avancera dans son apprentissage, plus il intégrera l'intensité de travail, moins il aura besoin de ces repères

Réguler la tâche en fonction des ressentis, en cours de séance et en prévision de la séance suivante.

- Au cours de la séance être capable d'évaluer son « état de forme du jour » et adapter ponctuellement ses objectifs.
- Tenir compte des conditions climatiques (grand froid / forte chaleur / vent important) pour réévaluer ses objectifs.
- En fonction de ses ressentis, de son état de fatigue, de sa fréquence cardiaque, être capable d'analyser son effort pour choisir de rester sur la même progression, de diminuer ou d'augmenter la difficulté.

Situation révélatrice des acquis :

Le « savoir s'entraîner en Athlétisme » pourra prendre la forme d'un carnet d'entraînement dans lequel l'enseignant retrouvera les 3 étapes de formation :

- **Diagnostiquer** les éléments prioritaires à travailler => l'élève devra décrire sa propre pratique afin d'identifier ses points forts et ses points faibles.
- **Choisir** des ateliers, des exercices, **réaliser une programmation** en vue d'une évolution technique, physiologique et mentale.
- **Evaluer** sa progression au travers de la réalisation d'une épreuve athlétique (aménagée ou non) puis comparer sa performance avec celle réalisée en début de cycle par rapport à un barème référençant les différents niveaux de performance.

La partie « Choisir » semble la plus importante puisque celle-ci illustrera la réflexion que l'élève a menée pour planifier son travail et déterminer son projet. Cette partie nous permettra notamment d'évaluer la pertinence de ses choix en fonction des objectifs fixés initialement et en cours de planification.

Evaluation en 4 degrés

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Elève qui ne s'entraîne pas => aucune implication que ce soit dans la réflexion ou/et l'investissement physique.</p> <p>L'enseignant est obligé de diriger, de solliciter l'élève pour que celui-ci s'engage dans la pratique.</p>	<p>Elève qui cherche à progresser, qui s'investit mais dont les choix ne sont pas cohérents et adaptés.</p> <p>L'élève « pioche » dans un panel d'exercices en fonction de ses envies et non de ses besoins.</p> <p>L'enseignant n'est pas sollicité directement par l'élève. Par contre, il doit intervenir régulièrement pour motiver, recentrer et réorienter pour que le travail soit en corrélation avec le diagnostic.</p>	<p>Elève qui s'entraîne de manière réfléchi en utilisant des éléments mis à disposition par l'enseignant.</p> <p>L'élève utilise à bon escient les éléments proposés par l'enseignant (documents techniques, physiologiques).</p> <p>L'enseignant est sollicité de façon régulière pour confirmer, préciser les choix et orientations de l'élève.</p>	<p>Elève qui s'entraîne de façon autonome. Ses choix d'entraînement sont judicieux. Leur mise en œuvre sur le terrain se fait de façon personnelle. C'est l'élève qui a créé seul ses situations d'apprentissage.</p> <p>L'enseignant est sollicité de façon très ponctuelle pour donner son avis « d'expert », et affiner les situations que l'élève choisit de mettre en place par rapport aux besoins identifiés.</p>

Pédagogie

Pour que l'élève puisse opérer des choix il faut :

- Proposer à l'élève des contrats, des objectifs potentiellement réalisables.
- Aménager le milieu afin que l'exercice soit adapté aux possibilités de l'élève (exemple : proposer différents parcours de lattes pour travailler la fréquence ; proposer des hauteurs de haies différentes en fonction du gabarit des élèves).
- Apprendre à analyser un geste athlétique. L'utilisation de la vidéo différée permet à l'élève d'analyser son propre mouvement.
- Alternier des situations d'apprentissage technique avec des situations de confrontation source de motivation.