

Attendus de fin de cycle spécifiquement travaillés				
Attendus de fin de cycle 3	<p>AFC 3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>Mesurer la distance parcourue avec un nombre défini de multi-bonds</p> <p>AFC 4 : Assumer le rôle d'observateur</p>		<p>D1/CG1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps Adapter sa motricité à des situations variées. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente. <i>Il s'agit pour l'athlète d'optimiser les facteurs de l'efficacité propulsive en course, saut et lancer.</i> <i>Il s'agit pour l'observateur d'observer, réfléchir, communiquer son analyse sur l'action d'un élève athlète</i></p> <p>D2/CG2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions. <i>Il s'agit pour l'observateur d'assurer une fonction collaborative pour aider l'élève athlète à mettre en relation facteur de l'efficacité et distance/longueur/hauteur parcourues</i></p> <p>D3/CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).</p> <p>D4/CG4 S'approprier une culture physique sportive et artistique Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</p>	
	<p>Acquérir des méthodes de travail (concevoir un projet en groupe, s'appuyer sur ses résultats pour définir un projet personnel, observer un camarade pour l'aider, le coacher...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transformer ses attitudes par l'acceptation des différences de niveaux de pratiques, par le travail en groupe, par une meilleure connaissance de soi, par une analyse et une explication à l'élève observé de ce qu'il y a à améliorer - Connaître « ce qu'il y a apprendre » (critères de réussite et critères de réalisation) et être plus impliqué pour le reproduire sur le stade, fort de cette action réflexive engagée - Maîtriser une interaction explicite avec un langage spécifique, précis* (mieux verbaliser, mieux expliciter lors des feedbacks entre athlète et observateur) - Savoir se placer stratégiquement pour bien observer l'athlète désigné. - Identifier des critères simples d'observation quantitatifs et qualitatifs (nombre de foulées, position du corps, accélération, vitesse, etc.), (voir fiches pages suivantes, qui peuvent être construite avec les élèves), tout en restant attentif, seul ou avec un camarade (l'un à l'observation, l'autre au script) 			
Comprendre et s'exprimer à l'oral	<p>Écouter pour comprendre un message oral, un propos, un discours, un texte lu. Parler en prenant en compte son auditoire. Participer à des échanges dans des situations diversifiées. Adopter une attitude critique par rapport au langage produit</p>			
Etapes d'acquisition et repères de progression pour l'élève observateur	Etape 1 : Objectifs d'apprentissage non atteints	Etape 2 : Objectifs d'apprentissage partiellement atteints	Etape 3 : Objectifs d'apprentissage atteints	Etape 4 : Objectifs d'apprentissage dépassés
	L'observation est anecdotique, l'identification des critères n'est pas repérée	Les hypothèses explicatives concernant les échecs et réussites demeurent implicites et ne se centrent que sur une vision globale et/ou approximative	L'observateur est capable d'expliciter les actions échouées ou réalisées sur plusieurs critères. Il peut conseiller l'élève observé sur un ou deux critères.	L'observateur communique, à partir des différents critères dans un langage clair et précis. Il peut analyser les actions pour permettre à l'élève observé d'améliorer sa performance.

Fiche d'observation « course de vitesse »

Sur une progression de 10 à 12 séances, prévoir 3 temps d'observation (séance 1 ou 2, séance 6 ou 7, séance 10 ou 11)

Elève athlète : _____

Elève observateur ou binôme élèves observateur et scripteur

Critères observables	Etape 1 (au moins deux items me concernent)	Etape 2	Etape 3
Créer de la vitesse	<p>Position de départ : Le départ est accroupi avec une position peu réactive (pas de déséquilibre vers l'avant marqué par un appui fort au niveau des mains)</p> <p>Poussée au départ : La poussée est verticale plus que vers l'avant (elle ne part pas des jambes)</p> <p>Rôle des bras Le rôle des bras est inexistant</p>	<p>Position de départ : La position est correcte, en déséquilibre vers l'avant, en appui sur les mains</p> <p>Poussée au départ : Au départ, la poussée part des jambes.</p> <p>Rôle des bras Les bras aident au démarrage</p>	<p>Position de départ : La position de départ est tonique (prête à l'action) La réaction est explosive</p> <p>Poussée au départ : La poussée part des jambes Le lancer du bras est en avant et en haut</p> <p>Rôle des bras Le redressement du corps est progressif et sur les 5 premiers appuis, bras et genou opposés sont synchronisés</p>
	(au moins deux items me concernent)	(au moins deux items me concernent)	(au moins deux items me concernent)
Equilibrer l'attitude de course	<p>Equilibre du corps . La tête bouge nettement . Le corps est penché en avant</p> <p>Trajectoire . La course est en zigzag</p> <p>Rythme : . Les bras ne sont pas dans l'axe du corps : tendus, désordonnés, en bas, trop hauts... . Les foulées sont sans rythme</p>	<p>Equilibre du corps La tête est fixée</p> <p>Trajectoire La course est rectiligne</p> <p>Rythme : Les bras sont dans l'axe Les foulées ne sont pas toujours identiques (amplitude et fréquence)</p>	<p>Equilibre du corps La tête est fixée, le regard est à l'horizontal Le buste est droit, le bassin est fixe par rapport au tronc</p> <p>Trajectoire L'action bras/jambes est coordonnée</p> <p>Rythme Les bras sont dans l'axe du corps et les coudes sont tirés en arrière Les foulées sont efficaces (amplitude et fréquence) et adaptées à la morphologie de l'élève athlète</p>
	(au moins deux items me concernent)	(au moins deux items me concernent)	(au moins deux items me concernent)
Maintenir la vitesse de course sur plus de 30 mètres	<p>. La vitesse n'est pas constante et/ou pas maximale</p>	<p>La vitesse est construite sans rupture La vitesse n'est pas toujours maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée</p>	<p>La vitesse est constante La vitesse est maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée</p>

Conseils de l'observateur pour l'amélioration du projet d'action de l'élève athlète :

Fiche d'observation Fiche d'observation « course de relais»

Sur une progression de 10 à 12 séances, prévoir 3 temps d'observation (séance 1 ou 2, séance 6 ou 7, séance 10 ou 11)

Elève athlète : _____

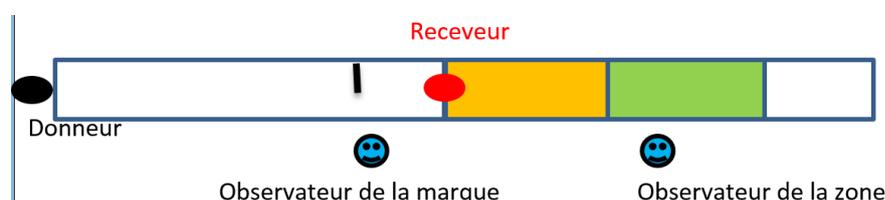
Elève observateur ou binôme élèves observateur et scripteur

- Sur une piste ou un plateau sportif

Critères observables	Etape 1		Etape 2		Etape 3	
	Donneur	Receveur	Donneur	Receveur	Donneur	Receveur
Donneur Receveur	La course est irrégulière avec une accélération ou un ralentissement près du receveur	Les appuis sont orientés vers le donneur et ne se préoccupent pas de la marque. Le départ se fait quand il a le témoin dans les mains : la transmission se fait à l'arrêt.	La course est régulière mais la transmission au receveur reste instable	La transmission se fait ou : - trop en début de zone, avec peu d'accélération du receveur - en milieu de zone mais avec une vitesse moyenne - par un départ trop précipité et le receveur doit fortement ralentir	Le donneur se prépare pour réagir vite. Il s'engage dans une course de vitesse. Il s'adapte aux commandements de départ (main gauche ou main droite pour tenir le témoin).	Le receveur est en position d'attente, le regard sur sa marque. Le receveur part vite quand le donneur passe sur la marque. Il est rattrapé en fin de zone quand sa vitesse est maximale : la transmission est efficace.
Passage du bâton de témoin	Le receveur regarde le donneur		Le receveur lance son sprint, le regard dans l'axe de sa course		Le receveur part à la marque et réagit au commandement du donneur	
Vitesse du bâton de témoin	A l'arrêt		Fractionnée		Continue	

Conseils de l'observateur pour l'amélioration du projet d'action de l'élève athlète :

- Groupe de 4 élèves : 2 coureurs effectuant 2 x 20m de niveau homogène + 2 observateurs
- Zone de transmission de 15m divisée en deux (zone verte et zone orange)
- Une lamelle placée à 15 pieds du placement du receveur



Fiche d'observation « multibonds »

Sur une progression de 10 à 12 séances, prévoir 3 temps d'observation (séance 1 ou 2, séance 6 ou 7, séance 10 ou 11)

Elève athlète : _____

Elève observateur ou binôme élèves observateur et scripteur

Critères observables	Etape 1	Etape 2	Etape 3
<p>Course d'élan</p> <p><i>Conférer Course de vitesse : Equilibrer l'attitude de course</i></p>	<p>La course d'élan est irrégulière et n'amène pas d'amélioration de la performance. Il n'y a pas de prise de marque.</p>	<p>La course d'élan est progressivement accélérée et améliore la performance. Il y a prise de marque avec des foulées parfois encore irrégulières.</p>	<p>La course d'élan est étalonnée avec prise de marque individualisée. Les premières foulées sont en amplitude, puis plus en fréquence Les marques sont ajustées en fonction de la dernière tentative de performance. La vitesse optimale favorise la réalisation de la meilleure performance.</p>
<p>Zone d'appel</p>	<p>L'arrivée dans la zone d'appel reste aléatoire (parfois sur le pied d'appel). Elle est ou trop lente ou trop rapide. Le regard reste dirigé vers le sol.</p>	<p>L'impulsion se fait dans la zone d'appel. Elle est encore approximative, mais sur le bon pied d'appel. Le regard est à l'horizontale.</p>	<p>L'arrivée dans la zone d'appel correspond aux marques et bonifie la performance. Le regard est à l'horizontale.</p>
<p>Multibonds</p>	<p>On note peu de gain de performance entre des bonds enchaînés sans élan ou avec élan.</p>	<p>L'élan améliore la qualité des bonds, mais on remarque encore un temps de poussée qui diminue au fur et à mesure de l'enchaînement des bonds. Les bras commencent à favoriser l'amplitude des bonds.</p>	<p>L'athlète est solide, gainé et actif sur chaque appui au sol. Les multibonds sont cordonnés et engendrent un temps de poussée de qualité identique. Il y a une recherche dans la pose d'appuis à plat pour appuyer fort au sol jusqu'au bout des orteils. La qualité de la foulée bondissante augmente le temps de suspension *</p> <p><small>*Poussée complète sur le pied d'impulsion, les orteils quittent le sol en dernier, le genou libre est fixé vers l'avant, la pose du pied se fait à plat. L'utilisation des bras en opposition avec le genou levé et le fait de tirer les bras de l'avant vers l'arrière aident à gagner en amplitude.</small></p>

Conseils de l'observateur pour l'amélioration du projet d'action de l'élève athlète :

Fiche d'observation « lancer »

Sur une progression de 10 à 12 séances, prévoir 3 temps d'observation (séance 1 ou 2, séance 6 ou 7, séance 10 ou 11)

Elève athlète : _____

Elève observateur ou binôme élèves observateur et scripteur

Critères observables	Etape 1	Etape 2	Etape 3
Elan	L'élan est irrégulier et n'amène pas d'amélioration de la performance.	L'élan est progressivement accéléré et améliore la performance	L'élan est adapté à l'engin (frontal, latéral, rotatif). Les appuis sont adaptés : pas chassés, pas croisés Le dernier appui est sur la ligne de l'aire de lancer.
Lancer de fusée, javelot, poids, vortex, anneau, cerceau, balle lestée, etc.	Le mouvement de lancer n'est pas adapté à l'engin Le lancer est de face. Il y a un déséquilibre pendant ou après le lancer.	L'extension et/ou la poussée n'est pas assez importante. Le lancer n'est pas encore explosif.	Le regard est fixé sur un point éloigné et haut placé. L'extension et/ou la poussée est complète. Le lancer est explosif. La trajectoire est optimale : Lancer de l'engin vers le haut (entre 35 et 40°) Le mouvement est lié et équilibré : Elan, lancer, et accompagnement

Conseils de l'observateur pour l'amélioration du projet d'action de l'élève athlète :

Fiche d'observation « course de haies hautes* » *(de 15cm à 50cm)

Sur une progression de 10 à 12 séances, prévoir 3 temps d'observation (séance 1 ou 2, séance 6 ou 7, séance 10 ou 11)

Elève athlète : _____

Elève observateur ou binôme élèves observateur et scripteur

Critères observables	Etape 1	Etape 2	Etape 3
Créer de la vitesse	Le départ est ou trop lent ou trop précipité et n'est pas adapté au franchissement de la 1 ^{ère} haie.	Le départ est rapide mais il y a parfois un ralentissement lors du franchissement de la 1 ^{ère} haie.	Le coureur s'engage dès le départ dans une course de vitesse. Le départ efficace est construit jusqu'à la 1 ^{ère} haie.
Equilibrer l'attitude de course entre et au-dessus des haies	Le rythme et l'amplitude des foulées varient et perturbent le franchissement. On saute l'obstacle plus qu'on ne le franchit (saut vers le haut plus que vers l'avant). La jambe d'attaque change en fonction des haies.	Le rythme et l'amplitude des foulées permettent un franchissement de l'obstacle. La jambe d'attaque est identique.	La technique* de franchissement est efficace et maintient la vitesse acquise au départ. Le rythme et l'amplitude des foulées sont maîtrisés. La jambe d'attaque est identique. Haies de 50cm : La reprise d'appui après l'obstacle permet de maintenir la vitesse acquise.
Maintenir la vitesse de course	La vitesse est accélérée puis décélérée à l'approche des haies (piétinement, raccourcissement des foulées...)	On peut encore noter quelques piétinements avant une ou des haies mais le rythme entre les haies s'améliore	La technique acquise permet de maintenir un rythme inter-obstacles

Conseils de l'observateur pour l'amélioration du projet d'action de l'élève athlète :

Compétences langagières et cognitives en athlétisme

Nommer/désigner	Décrire Commenter	Comparer	Analyser	Conseiller
<ul style="list-style-type: none"> . Nommer les différents espaces, le matériel spécifique . Désigner les actions motrices (verbes et noms ; adverbes) et les actions connexes . Nommer les parties du corps les postures et les mouvements . Situer dans l'espace : positions, lieux précis . Situer dans le temps : expression de la durée, de la succession, de la simultanéité. 	<ul style="list-style-type: none"> . Décrire des aménagements (l'organisation du stade, de la piste d'athlétisme, du sautoir d'organisation collective (relais, couloirs, ordre de passage, etc.) . Dire les manières de... au passé, au présent, au futur... : « <i>j'ai pris un départ de course correct, mais je me suis relevé trop tôt et j'ai perdu de la vitesse</i> »; . Commenter les actions d'un élève athlète : « <i>Il part de sa prise de marque, il prend sa course d'élan, il accélère sa course... mais il a mordu lors de l'impulsion dans la zone d'appel, son saut ne sera pas validé</i> ». 	<ul style="list-style-type: none"> . Comparer des manières de faire : « <i>Il faut prendre une course d'élan qui se termine en courbe pour mieux sauter haut en fosbury..</i> ». « <i>Il lance le vortex bras cassé et de face, c'est peut-être pour cette raison qu'il lance moins loin...</i> » . Comparer des temps sur la même distance en modifiant sa façon de courir, de sauter, de lancer : « <i>Mon « chrono » sur 40 m est beaucoup moins performant quand je cours sans utiliser les bras.</i> » . Comparer des quantités : mesures de longueur, de hauteur, de durée ; points d'une performance 	<p>Le but de ... (« Pour arriver à ... , il faut que... »)</p> <p>Les causes de la réussite, d'une difficulté, d'un obstacle ... « <i>Je suis vite essoufflé car je ne sais pas encore maîtriser ma respiration...</i> »</p> <p>Les conséquences d'une action... « <i>Comme j'ai vraiment poussé sur mes jambes, j'ai eu des appuis solides, et j'ai pu lancer le javelot avec une vraie vitesse de bras..</i> »</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Donner des conseils, des consignes . Aider l'élève observé en donnant des indications sur un critère, une action à améliorer . Etre bienveillant dans ses conseils (utilisation du conditionnel : « <i>il faudrait que, ce qui serait bien c'est ...</i> ») . Savoir motiver (verbes à l'impératif et adjectifs encourageants) . Mettre en projet (Emploi du conditionnel : « <i>Si tu... alors tu seras capable de...</i> ») . Poser des questions pour que les réponses viennent du coaché : « <i>A ton avis, pourquoi as-tu réussi cette fois-ci à améliorer ton temps de course ?</i> »

Lexique :

Citations :