

NIVEAU 1 MULTIBOND
ÉLÉMENTS DE LA COMPÉTENCE ET SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

		Éléments de la compétence du niveau 1	N° de la fiche
C a p a c i t é s	Mo- trices	Prendre de la vitesse pendant l'élan Impulser sur un pied Pousser complètement sur la jambe arrière Sauter en restant équilibré et dans l'axe de déplacement Poursuivre son déplacement après le saut	3 - 4 - 2 - 3 - 4 - 3 - 4 - 3 - 4 - 3 - 4 -
	Métho- dolo- giques	Se préparer à une activité intense (échauffement, tenue vestimentaire adaptée, chaussures serrées) Récupérer entre les essais Repérer son pied d'appel Mettre en relation sa zone d'appel (zone de performance) la distance réalisée et l'essai suivant	1 - 2 - 3 - 4 - 2 - 3 - 4 -
Connaissances	Les repères sur la piste désignant le départ, le couloir, la zone d'impulsion, la ligne d'arrivée Le vocabulaire spécifique : couloir, appel Sa meilleure performance son pied d'appel Le nombre de bonds à réaliser	3 - 4 - 4 - 2 -	
Attitudes	Se concentrer avant le départ Vouloir finir sa course et le multibond Respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier (rotations atelier, sens de déplacement...) Respecter les règles élémentaires de sécurité Respecter les règles élémentaires d'hygiène et de santé (hydratation) Assurer des rôles simples : juge, observateur	3 - 4 - 3 - 4 - 2 - 3 - 4 - 1 - 3 - 4 - 3 - 4 -	

Comportements « typiques » observés chez les élèves :

Début l'épreuve pas assez ou trop échauffé, s'arrête avant l'impulsion, impulse sur les 2 pieds, réalise un premier saut trop long et trop haut, se fatigue au bout de quelques répétitions, ne récupère pas ou récupère trop entre chaque essai, évalue mal son choix de difficulté, se trompe dans la rotation des rôles.

Bibliographie :

Site de l'USEP 74 : <http://usep74.edres74.ac-grenoble.fr/spip.php?article50>

Athlétisme des 3/12 ans - Anne Marie et Olivier Havage - éditions revue EPS - 1993

Enseigner la vitesse en milieu scolaire (collèges, lycées) – Régis Dupre et Daniel Janin – éditions ACTIO - 2002

Commission athlétisme 74 - 2010

1	NOM DE LA SITUATION: Échauffement	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Méthodologiques</u> : se préparer à une activité intense <u>Attitudes</u> : respecter les règles élémentaires de sécurité		
BUT : Réaliser un exercice par largeur et longueur : ex allure footing+pas chassés+montée de genoux+talon fesse	DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plots délimitant le rectangle(15 x 10)	
CONSIGNES : Marcher à la fin d'un tour sur une largeur avant d'en recommencer un Choisir ses exercices	CRITÈRES DE RÉUSSITE : Sentir que le corps est chaud(essoufflement, sensation chaleur, couleur visage ...)	
VARIABLES : <i>organisation</i> : à tour de rôle un élève propose un exercice, diminuer ou augmenter les temps de récupération marchés, chacun va à son rythme <i>motrices</i> : sauts pieds joints, cloche pied, foulées bondissantes ...		

2	NOM DE LA SITUATION: Le pied d'appel	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : impulser sur un pied <u>Méthodologiques</u> : repérer son pied d'appel, récupérer entre les essais <u>Connaissances</u> : son pied d'appel <u>Attitudes</u> : respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier(rotations atelier, sens de déplacement ...)		
BUT : 1- départ pieds parallèles, effectuer un pas en avant 2- courir doucement et effectuer un « pas de galop » 3- courir doucement et effectuer un tour complet après un appel pieds joints 4- effectuer des cloches pied		DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Une ligne de départ et une ligne d'arrivée espacées de 20 mètres env. Faire 2 ou 3 vagues en fonction de l'effectif et de l'espace disponible Espace latérale entre les élèves de 2 ou 3 mètres Binôme: 1 saute l'autre observe le pied de réception, changement de rôle à chaque répétition Le retour se fait sur le côté L'enseignant donne les départs et se situe au milieu de la vague
CONSIGNES : pour l'observateur : 1 – si pied de réception du pas est le gauche alors possibilité que le pied d'appel soit le droit 2- quel pied d'appel ? 3- si la partie du corps à l'intérieur de la rotation est le gauche alors possibilité que le pied d'appel soit le gauche 4- si choix du pied gauche pour impulser alors possibilité que le pied d'appel soit le gauche		CRITÈRES DE RÉUSSITE : Nommer son pied d'appel
VARIABLES : taches contrastées: ex pour le 3 demander une rotation de l'autre côté observation par l'enseignant		

3	NOM DE LA SITUATION: Foulées bondissantes	FORME DE TRAVAIL : Atelier
NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1 SAVOIRS À CONSTRUIRE : <u>Moteurs</u> : prendre de la vitesse pendant l'élan, impulser sur un pied, pousser complètement sur la jambe arrière, sauter en restant équilibré et dans l'axe de déplacement, poursuivre son déplacement après le saut <u>Méthodologiques</u> : récupérer entre les essais, mettre en relation sa zone d'appel (zone de performance) la distance réalisée et l'essai suivant <u>Connaissances</u> : les repères sur la piste désignant le départ , le couloir ,la zone d'impulsion , la ligne d'arrivée <u>Attitudes</u> : se concentrer avant le départ, vouloir finir sa course et le multibond, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, respecter les règles élémentaires de sécurité, assurer des rôles simples : juge ,observateur .		
BUT : Parcourir le plus de zones possibles		
DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plusieurs couloirs matérialisés par des lignes au sol (traits à la craie ou une bande non glissante) avec pour chacun une zone d'élan et une ligne d'arrivée Binôme: pour l'observateur : vérifier si 1 appui par zone, la zone atteinte, le pied de réception, changement de rôle à chaque répétition Le retour se fait sur le côté 1 (espace entre les lignes 60 cms)  2(espace entre les lignes 80 cms) arrivée  3(espace entre les lignes 1m) 		
CONSIGNES : Un appui par zone		CRITÈRES DE RÉUSSITE :
VARIABLES : augmenter la zone d'élan, l'espace entre les lignes		

4	NOM DE LA SITUATION: Le multibond avec obstacles	FORME DE TRAVAIL : Atelier
<p>NIVEAU DE COMPÉTENCE : 1</p> <p>SAVOIRS À CONSTRUIRE :</p> <p><u>Moteurs</u> : augmenter les temps de suspension, maîtriser la hauteur et la longueur de ses bonds (surtout du premier), pousser complètement sur la jambe arrière, prendre de la vitesse pendant l'élan, impulser sur un pied, sauter en restant équilibré et dans l'axe de déplacement, poursuivre son déplacement après le saut</p> <p><u>Méthodologiques</u> : récupérer entre les essais, mettre en relation sa zone d'appel (zone de performance) la distance réalisée et l'essai suivant</p> <p><u>Connaissances</u>: les repères sur la piste désignant le départ , le couloir ,la zone d'impulsion , la ligne d'arrivée, le vocabulaire spécifique :couloir , appel</p> <p><u>Attitudes</u> : se concentrer avant le départ, vouloir finir sa course et le multibond, respecter le fonctionnement d'un groupe et d'un atelier, respecter les règles élémentaires de sécurité, assurer des rôles simples : juge ,observateur .</p>		
<p>BUT : Parcourir le plus de zones possibles</p>		<p>DISPOSITIF/AMÉNAGEMENT : Plusieurs couloirs matérialisés par des cônes avec pour chacun une zone d'élan et une ligne d'arrivée couloir 1 avec des cônes de 10 cms de hauteur espacés de 80 cms env couloir 2 avec des cônes de 20 cms de hauteur espacés de 80 cms env couloir 3 avec des cônes de 30 cms de hauteur espacés de 80 cms env</p>
<p>CONSIGNES : Un appui par zone pour l'observateur : vérifier si 1 appui par zone, la zone atteinte</p>		<p>CRITÈRES DE RÉUSSITE :</p>
<p>VARIABLES : augmenter la zone d'élan, l'espace entre les cônes : entre cône1 et 2 = 80 cms; cône 2 et 3 = 90cms, entre 3 et 4 = 1m etc ...</p>		