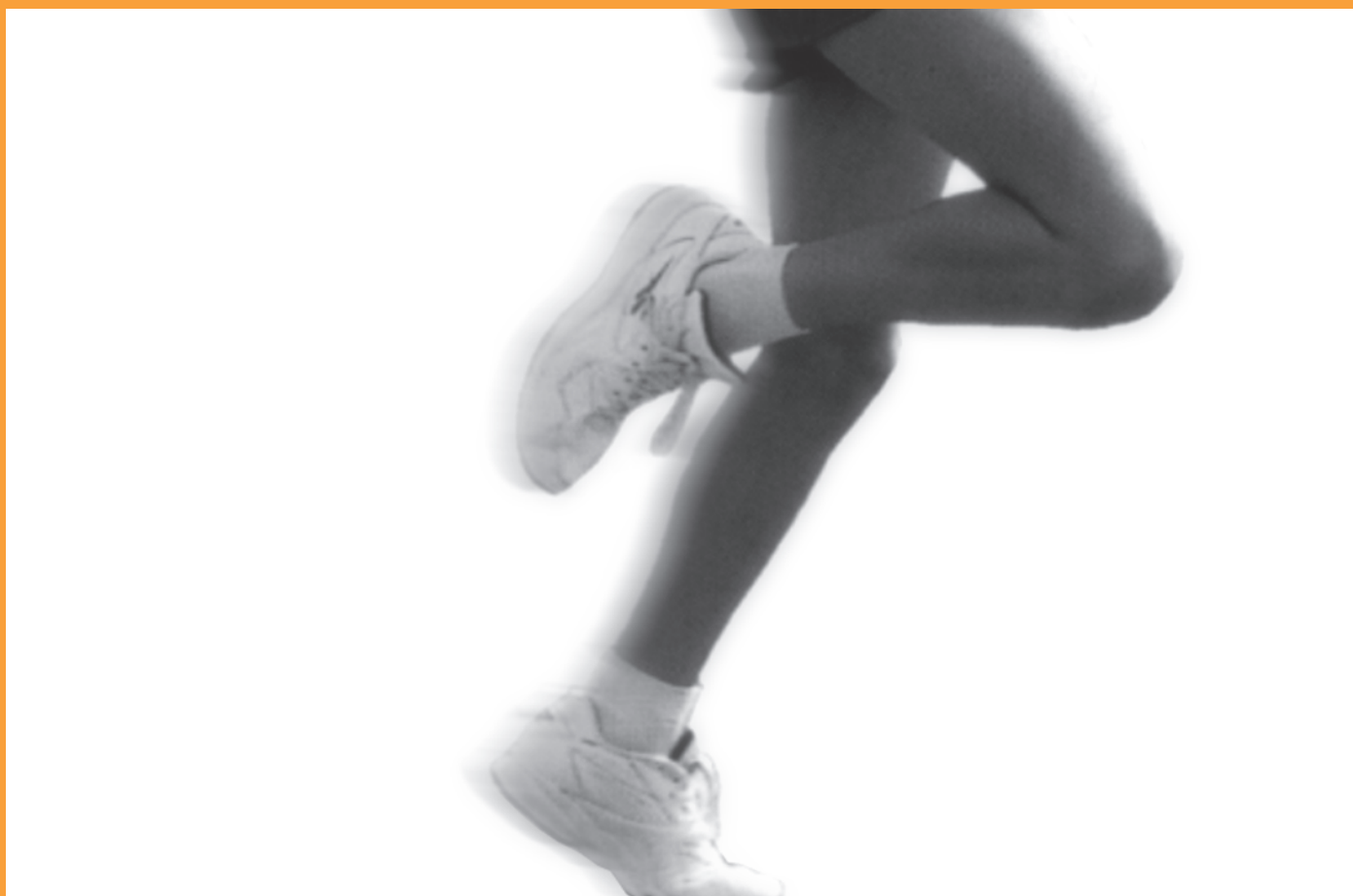


# 4

Manuel 1 Brochure 4



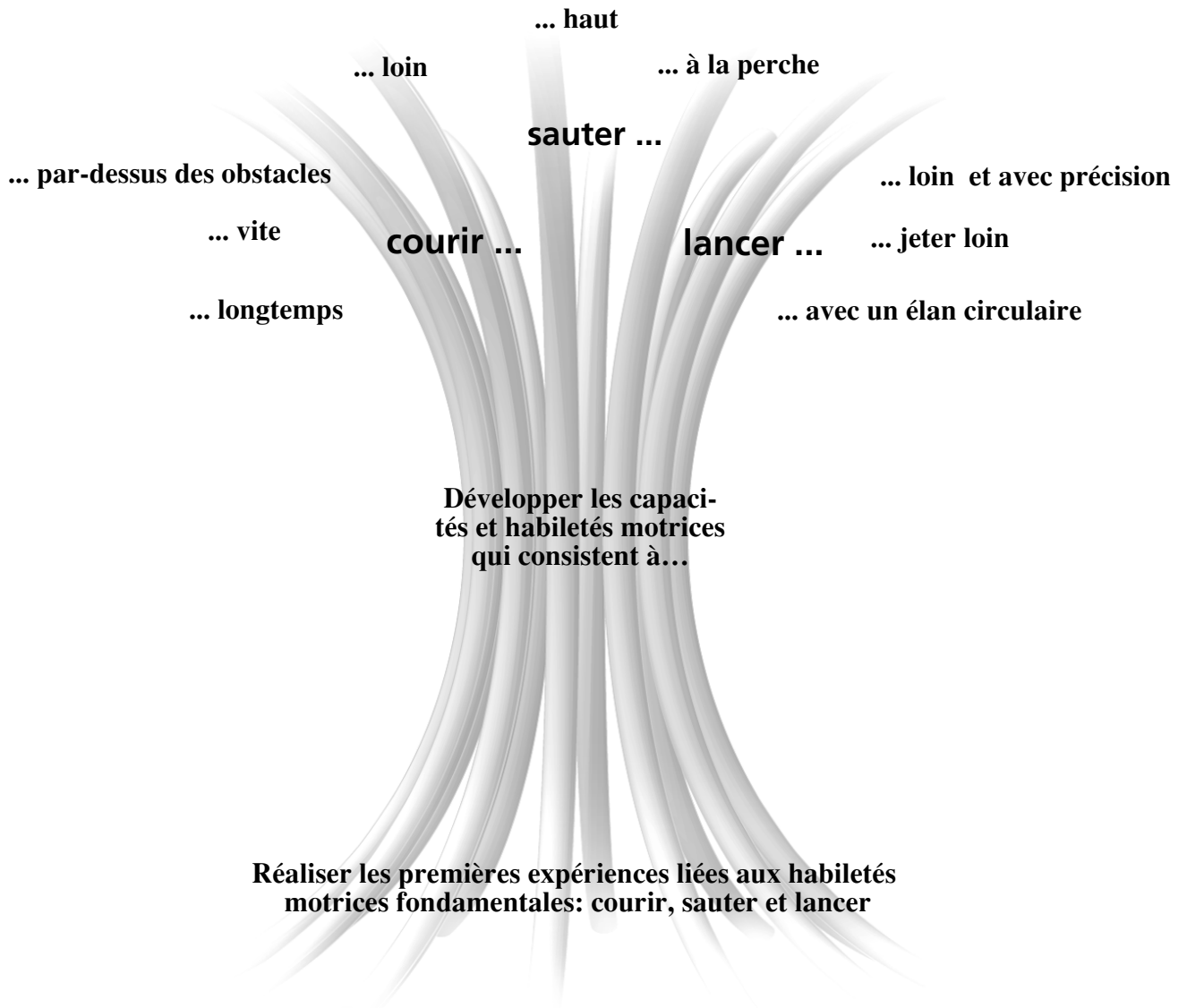
# Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 4 en un coup d'oeil

---



Courir, sauter et lancer sont pratiqués à l'école dans une première approche ludique. Les mouvements sont ensuite utilisés de manière variée et finalement entraînés de façon systématique. Chaque élève devrait suivre une progression individuelle optimale en améliorant ses capacités d'apprentissage et ses performances. Réaliser une performance et se mesurer sont deux dimensions particulièrement importantes de ce domaine d'activité.

---

## Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6

---

- Vivre de façon variée et ludique la course, le saut et le lancer
- Se déplacer sur des sols et des surfaces de nature différente
- Courir et sauter par-dessus des obstacles
- Courir vite sur une courte distance, lentement et longtemps
- Vivre par l'effort physique les notions de temps, d'énergie et d'espace



Ecole enfantine

- Acquérir les habiletés spécifiques à la course, au saut et au lancer
- Multiplier les expériences de course de vitesse, de course de longue durée ou d'agilité
- Sauter de diverses manières: enchaînement de sauts, impulsions, sauts en profondeur
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur et la distance.



1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire

- Affiner les techniques de base de course, de saut et de lancer
- Exercer par le jeu et utiliser de façon variée les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les familles de mouvements



4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire

- Exercer et varier les techniques de course, les formes de sprint et de relais, les formes d'endurance et de course de haies
- Construire et varier les phases d'élan, d'impulsion, de vol et de réception du saut en hauteur et en longueur. Sauter à la perche.
- Exercer globalement les rythmes d'élan des lancers
- Rechercher et utiliser les habiletés disponibles (transferts)



6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Réaliser des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10<sup>e</sup>-13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.



Livret d'éducation physique et de sport

---

# Table des matières

<b>1 Courir, sauter, lancer: sens et interprétation</b>	
• Sens et perspectives, donner des bases	2
• Origines de l'athlétisme	2
• Donner du sens, interpréter	3
<b>2 Contenus et objectifs</b>	
• Des habiletés motrices fondamentales aux habiletés complexes	4
• Aperçu des contenus	4
• Courir	4
• Sauter	5
• Lancer	5
<b>3 Apprendre</b>	
• Apprentissage des mouvements	6
• Adaptation à l'âge et au niveau des élèves	6
• Priorité à l'apprentissage global	6
• Développement des capacités et acquisition des habiletés	7
• Individualisation et différenciation	7
<b>4 Enseigner les courses, les sauts et les lancers</b>	
<b>4.1 Concevoir</b>	
• Conditions préalables	8
• Contenus, objectifs, accents	8
• Démarches d'apprentissage	8
<b>4.2 Réaliser</b>	
• Elaborer et créer une situation d'apprentissage	9
• Identifier, explorer	9
• Varier et adapter	9
<b>4.3 Evaluer</b>	
• Evaluer le processus et le produit de l'apprentissage	10
• Tester les capacités spécifiques	10
• Fixer des objectifs communs et individualisés	10
• Aperçu des tests d'athlétisme	11
<b>Sources bibliographiques... pour en savoir plus</b>	12



# 1 Courir, sauter, lancer: sens et interprétation

## Sens et perspectives, donner des bases

Courir, sauter et lancer sont des capacités fondamentales de la motricité humaine. Ces expériences de base sont déterminantes pour l'acquisition des habiletés spécifiques des disciplines athlétiques (Hotz, 1986). Elles constituent aussi les bases de nombreuses disciplines sportives telles que les jeux de balle, le patin à roulettes, le ski de fond, le frisbee etc. et sont indispensables aux mouvements de la vie quotidienne. Leur développement doit être garanti au moyen de tâches motrices variées.

## Origines de l'athlétisme

L'athlétisme, et en particulier la course, est souvent décrit comme la plus ancienne discipline sportive. Elle constituait le noyau des jeux olympiques de l'Antiquité. Le pentathlon était composé de la course, du saut en longueur, du lancer du disque et du javelot et de la lutte. Au 19<sup>ème</sup> siècle, certaines compétitions comprenaient des disciplines telles que la "course sur 3 pattes", la course au sac, le jeu de piste, la course par handicap, la course de relais à deux et le tirer de corde.

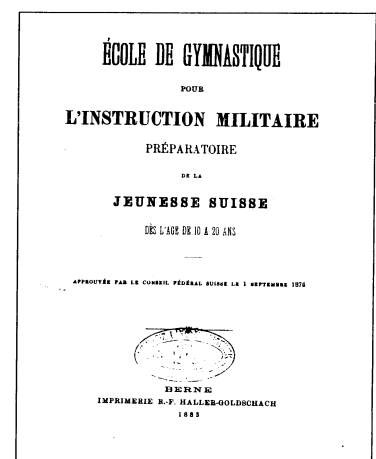
- *Sens et perspectives, donner des bases*
- *Origines de l'athlétisme*
- *Donner du sens et interpréter*

➔ L'éducation physique au fil du temps:  
Voir bro 1/1, p. 19 ss.



L'athlétisme moderne n'est apparu qu'à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Dans les premières années, la course constituait le centre d'intérêt des compétitions. Avec l'évolution de l'athlétisme s'imposa l'idée que de meilleures performances ne pouvaient être atteintes que par un entraînement ciblé, planifié et systématique.

La place de l'athlétisme à l'école se précise au fil de l'histoire de la gymnastique scolaire. Dans les manuels de 1876 et 1898, la course est présentée sous la forme d'exercices de marche. C'est en 1912, dans le chapitre "exercices populaires", que les trois domaines de l'athlétisme "courir, sauter, lancer" font leur première apparition. Dans le manuel de 1942, on parle pour la première fois "d'exercices athlétiques". La série des moyens d'enseignement de 1975 comprend un manuel spécifique où l'athlétisme est présenté de manière détaillée.



**Donner du sens, interpréter**

Courir, sauter ou lancer aiguisent l'esprit de compétition, stimulent l'envie de se mesurer et de se comparer aux autres. A l'élève orienté vers la maîtrise plutôt que vers la compétition, il faut donner les moyens d'améliorer "sa" performance. Les sens attribués aux activités peuvent être différents:

☉ Utilisé dans les manuels pratiques, ce symbole sert à rappeler les différents sens donnés aux activités.  
La rosace du sens



Courir, sauter ou lancer peuvent prendre, selon les approches didactiques, des sens multiples et variés.

## 2 Contenus et objectifs

### Des habiletés motrices fondamentales aux habiletés complexes

Les leçons d'éducation physique et de sport doivent être l'occasion, pour les élèves, de développer leurs capacités et habiletés par des tâches variées et attractives. L'enseignant doit autant que possible éviter l'entraînement systématique d'une partie d'un mouvement et la spécialisation précoce. L'accent doit être mis sur la bilatéralité (gauche et droite), l'acquisition d'un large répertoire de mouvements. L'objectif est double; il s'agit: premièrement, de développer de façon optimale les capacités motrices et, deuxièmement, d'acquérir un esprit positif face à sa performance et dans la confrontation aux autres. Les exemples de consignes et de progressions d'exercices font l'objet de présentations spécifiques dans les manuels 2-6. Les remarques didactiques et méthodologiques proposées dans la marge ont pour fonction, d'aider l'enseignant à organiser son activité pédagogique, d'attirer son attention sur des dangers particuliers et de montrer les liens qui peuvent se tisser entre diverses activités.

L'école doit rester ouverte aux nouvelles tendances sportives dans lesquelles le saut, la course et le lancer jouent un rôle central.

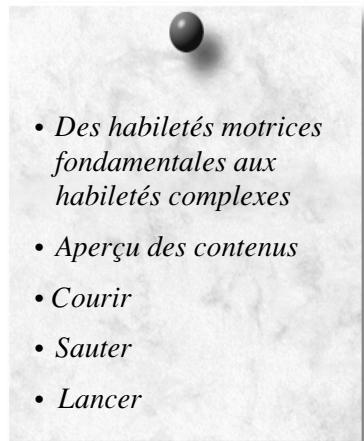
### Aperçu des contenus

Des activités de base . . .	à des formes variées . . .	. . . et aux disciplines sportives
<b>Courir</b>	courir vite	sprint (100 m, 200 m, etc.)
	courir longtemps	course d'endurance (5000 m)
	courir par-dessus des obstacles	course de haies (80/110 m)
<b>Sauter</b>	sauter loin	saut en longueur (saut en foulée, triple saut)
	sauter haut	saut en hauteur (technique dorsale)
	sauter à l'aide d'une perche	saut à la perche
<b>Lancer</b>	sur une cible	lancer du javelot, baseball
	jeter	jet du boulet
	après un élan	lancer du disque

#### **Courir:** vite, longtemps et par-dessus des obstacles

Le *sprint* consiste à parcourir le plus rapidement possible une distance relativement courte. La performance dépend de la force, de la vitesse de réaction et de la vitesse d'exécution. La course de vitesse peut être entraînée par ex. par des jeux de course et de poursuite ainsi que par un entraînement plus structuré de la technique de course.

La course *d'endurance*, c'est courir de façon économique, le plus longtemps possible et à une cadence régulière. L'énergie nécessaire est fournie par la filière aérobie. L'objectif visé est le développement de la capacité aérobie. Une bonne coordination des mouvements des bras et des jambes ainsi qu'une respiration profonde et régulière facilitent la course d'endurance. En cas de pollution atmosphérique élevée, il est recommandé d'adapter les efforts d'endurance et de les pratiquer de préférence en forêt. Dans tous les cas, il est indispensable d'adapter l'effort à la forme physique et à la santé des élèves.



➔ Coordination et contrôle:  
Voir bro 1/1, p. 63



La charge d'entraînement doit être adaptée aux capacités individuelles des élèves. En cas de douleur à la hanche, au genou ou à la cheville, l'enseignant doit conseiller à l'élève de consulter le médecin scolaire ou un orthopédiste.

*La course par-dessus des obstacles* plus ou moins élevés développe les capacités de coordination (capacité de rythme, équilibre), les qualités physiques (souplesse, vitesse, endurance). Les jeux de course par-dessus divers obstacles pratiqués dès l'école enfantine sont le début d'un processus d'apprentissage qui conduit à l'acquisition d'une coordination oculo-motrice utile dans différentes situations sportives et de la vie courante.

**Sauter:** *haut, loin, au moyen d'une perche*

Dès qu'un enfant peut se tenir debout, il commence à se balancer sur ses jambes et à sautiller. Il exerce naturellement des formes de saut. Sauter stimule et développe la force et la vitesse mais également l'équilibre et la capacité de rythme et d'orientation. C'est à partir des multiples formes de saut que s'acquièrent les habiletés spécifiques (techniques): les actions sauter haut, loin, etc, conduisent aux habiletés spécifiques codifiées (saut en hauteur, saut en longueur, triple saut, etc).

Les suggestions pour les formes *esthétiques de sauts* (sauts de danse) se trouvent dans les brochures 2. Des exemples de *sauts acrobatiques* (sauts avec patins à roulettes ou sauts avec partenaire) sont présentés dans les brochures 3, les formes de *sauts avec balle* (tir en extension, smash) dans les brochures 5.

**Lancer:** *loin et avec précision, jeter ou lancer après un élan*

Dans cette brochure, toutes les formes de lancer sont prises en compte (objets et techniques diverses). La force-vitesse, le rythme, l'orientation et l'équilibre sont des capacités mises en action dans ces activités. La progression méthodologique du lancer va de l'apprentissage global et varié au degré scolaire inférieur avec divers objets (balle, pneu...) à l'acquisition et à l'optimisation de techniques au degré secondaire (lancer du javelot ou tir puissant et précis en handball).

Le mouvement de lancer est utilisé dans de nombreux sports: sous la forme du tir et de la passe en handball, basketball, volleyball, baseball, etc, ou du service et du smash en volleyball, badminton ou tennis.

Les élèves qui acquièrent l'expérience du lancer durant l'enfance disposent des bases qui facilitent les apprentissages techniques dans de nombreuses disciplines sportives. C'est pourquoi l'expérimentation du lancer doit faire partie de la formation de base, au niveau pré-scolaire et à l'école primaire. L'enseignant doit donc créer les conditions favorables en aménageant de multiples occasions de jeu et d'exercice en salle (balles, ballons) et en plein air (cailloux, pives, etc).

Le choix de chaussures adaptées à la course à pied évite des agressions sur les articulations.





## 3 Apprendre

### Apprentissage des mouvements

Les habiletés complexes s'acquièrent à partir d'une base aussi large que possible d'expériences motrices. Les méthodes d'enseignement aux degrés préscolaire et primaire sont donc essentiellement axées sur une approche ludique et globale des activités. Au degré secondaire, l'enseignement s'oriente progressivement vers l'apprentissage de techniques. Le respect du principe de *bilatéralité* dans toutes les phases d'initiation et d'entraînement, situations variées, combinaisons d'exercice, facilite l'acquisition d'un large répertoire moteur.

L'amélioration qualitative du mouvement est d'abord conditionnée par la perception interne plus que par les remarques venant de l'extérieur. L'enseignant peut aider un élève à apprendre en lui donnant les informations qui lui permettent de mieux percevoir et de prendre conscience de ce qui se passe; les critères de réalisations observables de l'extérieur sont secondaires. De même, lors de la phase de régulation, l'exécutant doit comprendre ce qu'il a à faire, se concentrer sur la correction à apporter, sur les informations sensorielles qu'il perçoit. Les remarques extérieures seront complémentaires.

La représentation du mouvement, la mémorisation permettent d'améliorer la réalisation. La réflexion sur l'action sert à compléter les informations disponibles en les comparant avec le feed-back de l'enseignant ou d'un autre élève.

### Adaptation à l'âge et au niveau des élèves

L'enseignant doit s'efforcer de répondre aux besoins de mouvement spontané et de découverte des enfants, se montrer conciliant avec l'adolescent dont l'attitude est souvent critique. L'apprentissage peut être influencé positivement si l'élève est confronté à des tâches intéressantes, adaptées à son niveau.

Les enfants et les adolescents sont constamment à la recherche de défis. Ceux-ci peuvent se réaliser au travers d'activités motrices collectives ou individuelles adaptées à leur âge; les situations pédagogiques, diversifiées, originales, variées favorisent l'attitude positive de l'élève.

### Priorité à l'apprentissage global

Les mouvements devraient en tout premier lieu être transmis et vécus de façon *globale*. Ce n'est que lorsque le mouvement de base est acquis que des aspects partiels du mouvement peuvent être améliorés. Il faut donc porter la plus grande attention à la mise en place de situations éducatives, aux conditions d'apprentissage et au choix des moyens didactiques auxiliaires. L'enseignant doit autant que possible se référer aux expériences motrices de ses élèves. Ainsi, des incitations verbales telles que "Qui peut faire...?", "Essayez de...!" "Est-il possible de...?" mettent au défi et incitent les élèves à multiplier les expériences. La course, le saut et le lancer ne sont pas réservés aux enfants et peuvent aussi être attractifs pour des adolescents, à condition de ne pas exiger un stéréotype.

- *Apprentissage des mouvements*
- *Adaptation à l'âge et au niveau des élèves*
- *Priorité à l'apprentissage global*
- *Développement des capacités et acquisition des habiletés*
- *Individualisation et différenciation*

➔ Qu'est-ce qu'apprendre:  
Voir bro 1/1, p. 62 ss.

➔ Les différents courants:  
Voir bro 1/1, p. 72  
Repères pour enseigner: Voir  
bro 1/1, p. 92

➔ Globalité:  
Voir bro 1/1, p. 97

*L'imitation* est un moyen . Une démonstration par l'enseignant ou par un élève ou un film vidéo facilitent la représentation du mouvement et stimulent l'apprentissage.

Dans la phase d'initiation, la découverte est particulièrement appropriée; l'enseignant veillera donc à arranger des situations éducatives qui laissent à l'élève un large champ d'expérimentation (apprentissage autonome et consignes ouvertes).

Si l'objectif consiste à acquérir une habileté précise ou une technique codifiée, l'apprenant doit recevoir des informations en retour après des phases d'essai (apprentissage dirigé, méthode analytique). Lorsque les élèves ont acquis suffisamment de repères, ils sont en mesure de travailler en petits groupes, de partager leurs connaissances et d'organiser en commun leur activité (apprentissage réciproque, par ex. sous forme d'atelier).

### Développement des capacités et acquisition des habiletés

Un enchaînement moteur est d'abord appris dans sa forme de base. L'apprentissage d'une *habileté* (p. ex. la technique de lancer avec 3 pas d'élan) n'est possible que si l'élève dispose des *capacités* fondamentales requises. L'habileté acquise peut ensuite être utilisée de manière variée.

La maîtrise des 3 pas d'élan devient à son tour une condition de base (capacité) pour l'apprentissage du lancer du javelot avec 5 pas d'élan. Le processus d'apprentissage peut donc se poursuivre par de nouvelles acquisitions (lancer du javelot dans des conditions facilitées d'apprentissage). Lorsque la technique de base du lancer avec 5 pas d'élan et un pas d'arrêt est maîtrisée, cette habileté peut encore une fois être développée et optimisée (par ex. en augmentant l'élan et en accélérant le mouvement).

### Individualisation et différenciation

Chaque élève présente des intérêts, des aptitudes et capacités différentes. Tous ne se situent donc pas au même endroit sur la "spirale d'apprentissage" (→ voir ci-contre). Pour prendre en compte et stimuler de manière optimale chaque élève, l'enseignant doit individualiser et différencier les objectifs d'apprentissage et les formes d'enseignement.

#### Exemples:

- Apprendre et exercer par groupes de niveau
- Même exercice - degré de difficulté différent
- Apprendre et exercer par affinités (entraînement de la discipline préférée).

→ Apprentissage dirigé, réciproque ou autonome:  
Voir bro 1/1, p. 99



Les élèves d'une même classe se situent à des endroits différents de la "spirale d'apprentissage".

## 4 Enseigner les courses, les sauts et les lancers

### 4.1 Concevoir


#### Conditions préalables

Une planification réfléchie permet de prendre en compte les différences d'intérêts et d'aptitudes des élèves d'une même classe et d'envisager des objectifs individualisés et des contenus d'apprentissage différenciés adaptés aux conditions matérielles.

Courir, sauter et lancer sont des activités qui se déroulent le plus souvent sur des installations situées en plein air. L'enseignant doit donc s'informer au préalable sur les conditions d'utilisation (utilisation de la pelouse et du matériel, manifestations éventuelles, occupation des places d'entraînement par plusieurs classes, arrangements avec les collègues, etc). L'enseignant qui a la possibilité d'être sur place avant le début de la leçon peut préparer le matériel nécessaire, éventuellement avec l'aide des élèves qui arrivent en avance.

#### Contenus, objectifs, accents

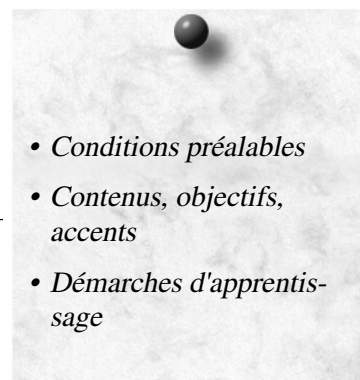
Au niveau pré-scolaire et dans les premiers degrés primaires, c'est l'enseignant qui, le plus souvent, planifie et conçoit les leçons. Cependant, il devrait autant que possible impliquer les élèves dans la planification. L'apprentissage est en effet plus efficace si l'élève peut déterminer lui-même ses objectifs et les réajuster au cours du processus.

Les contenus des brochures 4 des manuels 2 à 6 sont construits de façon progressive et structurée. Il est recommandé à l'enseignant de choisir 2 à 3 exercices-tests  par année; ces tests peuvent être entraînés (tests 1-3) et servir de moyen d'évaluation. L'enseignant peut aussi naturellement choisir d'autres exercices-tests tels que ceux qui sont présentés dans les marges des pages pratiques des manuels par degré. Quoi qu'il en soit, il est essentiel que l'enseignant informe les élèves sur les objectifs, la démarche d'apprentissage et les critères d'observation et d'évaluation.


#### Démarches d'apprentissage


L'investissement des élèves est plus important si le contenu de la leçon est riche et varié et - surtout chez les enfants - s'il est présenté de manière ludique. De même, il est plus intéressant de pouvoir travailler sur des modes de fonctionnement variés (enseignement dirigé, réciproque et autonome) où l'élève assume une partie des responsabilités de son apprentissage et du déroulement de la leçon.

Le sentiment de compétence stimule l'envie d'apprendre et d'exercer des techniques seul et avec persévérance. Les élèves qui comprennent ce qu'ils font ou ce que font leurs camarades sont en principe capables de se corriger et de se conseiller mutuellement. Si l'enseignant propose à un élève d'animer une partie de la leçon ou de prendre en charge un groupe de camarades, il doit au préalable lui expliquer très clairement ses attentes et sa mission.





- Conditions préalables
- Contenus, objectifs, accents
- Démarches d'apprentissage


 Individualiser et différencier: Voir bro 4/1, p. 7

 Le plus souvent possible en plein air



 Placer l'élève au centre: Voir bro 1/1, p. 103

 Tests d'athlétisme: Voir bro 4/1, p. 11

 Apprentissage dirigé, réciproque ou autonome: Voir bro 1/1, p. 99

## 4.2 Réaliser

### Elaborer et créer une situation motivante

La manière de présenter l'activité et d'informer au début de la leçon détermine la participation des élèves à l'activité prévue. Les élèves plus faibles qui se rendent compte que la leçon a aussi été conçue en fonction de leurs besoins se sentiront d'autant plus concernés.

Il est souhaitable de choisir des exercices d'échauffement qui ont un lien avec les séquences d'apprentissage ultérieures en utilisant, par exemple, des mouvements prévus dans la partie principale. Avec des enfants, l'acquisition de mouvements de base peut être intégrée rapidement dans la mise en train, notamment par des petits jeux. Les adolescents doivent quant à eux se préparer de façon plus ciblée et systématique aux sollicitations prévues. Ils doivent prendre l'habitude de s'échauffer de façon correcte.

### Identifier, explorer

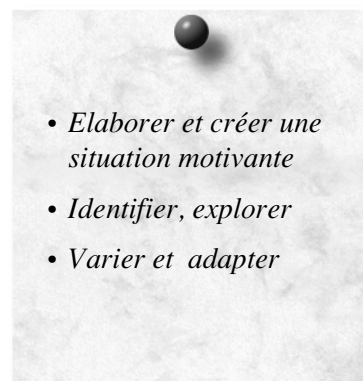
Les tâches motrices globales conviennent bien dans la première phase de l'apprentissage. Les consignes ouvertes permettent à chacun de faire une première expérience du mouvement. Exemple: avant une leçon de saut en hauteur dont l'objectif consiste à acquérir la technique dorsale, courir en arc de cercle et diverses formes d'impulsion. Mettre ensuite progressivement l'accent sur des aspects particuliers de la technique (sans perdre de vue l'harmonie du mouvement): déterminer le tracé de la course d'élan, expliquer et démontrer l'impulsion, justifier les raisons d'une bonne réception. L'enseignant peut faciliter les conditions de réalisation par des moyens didactiques (repères spatiaux, images, film vidéo, ...). Exemple tiré du thème *sauter*: tremplins ou plinth pour l'impulsion; cordes, sautoirs ou fanions pour baliser la course d'élan; pour le *lancer*, poser ou suspendre des cibles (cerceaux, etc).

### Varié et adapter

A partir du moment où les élèves connaissent les critères importants de la technique, l'apprentissage peut se poursuivre par demi-classe ou par groupe de niveau.

La séance peut se terminer par un jeu collectif ou une forme d'estafette. Une leçon intense devrait se terminer par des exercices de détente appropriés (relâchement complet des jambes, décontraction, assouplissement de la musculature sollicitée).

Tous les élèves participent au rangement du matériel, sans oublier de contrôler et de remettre en état le matériel utilisé (compter les balles, remettre le sable en place, nettoyer les boulets, etc).



☞ Voir bro 1/1, p. 10 ss.



☞ Modèle pédagogique: élaborer - traiter - adapter: Voir bro 1/1, p. 92

☞ Le bilan de la séance: Voir bro 1/1, p. 113

## 4.3 Evaluer

### Evaluer le processus et le produit de l'apprentissage

Une évaluation sérieuse consiste à réfléchir au déroulement de la leçon, à analyser le processus d'apprentissage, à évaluer les progrès et à donner des informations en retour aux élèves. Cette démarche sert aussi de point de départ des prochaines leçons.


Les élèves doivent également pouvoir s'exprimer sur le déroulement de la leçon et apporter, le cas échéant, des propositions d'amélioration.

Lors d'activités (courir, sauter ou lancer) orientées vers la performance, l'évaluation ne doit pas porter prioritairement sur la comparaison des performances des élèves; elle doit au contraire, pour inciter l'élève à se surpasser, valoriser les performances individuelles en mettant en évidence les progrès personnels.

### Tester les capacités spécifiques

Une série de 6 tests spécifiques est proposée pour l'évaluation des capacités athlétiques des élèves de tous les degrés. Les tests ont une vocation pédagogique et, de ce fait, ont été conçus de manière attractive. Ils peuvent être appliqués par tout enseignant sans grande contingence matérielle. Les exercices-tests sont décrits et accompagnés d'exercices préparatoires; les critères de réussite sont formulés avec précision.

Les quatre premiers tests sont orientés sur la *qualité motrice*; la *performance quantitative* n'est donc pas prise en considération.

Les différentes parties des tests peuvent être réparties dans le temps ou effectuées en une seule fois. Un exercice non réussi peut être répété plus tard. Les exercices-tests ainsi que les critères d'évaluation sont décrits dans les pages pratiques des manuels par degrés et signalés par le logo .

### Fixer des objectifs communs et individualisés

A côté des objectifs d'apprentissage que chaque élève doit atteindre (objectif minimal), l'enseignant peut prévoir des objectifs individuels d'apprentissage et de performance assortis de moyens d'évaluation. Les objectifs d'apprentissage et les résultats atteints peuvent être inscrits par exemple dans le livret d'éducation physique et de sport. Si l'évaluation d'une activité de course, de saut ou de lancer se traduit par une note, les élèves doivent connaître précisément les critères qui constitueront la note (aspect qualitatif du mouvement, progression individuelle, performance pure, etc).

Les élèves particulièrement intéressés doivent être soutenus dans la planification, la réalisation et l'évaluation de leur entraînement ou de leur projet.

- Evaluer le processus et le produit de l'apprentissage
- Tester les capacités spécifiques
- Fixer des objectifs communs et individualisés
- Aperçu des tests d'athlétisme

➔ Evaluer le déroulement de l'enseignement: Voir bro 1/1, p. 114



Ⓣ Aperçu des tests d'athlétisme: Voir bro 4/1, p. 11

➔ Individualiser:  
Voir bro 4/1, p. 7;  
Critères d'évaluation:  
Voir bro 1/1, p. 115

## Aperçu des tests d'athlétisme



Schweizerischer Leichtathletikverband  
Fédération Suisse d'athlétisme

## Leichtathletiktests Tests d'athlétisme

### Stufe / Niveau 1 8 - 9 Jahre / ans

Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination  
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps  
- Rhythmisierung / rythme



### Stufe / Niveau 2 10 - 11 Jahre / ans

Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination  
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps  
- Rhythmisierung mit Geräten / rythme avec engins



### Stufe / Niveau 3 12 - 13 Jahre / ans

Körperhaltung / Tenue du corps  
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer



### Stufe / Niveau 4 14 - 15 Jahre / ans

Bewegungsausführung / Exécution du mouvement  
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer



Bezug bei / Commande auprès du:  
Sekretariat SLV / FSA  
Postfach 8222  
3001 Bern

## Sources bibliographiques... pour en savoir plus

---

- Bohain, L. Y. Initiation à la course du 100 m. au 100 km. Paris: Vigot.
- Brousse M. H. et coll. (1989). Energie et conduite motrice. Paris: Publication INSEP.
- Bucher, W., Murer, K. (1985). 1000 exercices et jeux d'athlétisme. Paris: Vigot.
- Gerbeaux, M. et coll. (1991). La mesure de la puissance maximale aérobie à l'école. Le test piste sans piste. Education physique et sport. Paris: INSEP.
- Goriot, G. (1980). Les fondamentaux de l'athlétisme. Paris: Vigot.
- Gratas-Delamarche, A., Delamarche, P. (1989). L'entraînement des aptitudes aérobie et anaérobie de l'enfant. Sciences et motricité, 10.
- Hubiche, J. L., Pradet, M. (1993). 2e éd. Comprendre l'athlétisme: sa pratique, son enseignement. Paris: INSEP.
- Legros, p., Rieu, M. (1990). L'aptitude physique: étude comparée chez l'homme et la femme. Sciences et Sport.
- Mérand, R. (1976). L'éducateur face à la haute performance. Paris: Sport et plein air.
- Racev, K. (1962). Fréquence des foulées, longueur des foulées et vitesse de course en sprint en fonction de l'âge. Traduction INS.
- Russel, S. J. (1990). Athletes knowledge in task perception, definition and classification. International Journal of Sport Psychology, 21.
- Segalen, M. (1994). Les enfants d'Achille et de Nike. Paris: Métailié.
- Seners, P. (1989). L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Paris: Vigot.
- Weineck, J. (1993). Manuel d'entraînement. Paris: Vigot.