



Dimension Sport

Asbl

Rue René RUTTEN 16

4890 CLERMONT

Tél : 087 / 44 63 96

GSM : 0496/ 33 02 82

E-Mail : info@dimension-sport.be

Site : www.dimension-sport.be

Fun in Athletics

1. Objectifs de la formation :

Lancer, courir, sauter sont les mouvements de base de la plupart des sports.

Initier, développer, mesurer et détecter sont les soucis majeurs des initiateurs.

Original, sécurisant, attrayant est le matériel de Fun in Athletics qui va permettre l'initiation et le développement de l'athlétisme chez les plus jeunes. Les matériaux utilisés pour la confection de ces différents outils assurent sécurité et maniabilité : finis les vitres cassées et les camarades de classe blessés.

Dans cette formation, nous aborderons une approche ludique de l'athlétisme.

Nous permettrons aux enseignants de découvrir trois démarches étroitement liées : Kid's Athletics, Fun in Athletics et l'adaptation française « athlétisme des animaux ».

Nous proposerons 3 façons d'évaluer l'enfant et toute une série de situations permettant, de manière hebdomadaire, de travailler les habiletés évaluées dans ces épreuves.

Nous aurons également un travail de technique de course qui aura un double objectif :

- échauffer au mieux les participants de cette formation pour leur permettre d'essayer dans de bonnes conditions les multiples situations des 2 disciplines à l'honneur.
- Donner des exercices-buts qui permettront à l'enseignant de corriger et améliorer la course de ses élèves.

2. Socles de compétences

A. Axes

Cette formation sera essentiellement orientée dans l'axe *EDUCATION SPORTIVE*. Ces concepts permettront de s'adresser à tous les élèves dans des classes hétérogènes.

B. Champs de compétences

Cette formation permettra de développer des compétences dans les 3 champs principaux :

- les habiletés gestuelles et motrices
- la condition physique
- la coopération socio-motrice

C. Compétences visées

- Doser son effort pour effectuer un déplacement long ou un effort puissant.
- Adapter son tonus au type d'activité.
- Imprimer une trajectoire définie à différents mobiles en fonction de leurs caractéristiques propres et en fonction du milieu.
- Expérimenter l'effort physique et les conditions de son influence bénéfique sur la santé.
- Prendre plaisir à être en mouvement.
- Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, sauter, se réceptionner)
- Coordonner ses mouvements : lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques (nature, forme, poids, fragilité, encombrement...).
- Se repérer dans l'espace.
- Adapter son comportement social aux relations de partenariat ou d'opposition

D. L'évaluation

Kid's Athletics : Evaluation en sous-groupe. Tous les membres de l'équipe participent aux résultats, soit dans le cadre des courses (relais), soit en apportant leur performance individuelle (tous les concours). Chaque contribution individuelle participe au résultat de l'équipe et renforce l'idée que la participation de chaque enfant a de la valeur. Chaque enfant participe à toutes les épreuves, ce qui permet d'éviter la spécialisation précoce.

Kid's Athletics Dimension Sport : Auto-évaluation. L'objectif est de gagner le maximum de médailles d'Or, d'argent et de bronze. Par exemple en saut en longueur sans élan : si l'enfant saute entre 0.50 cm et 120 cm, il obtient une médaille de bronze ; s'il saute entre 120 et 175 cm : médaille d'argent et plus de 175 cm correspond à la médaille d'or.

Fun in Athletics : Travail de co-évaluation où le partenaire compte le nombre de réalisations de celui qui participe. Changement des rôles par la suite

Athlétisme des animaux : Travail d'auto-évaluation où l'enfant pourra savoir s'il a réussi les critères minimaux

- ✓ Minimal : l'élève de 2P doit arriver lors d'une course de 8 secondes jusqu'au chien
- ✓ Dépassement : il a la possibilité d'aller jusqu'à l'antilope ou bien encore mieux, jusqu'au guépard

3. Présentation du « Kids Athletics »

Depuis toujours, les enfants jouent à se confronter et cherchent les situations qui leur permettent de se comparer les uns par rapport aux autres. L'athlétisme, avec sa variété d'épreuves, procure une excellente occasion pour ce type d'interaction. Pour que l'athlétisme soit un moment privilégié de rencontre, les adultes doivent créer des compétitions totalement adaptées aux enfants.

Très souvent les formes de compétitions proposées aux enfants sont des modèles réduits des compétitions d'adultes. Cette inadaptation amène souvent d'une part une spécialisation précoce totalement contraire aux besoins de l'enfant pour lequel nous visons un développement harmonieux et d'autre part un élitisme précoce défavorable à la majorité des enfants. Après de nombreuses recherches et études du modèle existant, le challenge pour l'IAAF a été de formuler un nouveau concept de l'athlétisme qui soit uniquement axé sur les besoins liés au développement des enfants. Toute proposition dans ce sens doit tenir compte de façon constante (épreuves, organisation, etc.) des exigences suivantes :

- proposer aux enfants un athlétisme **motivant**
- proposer aux enfants un athlétisme **accessible**
- proposer aux enfants un athlétisme **formateur**

Le concept KIDS' ATHLETICS a pris l'initiative de développer un concept de compétition pour les enfants qui se distingue du modèle de l'athlétisme des adultes.

3.0 Concept du KIDS' ATHLETICS

Le KIDS' ATHLETICS est conçu pour apporter aux enfants le plaisir de jouer à l'athlétisme. De nouvelles épreuves avec une organisation innovante vont permettre aux enfants de découvrir les activités courses, sauts, lancers dans tous les environnements possibles (stade, terrain de jeu, gymnase, espace libre, etc.). Les jeux athlétiques proposés permettront à tous les enfants de profiter des bienfaits de la pratique de l'athlétisme en termes de santé, éducation, épanouissement personnel.

3.1 Objectifs

- Qu'un grand nombre d'enfants puissent être actifs en même temps
- Que des unités motrices basiques et variées de l'athlétisme puissent être pratiquées
- Qu'il n'y ait pas que les enfants les plus forts et les plus rapides qui puissent obtenir de bons résultats
- Que les exigences techniques varient en fonction de l'âge et requièrent des habiletés de coordination
- Que la structure et le classement des épreuves soient simples et basés sur la place des équipes
- Qu'un nombre réduit d'assistants et de juges soit requis
- Que l'athlétisme se présente comme une épreuve par équipe mixte (les filles et les garçons ensemble)

Les **objectifs de contenu** des compétitions de IAAF Kids' Athletics sont :

- promotion de la santé
- interaction sociale
- caractère d'aventure

3.2 Principe de l'équipe

Le travail d'équipe est un principe de base du KIDS' ATHLETICS. Tous les membres de l'équipe participent aux résultats, soit dans le cadre des courses (relais), soit en apportant leur performance individuelle (tous les concours). Chaque contribution individuelle participe au résultat de l'équipe et renforce l'idée que la participation de chaque enfant a de la valeur. Chaque enfant participe à toutes les épreuves, ce qui permet d'éviter la spécialisation précoce. Les équipes sont mixtes (si possible autant de filles que de garçons).

3.3 Groupes d'âge et programme de compétition

- Toutes les épreuves se déroulent sous forme de courses/concours d'équipe.
- Tous les enfants doivent concourir plusieurs fois dans chaque groupe d'épreuves.
- Le déroulement de la compétition s'organise sur le principe de la rotation des équipes sur les ateliers. Sur chaque atelier, une équipe a 1 minute par équipier pour réaliser sa performance (10 enfants= 10 minutes). A la fin des ateliers courses de vitesse, haies, lancers, sauts, toutes les équipes participent ensemble à l'épreuve d'endurance.

3.4 Matériel et équipement

Dans certains cas, on a besoin d'un matériel adapté, spécifiquement développé et produit pour réaliser la compétition du KIDS' ATHLETICS. Cet équipement peut être assemblé très facilement, transporté sans aucun problème, monté et démonté très rapidement. Si l'on ne peut pas se procurer ce matériel, il est possible de réaliser la rencontre avec du matériel local ou de fabrication artisanale. Ce qui est capital, c'est de conserver les qualités et caractéristiques des matériels proposés pour la compétition (poids des engins, tenue des engins, hauteur des obstacles, etc.).

4. Présentation de « Fun in Athletics »

Le « Fun In Athletics » trouve son origine début des années 80, en Grande Bretagne, à l'initiative d'un ancien champion d'Angleterre du 110 mètres haies, George BUNNER (né en 1932 à Liverpool).

Bien sûr, George aime son sport et trouve que la pratique de l'athlétisme est particulièrement recommandée pour les jeunes enfants. En effet, courir vite ou longtemps, sauter ou lancer, sont la base de la majorité des sports. La pratique de l'athlétisme dès le plus jeune âge devrait donc permettre à l'enfant d'acquérir des bases pour, plus tard, choisir de se spécialiser dans un sport particulier.

Or, que constate-t-il ?

Très peu d'enfants fréquentent les clubs d'athlétisme et ce sport est quasi inexistant à l'école primaire.

Il a vite fait d'identifier les causes de cette situation :

- le matériel est totalement inadapté ;
- l'athlétisme privilégie la performance individuelle alors que jusqu'à 12 ans, l'enfant recherche des activités d'équipe, de groupe, ...

Il décide donc de mettre au point du matériel adapté aux enfants d'un point de vue technique, attrayant (fun) et pouvant être utilisé dans un hall de sport, même de petite taille, par un grand nombre d'enfants en même temps. Car en Angleterre, aussi, il pleut, quelque fois, pendant les cours d'éducation physique ...

Ensuite, il imagine d'utiliser ce matériel à l'occasion de festivals « Fun In Athletics » où le souci n'est pas de mesurer précisément des performances individuelles, mais bien de faire une fête de l'athlétisme, pour des groupes, des équipes d'enfants de 8 à 12 ans. Ces festivals allient donc la pratique et l'effort sportif, l'esprit d'équipe et le « fun ».

Depuis plus de 20 ans, ces festivals rassemblent des enfants de tous les coins de Grande Bretagne. Cette nouvelle approche se développe actuellement en Grande Bretagne, au Canada, en Australie, dans les Pays Scandinaves, aux Pays-Bas, en France, au Danemark et en Belgique (où il est soutenu par la ligue belge d'athlétisme).

En 1995, plus de 50 000 enfants ont participé à un ou plusieurs festivals. Fin 1995, le premier festival en dehors de la Grande Bretagne a été organisé à Bruxelles en collaboration avec la firme Idémasport. Actuellement, il y a plus de 350 000 enfants qui participent annuellement à ce type d'animation et de compétition.

Mettre le stade à la portée de tous :

L'athlétisme, ce merveilleux sport pratiqué depuis des milliers d'années dans tous les coins du monde, est, malgré tout, souvent considéré comme fort technique, rigoureux, exigeant, individuel, ...

Sortons de ces clichés !

Le « Fun in Athletics » bouleverse tout cela et a pour objectifs :

- de mettre l'enfant dans des situations amusantes et variées
- de codifier suffisamment l'activité pour pénaliser les erreurs sans disqualifier l'athlète
- de mettre l'accent sur la performance de l'équipe et non sur celle de l'individu
- d'éviter une spécialisation trop précoce
- de développer beaucoup de qualités transférables vers d'autres sports
- de réunir beaucoup d'athlètes sur un site non-spécifique à l'athlétisme

Public concerné :

- Le matériel est accessible aux enfants à partir de 5 ans jusqu'aux adultes.
- Le challenge agilité est un test de forme physique qui peut se faire dès 5ans.
- Le Fun In Athletics est une animation basée sur le jeu, le plaisir et l'esprit d'équipe pour les enfants de 8 à 11 ans.
- Sportshall « athlétisme en équipe » est une compétition multi-épreuves en salle dont l'objectif est d'acquérir des compétences plus spécifiques (11 à 15 ans).

Lieu d'activité :

Les challenges agilité peuvent se dérouler dans un hall de sport, cours d'école, salle de classe, terrains de jeux, ...

Contenu :

Voir carnet IFTA

Avantages :

* Pour l'enseignant :

- rassembler un grand nombre d'enfants dans un espace non-spécifique
- évaluer facilement les performances de ces élèves
- intégrer des enfants plus âgés comme juges-arbitres
- donner une batterie de test bien établie permettant de voir l'évolution chez chaque élève
- donner une batterie de test permettant d'évaluer la forme physique de l'élève
- fournir un format de compétition stimulant et sûr
- permettre de détecter des jeunes talents
- créer un lien facile et amusant vers l'athlétisme en club

* Pour l'enfant :

- développer des compétences motrices essentielles transférables vers d'autres sports
- permettre une évaluation très concrète de ses qualités
- développer un corps sain par la pratique ludique d'une activité sportive
- concentrer l'énergie naturelle des enfants dans une activité positive
- contribuer au développement du caractère
- développer l'esprit d'équipe

Matériel :

Ce matériel est conçu souvent en mousse, il craint donc l'humidité. S'il est humide, le faire sécher rapidement.

Il n'est pas conçu pour être l'objet de traction.

Mais c'est un matériel très attrayant et spécifique pour les enfants : couleurs, matériaux, poids, ...

Matériel disponible chez Idemasport 087/32 17 17 ou www.idemasport.com sous forme de kit de base : spécial lancers, spécial sauts, spécial courses ou kit complet.

Conclusions et remarques :

L'intérêt serait de faire une compétition Fun In Athletics une à deux fois par an (par exemple en para-scolaire avec l'AFFSS) et entre deux travailler les différentes composantes athlétiques (vitesse, puissance, force, ...) des membres supérieurs et inférieurs ainsi que du tronc au travers d'autres activités sportives ou d'activités plus spécifiques. Cela permettrait de voir l'évolution individuelle des enfants sur plusieurs années et ainsi de travailler en conséquence ou encore d'orienter l'enfant vers une activité sportive qui lui serait profitable pour son développement harmonieux.

5. Présentation de « athlétisme des animaux »

A. CONCEPT:

Alain Polin, ancien décathlonien et maintenant inspecteur d'éducation physique en France, a mis au point un apprentissage de l'athlétisme adapté aux plus jeunes.

Il utilise un CD audio, qui va réguler toute sa séance, et le matériel de Fun in Athletics.

Pour éviter les notions de temps et de distance, qui sont encore très abstraites pour des élèves de 5 à 8 ans, ces variables ont été remplacées par des animaux représentatifs de l'épreuve : un lapin pour la course, une poule pour les haies, une puce pour le saut, un éléphant pour le lancer... Chaque atelier sera donc évalué en six échelons de six animaux. Lors de son passage, l'élève pourra constater à quel "animal" correspond sa performance (cf. fiche d'évaluation). La validation se fera par l'enseignant ou par l'élève (autonomie) en cochant la case sur la fiche élève. Il pourra ainsi améliorer sa performance en essayant d'atteindre l'animal suivant.

Les objectifs de cette rencontre sont triples :

1. une évaluation individualisée avec les animaux;
2. un apprentissage de l'autonomie en respectant les différents signaux donnés par le CD;
3. une évaluation collective en comptabilisant le nombre de points total pour tous les élèves d'une classe.

B. ORGANISATION DE LA SEANCE:

- Lieu : Cour d'école ou salle de sports
- Matériel: **LE KIT COMPREND:** un CD d'athlétisme (rythme de passage, top de départ, rotation des ateliers..), 6 comètes, fiche d'évaluation, 24 haies

HAIES ROUGES : pour lancer la comète

1.Souris, 2.Chien, 3.Lion, 4.Girafe, 5.Eléphant, 6.Baleine

HAIES VERTES: pour sauter le plus loin possible

1.Mouton, 2.Chat, 3.Kangourou, 4.Grenouille, 5.Sauterelle, 6.Puce

HAIES JAUNES: pour courir (sauter) au-dessus des haies le plus vite possible

1.Escargot, 2.Tortue, 3.Renard, 4.Lapin, 5.Chèvre, 6.Guépard

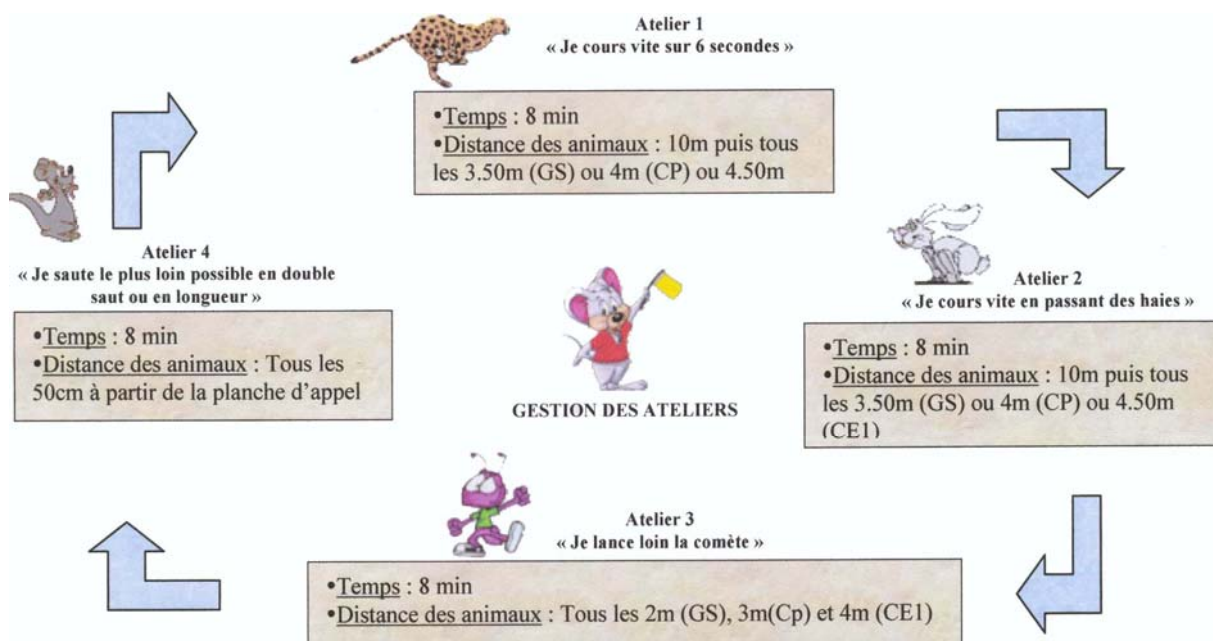
HAIES BLEUES: pour courir le plus vite possible

1.Escargot, 2.Tortue, 3.Renard, 4.Lapin, 5.Chèvre, 6.Guépard

Les haies rouges: pour « Je lance loin la comète », les haies vertes pour « Je saute le plus loin possible », les haies jaunes (hauteur 40 cm) et les haies bleues (hauteur 30cm) peuvent toutes les deux être utilisées pour les ateliers « Courir vite sur 6 secondes » et « Je cours vite en passant des haies ». Les élèves peuvent d'abord faire les 2 ateliers avec les haies moins hautes et après quelques temps, avec les haies de 40 cm.

- Encadrement: 1 coordinateur et éventuellement 1 adulte par atelier (4)
- Répartir la classe par groupes de 6 élèves maximum.
- Affecter chaque groupe à l'un des 4 ateliers possibles: vitesse, haies, lancer de comète, longueur ou double saut, triple bond .
- Attribuer à chaque groupe un n° 1.2.3.4 et à chaque élève une lettre (A.B.C.D.E.F)
- Lorsque le CD l'indique, chaque groupe installe le matériel nécessaire à son atelier et effectue sa rotation d'un atelier à l'autre.

Important : le CD permet de mettre en place jusqu'à 6 ateliers.



LE CD EST UN OUTIL PEDAGOGIQUE:

Le CD a comme fonction d'organiser le déroulement général de la séance en indiquant le temps de changement d'ateliers et de donner les départs pour les ateliers de vitesse et haies.

LE CD SE DECOUPE DE LA MANIERE SUIVANTE:

- Plage 1: temps d'échauffement d'une durée de 10 min. Puis temps d'installation des ateliers d'une durée de 2 min.
- Plage 2: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 3: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 4: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 5: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 6: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 7: temps de travail en atelier d'une durée de 8 min.
- Plage 8: temps de rangement d'une durée de 2 min.

Le CD est utilisé dans le cadre d'une pédagogie nouvelle et originale:

- travail par ateliers, modulables et adaptés au niveau de chaque enfant;
- auto-évaluation et évaluation des enfants entre eux;
- découverte du plaisir et de la pratique sportive;
- transversalité et établissement de liens avec les matières scolaires (mathématiques, sciences);
- optimisation du temps d'activité.

Ceci vise notamment:

- l'apprentissage de la citoyenneté, de l'autonomie et de la socialisation;
- le respect de soi, des autres, des règles de vie et du matériel.

C. AVANTAGES :

Il permet:

- d'enseigner l'athlétisme sans avoir de connaissances préalables de la discipline grâce à des ateliers progressifs et diversifiés repartis sur un cycle de 6 semaines.
- de dégager l'enseignant / l'éducateur des contraintes organisationnelles (signal de départ), lui permettant ainsi de se consacrer aux groupes et aux élèves individuellement.
- à chaque élève de mesurer sa progression par rapport à lui-même et d'éviter les comparaisons entre les enfants qui peuvent être disqualifiantes notamment pour ceux qui sont en difficulté dans les disciplines sportives.
- de maximiser le temps d'activité de l'élève pendant la séance.

6. Technique de course

Présentation d'exercices-buts pour développer la technique de course de l'élève.

- 3 lattes jaunes puis une bleue avec 2 pas entre chacune
 - Skipping, skipping latéral droit, latéral gauche, bascule avant/arrière à latte bleue
 - Haie sur ligne bleue → Skipping, skipping latéral droit, latéral gauche
- Foulée progressive : 2 * 2 pas + 2 * 3 pas + 2 * 4 pas + 2 * 5 pas + 3 pas
- Multibonds : Parcours de 5 pas et 6 pas entre les plots
- Cerceaux en décalés avec appuis courts et longs
- Mixte de tout
- Stretching en tension active (mollets ; ischios-jambiers ; quadriceps et adducteurs)

7. Situations

Toutes les situations sont à télécharger à l'adresse suivante :

<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37263.pdf>

<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37265.pdf>

Pour tout renseignement ou toute animation en sports nouveaux :

- kin-ball,
- jeux coopératifs OMNIKIN,
- bumball,
- gouret,
- tchouk-ball,
- indiacà,
- ultimate-frisbee,
- disc-golf,
- korfbal,
- fun in athletics,
- Etc ...

www.dimension-sport.be

Damien VANDEBERG,
asbl Dimension Sport
0496/ 33 02 82
info@dimension-sport.be

Xavier CORMAN,
asbl Dimension Sport
0498/ 68 70 25
info@dimension-sport.be