

ACTIVITE ATHLETIQUE

Définition

Activité de PERFORMANCE MOTRICE à dominante ENERGETIQUE qui sollicite les grandes fonctions énergétiques, qui s'organise autour d'une ACTION d'IMPULSION et qui permet de propulser son corps ou un engin, qui tient compte d'une codification (élan et réception pour les sauts; forme, poids, geste, élan et zone de chute pour les lancers; départ, arrivée et espace pour la course), qui permet de se confronter à ses limites ou aux autres.

L'Activité Athlétique

pratiquée à l'Ecole à partir de COURSE/SAUT/LANCER favorise le développement de l'enfant dans les domaines:

Moteur = équilibre dans le placement du corps, repères spatiaux et temporels pour organiser les actions, organisation du corps dans l'espace terrestre et aérien, rapport avec la pesanteur, dissociation train inférieur/train supérieur

Energétique = processus de renouvellement de l'énergie

Socio-Affectif = se motiver pour dépasser ses propres limites, se confronter aux autres, se positionner dans une équipe (relais, groupe)

Cognitif = capacités d'adaptation au milieu, de gestion de ses efforts, d'utilisation optimum de ses ressources.

Problèmes fondamentaux

il s'agit de résoudre des problèmes de 4 types:

Moteurs

- ? Rapport amplitude/cadence
- ? Mettre en œuvre les chaînes musculaires appropriées
- ? Utiliser rationnellement les segments libres
- ? Contrôler l'équilibre

Energétiques

Utiliser des processus anaérobies alactiques ou aérobies suivant la durée de l'effort

Psychologiques

se surpasser

Cognitif

utiliser ses ressources pour obtenir un résultat optimal

Activité Athlétique

RESSOURCES MOBILISEES

Niveau informationnel

La vue, les centres équilibreurs, les réflexes plantaires permettent de résoudre les problèmes posés par:

- ? L'appréciation des distances
- ? L'appréciation des vitesses
- ? Le contrôle de l'équilibre
- ? La maîtrise du corps dans l'espace

Ces sollicitations ont l'avantage de créer des repères internes (sensations) ainsi qu'une meilleure:

- ? Perception de l'environnement
- ? Perception du positionnement du corps

Elles révèlent l'importance:

- ? De la position de la tête
- ? Du placement du tronc
- ? De la forme et de la qualité des actions du pied au sol

Niveau mécanique

Le déplacement caractérise tous les gestes athlétiques.

L'analyse de la foulée fait apparaître:

- ? Un temps actif de mise en tension de la chaîne musculaire pied-jambe-tronc due à la recherche d'une pose active du pied sous le genou. C'est une action d'anticipation qui a pour effet de réduire le temps d'impulsion et d'augmenter la vitesse du pied par rapport au sol.
- ? Un temps de renvoi correspondant à l'allongement de tout le corps plus ou moins orienté vers l'avant.

Niveau bio-énergétique

A l'école, les activités relèveront principalement des processus anaérobies alactiques ou aérobies selon la durée de l'effort (bref ou long).

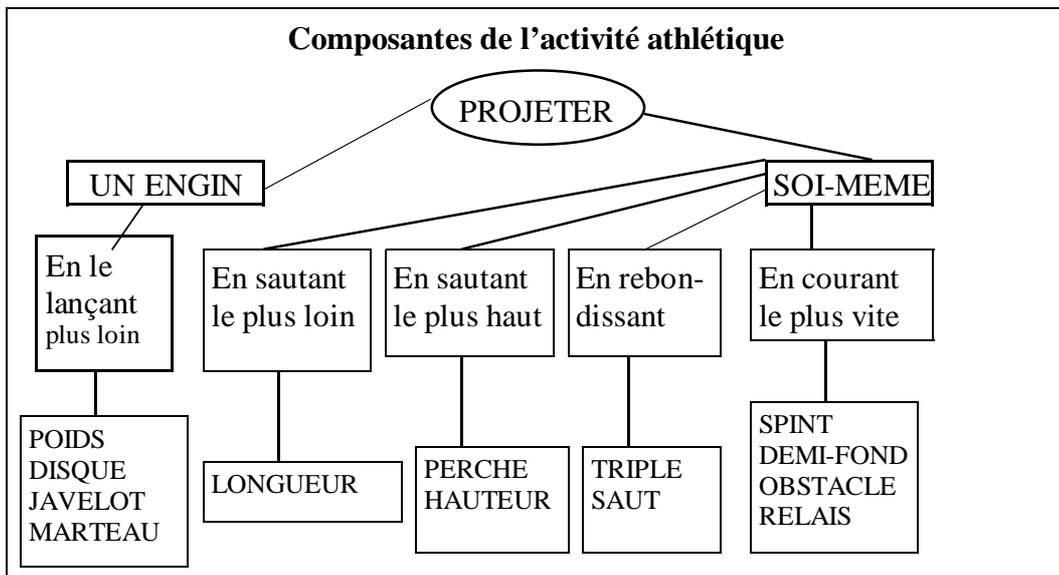
Remarques: les activités à prédominance explosive, sauts et lancers, rentrent dans le processus anaérobie alactique.

Processus Anaérovies Alactiques = effort très bref et de grande intensité, pas d'apport d'oxygène, pas de production d'acide lactique.

Processus Aérobie = efforts longs avec intensité moindre, production d'énergie.

Processus Anaérobies Lactiques = effort plus long pour maintenir l'intensité maximale, production d'acide lactique.

TRAITEMENT DE L'ACTIVITE ATHLETIQUE



POUR EN SAVOIR PLUS Et mieux comprendre les difficultés des enfants à réaliser des activités athlétiques plus performantes, être capable de proposer des situations d'apprentissage adaptées.

Repères ...pour Courir /Sauter / Lancer, nécessité:

- ? D'un alignement de la chaîne musculaire sollicitée
- ? D'un placement équilibré du bassin
- ? D'utiliser les segments libres

Logique de chaque action

Courir:

- ? pour le même individu, la projection + ou - importante du centre de gravité, adaptée au type de course rapide ou en durée, donne des foulées plus ou moins longue.
- ? L'action du pied au sol, sans temps mort, en sens inverse du déplacement du corps, maintien ou accélère la vitesse de celui-ci (le pied va plus vite que le corps)

Sauter:

- ? Transmettre au corps l'énergie accumulée dans la course d'élan sans rupture
- ? Utiliser le rôle équilibrateur des membres dans la suspension et maîtriser les rotations
- ? Donner un rôle propulseur aux segments libres

Lancer:

- ? Transmettre à l'engin l'énergie cumulée dans l'élan
- ? Utiliser le rôle prépondérant des jambes
- ? Harmoniser amplitude et accélération
- ? Organiser les forces de translation, élévation, rotation