



**BULLETIN TECHNIQUE
ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES
N° 16 bis**

**Élaboré au cours du stage de l'USEP 74 du 22 mars au 3 avril 2004.
Ont participé en particulier à sa conception : Isabelle Grégoire, Stéphane Ravel, Nicolas Porte, Nadia Torinési.**

La motivation

Ou comment entrer dans une activité athlétique en se démarquant des pratiques fédérales ?

De Stéphane Ravel, pour le stage USEP Athlétisme de mars 2004.

(Suite à l'intervention de Christine Bertola, prof EPS à l'IUFM de Bonneville)

Il existe plusieurs types de motivations :

Motivation d'**accomplissement** : je réalise une performance, j'ai fait mieux que lors de la dernière épreuve, j'ai battu mon record, je suis arrivé le premier, j'ai eu une médaille.

Motivation de **plaisir** : j'aime parce que ça glisse, c'est « fun », il y a du risque, c'est un jeu, ça m'amuse.

Motivation d'**affiliation** : Je suis reconnu dans un groupe, au sein de ma famille de mon quartier. Je veux être aussi fort que mon père qui était très bon. Je fais plaisir à mes parents, mon entraîneur, ma maîtresse.

Chez les enfants, la première source de motivation est le plaisir. Ensuite vient la motivation sociale (affiliation) et loin dernière: la motivation d'accomplissement.

Motivation intrinsèque : plaisir à l'intérieur de l'activité elle-même.

Motivation extrinsèque : plaisir à l'extérieur de l'activité. La bonne note, la médaille, être sur le podium, faire plaisir à maman ou à son entraîneur.

A long terme, la motivation extrinsèque diminue la motivation intrinsèque. Pourtant l'école assoit son système de valeur sur le plaisir «en dehors». Il faut donc revenir le plus possible à des situations dans lesquelles l'enfant éprouve un sentiment profond d'autodétermination. Je fais parce que je veux, j'ai bien compris le but, je peux réussir, je peux progresser...

Le jeu apporte un sentiment de liberté. L'enfant se fixe seul des buts. Il décide, choisit, modifie les règles.

En introduisant le jeu en athlétisme, en lui rendant le contrôle de ses actions, nous lui permettons d'être acteur de sa destinée et de s'investir pleinement dans sa pratique.

Comment choisir en athlétisme des situations d'autodétermination, sources de plaisirs ?

La réussite.

Quand on a tout raté tout le temps, quand on nous a répété plusieurs fois que l'on était nul, on intègre l'échec. **C'est l'impuissance apprise.**

La zone de délicieuse incertitude : Si la situation est trop facile, je m'ennuie. Si elle est trop dure, je me décourage et je panique.

Il faut donc proposer des situations dans lesquelles les meilleurs ont encore des objectifs à atteindre et les moins bons un premier seuil de réussite. La matérialisation de l'environnement (cônes, cordes, assiettes, décamètre) concrétise les buts à atteindre. Les situations à plusieurs niveaux renforcent le sentiment d'autodétermination. **Les situations inversées** (je lance par dessus les cages de foot, si je réussis, je recule d'un mètre) permettent à tous les enfants de réussir, de rester dans une zone de conflit (vais-je réussir ?) et d'identifier clairement le but à atteindre.

Nous proposons ici un travail qui s'inspire de ces théories sur la motivation. Nous avons sélectionné des situations de référence, des situations problèmes, des situations inversées ou clarifiant les critères de réussite, et enfin des situations de jeu. Celles-ci sont répertoriées dans un tableau précisant les différentes familles de l'athlétisme.

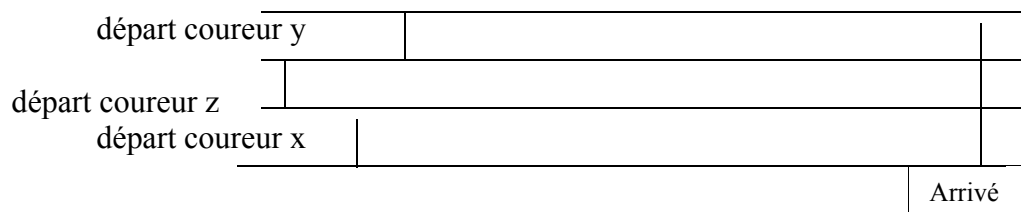
Les situations sont en grande partie tirées du bulletin n° 16. (version modifiée sur le site de l'USEP 74).

Nous rappelons que les apprentissages se font dans l'action, et que pour les lancers, par exemple, 20 à 25 essais sont nécessaires par séries de 3.

Qu'avons nous appelé une situation inversée ?

Pour une ligne ou une zone d'arrivée identique, je choisis mon point de départ. En fonction de ma réussite, je modifie, j'ajuste ma zone ou ma ligne de départ.

Exemple n°1 avec la course : But du jeu : installer mon départ pour qu'en 6 secondes je passe la ligne d'arrivée. Faire plusieurs essais pour courir la plus grande distance possible »

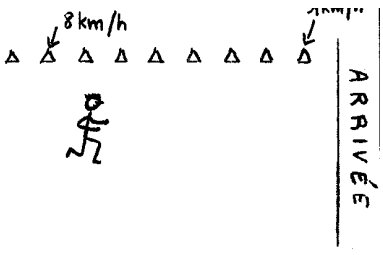
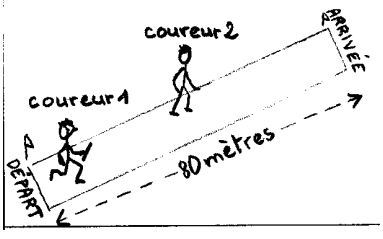
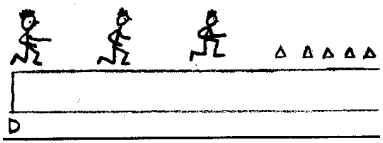


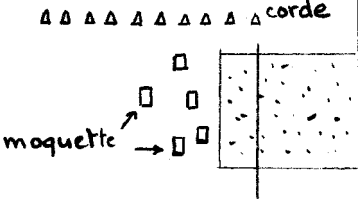
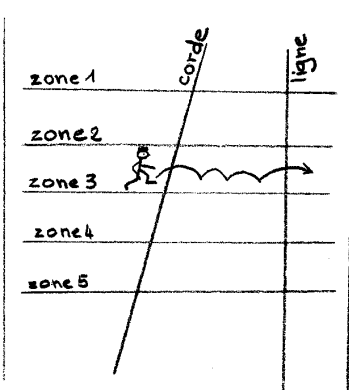
Exemple n° 2 avec le lancer : but du jeu : l'objet lancé doit passer par dessus la cage. Agrandir au maximum ma distance de lancer



Tableau récapitulatif

Famille	Situation de référence	Situation-problème	Situation inversée ou clarifiant le critère de réussite	Situation de jeu
Vitesse	18 "courir loin en n secondes"		18 "courir loin en n secondes" 18 bis "A combien tu cours ?"	4 coins 25 bis "Chameau / chamois"
Relais	28 ter "relais classique"	27 "relais lièvre" 28 bis "cumul du temps"	27 bis	25 "poursuivis / poursuivants"
Haies	15	8 14	15 bis "avec les haies, c'est dur !"	16 "parcours plat / parcours haies"
Multibonds	44 "le chevreuil" voir en 5 foulées ou en 10 (K7 athlé)	30	44 47 bis "les rochers imaginaires"	41 "les nénuphars" "marelles"
Sauts	Longueur: 72 "saut sur zones" 73 "la diagonale" Hauteur: 69 "toucher les casseroles"		72 "saut sur zones" 79 "Raz moquette"	
Lancers	61 "les fusées" (avec ou sans élan)		61 "les fusées"	51 "pelote savoyarde" 52 "tir sur cibles" 53 "casse boîtes" "balles brûlantes" "ballon-château"

N°	Situation de travail	Mise en place	Consigne - but	Critères de réussite	Variantes
18 bis	<p>Situation inversée "A combien tu cours ?"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> _ une ligne d'arrivée _ écart entre les balises de 1 m 40 pour un temps de course: 5s _ 1 balise = 1 km/h (il faut ≈ 22 balises) _ signal sonore toutes les 5 secondes _ départ libre Étiqueter les plots (voir schéma)- 	<p>En plusieurs essais, déterminer son plot de départ de façon à franchir la ligne d'arrivée au coup de sifflet.</p>	<p>Déterminer sa vitesse moyenne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1). Départ lancé (il faut un chronomètreur) 2). Changer le temps de course et la distance entre les plots (voir annexe)
28 bis	<p>Situation-problème "Cumul de 2 temps"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> _ Par équipe de 2, se chronométrer sur 40 m. _ Additionner les 2 temps. _ Réaliser ce temps cumulé à 2 avec un relais sur 80 m. 	<p>Egaler ou améliorer en relais le temps cumulé des 2 courses individuelles.</p>	<p>Temps relais ≤ temps cumulé Critère d'évaluation: trouver des solutions au problème posé (par exemple le relayeur s'élance avant de recevoir le témoin)</p>	<p>Passage du relais: contact, témoin...</p>
28 ter	<p>Situation de référence "relais classique"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> _ 3 enfants se relaient sur une course de 15 ". _ On note la distance parcourue (= le cône atteint). 	<p>Parcourir la plus longue distance pendant 15 " en courant chacun son tour, passage du relais par contact.</p>	<p>Après plusieurs séances en variant ou non les trinômes (voir 33 bis), améliorer la distance parcourue avec le même trinôme.</p>	
15 bis	<p>Situation inversée (même dispo que 22 bis) "Avec les haies, c'est dur !"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1). Courir 5 " à plat, trouver sa vitesse moyenne. 2). Placer 2 haies. 	<p>Essayer de se rapprocher de sa vitesse moyenne à plat.</p>	<p>Réduire l'écart entre les 2 courses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _ Nombre de haies. _ Emplacement des haies. _ Temps.

N°	Situation de travail	Mise en place	Consigne - but	Critères de réussite	Variantes
	<p>Situation inversée "Raz moquette"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> _ Cônes de ≠ couleurs placés de 50 en 50 cm. _ Corde à 50 cm dans le sautoir. _ Chaque enfant dispose d'un morceau de moquette qui matérialise son point d'appel personnel. 	<ul style="list-style-type: none"> _ Sauter juste derrière la corde en faisant le plus grand saut possible sans élan*. _ Ajuster la position de sa moquette en fonction de l'endroit où on arrive par rapport à la corde: <ul style="list-style-type: none"> - dessus: j'avance ma moquette. - 20 cm après, je recule ma moquette de 20 cm. 	<p>Sauter juste derrière la corde en ayant mis le pied juste sur la moquette.</p>	<p>* : le saut sans élan donne un 1^{er} emplacement de la moquette.</p> <ul style="list-style-type: none"> _ avec élan.
25 bis	<p>Situation de jeu: "Chameau chamois"</p>	<ul style="list-style-type: none"> _ 2 équipes face à face séparées par une rivière. 	<ul style="list-style-type: none"> _ Au signal "chameau", les chamois poursuivent les chameaux avant qu'ils n'atteignent leur camp. _ Au signal "chamois", c'est l'inverse. 	<p>_ Rattraper l'adversaire ou ne pas se faire rattraper par lui.</p>	<p>_ Partir assis, couché, dos à dos.</p> <p>Sécurité: prévoir une rivière large pour éviter que les enfants ne se rentrent dedans.</p>
47 bis	<p>Situation inversée "les rochers imaginaires"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> _ Une corde délimite une rivière de + en + large. _ Elan libre. _ Plusieurs zones de difficultés. 	<ul style="list-style-type: none"> _ Franchir la rivière sur 3 rochers imaginaires. _ Commencer par la zone de son choix. 	<ul style="list-style-type: none"> _ Je réussis, je change de zone. (rivière plus large). _ Je ne réussis pas, je descends d'une zone. (rivière moins large). 	<ul style="list-style-type: none"> _ Pieds joints. _ Cloche-pied. _ Alternner PD, PG. _ Matérialiser les rochers avec des bouts de moquettes.

Annexe des temps et intervalles entre plots:

Ce tableau permet de mettre en place des situations de mesure de vitesse moyenne grâce à des intervalles entre plots sur un temps donné.

Exemple: un enfant qui atteint le plot 12, a couru à 12 km/h de moyenne.

Temps	Intervalles
5 "	1 m 40
6 "	1 m 66
7 "	2 m
8 "	2 m 25
9 "	2 m 50
10 "	2 m 80

Schéma pour une course de 10 seconde :

