

Point technique en école d'athlétisme à l'EMSAM

Ce document permet de hiérarchiser et de fixer les **objectifs d'apprentissage** du jeune athlète d'éveil athlétisme à minime.

Quand il va proposer une activité, l'animateur veillera à **respecter l'ordre d'apprentissage**

Légende :

 : L'athlète est prêt à participer à une compétition. NE PAS proposer à un athlète si vous n'avez pas fait en sorte d'être arrivé jusqu'à ce point d'apprentissage.

★ : Etape relativement facile d'apprentissage

★★ : Etape compliquée d'apprentissage

★★★ : Etape très difficile d'apprentissage

Généralité : (Situation que l'on peut retrouver dans les échauffements, les gammes de pieds et dans les jeux)

1. Apprendre à courir

- Courir sur plante de pied (armer de pied + appui au sol) ★★
- Fermeture du talon sous la cuisse lors du retour de la jambe libre ★
- Conservation des alignements (courir droit) ★★

2. Apprendre à sauter

- Savoir poser le pied à plat ★★
- Savoir déclencher une impulsion (plat – plat aligné) ★★★
- Savoir poser le talon pour enchaîner les sauts ★

3. Développer la coordination

- Proposer des exercices variés afin de développer la psychomotricité ★

Sprint :

1. Apprendre à courir

- Courir sur plante de pied (armer de pied + appui au sol) ★★
- Fermeture du talon sous la cuisse lors du retour de la jambe libre ★
- Conservation des alignements (courir droit) ★★

2. Savoir se servir des starting block

- Régler les starting block ★
- Se positionner correctement en fonction des commandements ★ 

3. Savoir effectuer une phase de poussée

- Accepter le déséquilibre avant ★★
- Rechercher la poussée complète ★★

4. Effectuer correctement les phases de poussée, transition et placement

- Savoir se redresser lentement pour atteindre doucement la position de placement (voir apprendre à courir) ★★

Haies :

1. Savoir franchir une haie

- Savoir positionner sa jambe d'attaque ★
- Savoir positionner sa jambe d'esquive ★★
- Impulser de loin ★★💪

2. Tenir le rythme 8 – 4 – 4

- Accumuler suffisamment de vitesse sur le départ 1ere haie ★
- Conserver sa vitesse lors du franchissement ★★
- Tout faire pour conserver une vraie et grande foulée entre les haies ★★

Longueur :

1. Maitriser la technique « pédalage réception »

- Savoir impulser en enchainant la double fente ★
- Savoir réceptionner dans le bac à sable (jambes tendues en contact et s'asseoir dans le sable) ★★

2. Posséder une course d'élan

- Savoir d'où partir ★💪
- Viser la planche d'appel (en la regardant) ★★
- Finir vite et grand ★★

3. Poser correctement les appuis

- Savoir courir proprement ★★
- Poser l'avant dernier et dernier appui à plat ★★

Hauteur :

1. Savoir ou aller

- Déterminer son pied d'appel ★
- Viser une marque de départ en étant lancé (marque située à 8 pieds – 14 à 20pieds) ★★
- Savoir ou prendre son impulsion ★
- Savoir ou passer (Effectuer un virage correct – Déclencher lors du passage à la marque) ★★

2. Franchir correctement la barre

- Retomber sur les épaules ★💪
- Retomber dans l'axe de la course d'élan ★★

3. Déclencher correctement les rotations

- Avancer correctement tout le corps au-dessus de l'appui ★★
- Se mettre de dos à la barre (fixation genou libre) ★★

4. Gérer efficacement la phase de suspension

- Esquiver la barre (intention de venir amener les talons à la tête) ★★

Triple Saut :

1. Coordination des sauts

- Savoir après une course d'élan enchaîner un cloche-pied, foulée bondissante et saut dans le sable ★★★
- Terminer par une réception dans le sable ★

2. Equilibre des sauts

- Pose de pied en talon sur les reprises de saut. ★★★💪*
- Bien répartir les sauts (Souvent le 2^e est trop petit) ★★★
- Rester rasant en phase de suspension ★
- Savoir rester droit et équilibrer ★

3. *Posséder une course d'élan

4. Efficacité des sauts

- Conserver la vitesse ★★★
- Aller jusqu'à l'extension du psoas sur chacun des sauts (en particulier le 1^{er}) ★★★

Perche

1. Savoir tenir la perche

- Déterminer la main supérieure et la main inférieure ★
- Ou positionner les mains (notion de levier) ★

2. Impulser correctement

- Savoir de quelle jambe sauter en fonction de la main supérieure ★
- Savoir de quel côté passer par rapport à la perche ★
- Savoir quel genou fixé à l'impulsion ★

3. Gérer la phase de suspension

- Tenir sa perche jusqu'au bout ★
- Faire en sorte de jouer avec le levier pour augmenter le temps de phase de suspension. ★★

4. Avoir une course d'élan

- Savoir d'où partir ★
- Gérer correctement la phase de présenté ★💪

5. Phase de franchissement

- Amener genou vers la poitrine afin de préparer le renversé ★★★
- Savoir pousser avec les mains la perche pour se retourner ★★★

Poids :

1. Savoir tenir son poids

- Savoir positionner son poids dans la main et contre le cou ★
- Bien tenir son coude levé ★★

2. Gérer bas et haut du corps

- Savoir mettre son poids du corps vers l'arrière (flexion de la jambe arrière) ★
- Savoir se servir de la flexion de jambe pour avancer le bassin et donner de la vitesse au haut du corps ★★

3. Savoir lancer avec élan

- Effectuer un pas chassé en étant rasant ★
- Conserver pendant le déplacement le poids du corps en arrière ★★

4. Connaître le règlement

- Sortir en arrière du cercle ★
- Bien coller le poids contre le cou ★💪

5. Effectuer un élan plus efficace

- Savoir réaliser le déplacement en translation de dos ★★★★★

Disque :

1. Savoir tenir son disque

- Savoir comment positionner ses doigts ★
- Accepter que le disque soit posé et pas tenu ★

2. Lancer le disque à plat

- Apprendre à faire tourner le disque dans le bon sens ★★
- La main doit être bien à plat au moment du lâché ★★

3. Gérer bas et haut du corps

- Savoir mettre son poids du corps vers l'arrière (flexion de la jambe arrière) ★
- Savoir se servir de la flexion de jambe pour avancer le bassin et donner de la vitesse au haut du corps ★★

4. Connaître le règlement

- Sortir en arrière du cercle ★💪

5. Savoir lancer avec élan

- Effectuer la demi volt (ou volt) en étant équilibré ★★
- Savoir rester équilibrer lors de la dernière pose d'appui ★★

Marteau

1. Savoir tenir son marteau

- Quelle main doit tenir la poignée en premier ★

2. Savoir effectuer les moulinets

- Accepter d'être relâché du haut du corps ★★
- Se tenir solide sur les appuis ★

3. Savoir lancer dans l'axe

- Etre capable au moment voulu de pivoter et de lancer ★

4. Connaître le règlement

- Sortir en arrière du cercle ★💪

5. Savoir lancer avec élan

- Rester équilibrer lors des rotations ★★
- Apprendre à gérer l'enchaînement talon pointe ★★★★★

Javelot :

1. Savoir tenir son Javelot

- Savoir où positionner ses doigts par rapport à la cordée ★
- Savoir où positionner son javelot en ayant le bras étendu en arrière ★★

2. Gérer bas et haut du corps

- Savoir mettre son poids du corps vers l'arrière (flexion de la jambe arrière) ★
- Savoir se servir de la flexion de jambe pour avancer le bassin et donner de la vitesse au haut du corps ★★

3. Maîtriser le placement

- Apprendre à se déplacer en double appuis ★
- Savoir « s'arrêter » pour lancer ★★💪

4. Trouver un élan

- Savoir se déplacer en double appuis à partir d'un point donné ★★

Marche :

1. Savoir marcher :

- Apprendre à dérouler le pied ★
- Savoir engager la hanche ★★
- Savoir utiliser de manière coordonnée et efficace les bras ★

2. Connaître le règlement

- Savoir quelles sont les fautes ★
- Savoir à quel moment on peut se faire pénaliser ou disqualifier ★💪

Faute à ne pas commettre :

❖ On doit griffer le sol quand on court : FAUX !
Le pied doit se poser de manière solide

❖ On ne saute pas une haie, on l'a franchi : FAUX !
Il y a une véritable impulsion à donner

❖ On ne doit surtout pas regarder sa planche : FAUX !
Il faut la regarder pour viser