

Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Petit film: 100m homme



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Le départ



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Le départ



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Le départ



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Le départ



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Pendant la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Pendant la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Pendant la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Pendant la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

Pendant la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Course de vitesse

A la fin de la course



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers en rotation



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Petit film: javelot féminin

Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

De très beaux gestes



Lancer à bras cassé



Lancer en rotation

Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Avant de lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Avant de lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Avant de lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Au moment du lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Au moment du lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Au moment du lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les lancers

Au moment du lancer



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Un très beau saut d'enfant



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Petit film: saut en longueur homme

Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

L'élan



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

L'élan



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Liaison course/impulsion



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Impulsion



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Impulsion



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Impulsion



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

Pendant la suspension



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

La réception



Des attitudes à observer et à corriger!

Les sauts

La réception



L'athlétisme

Quelques principes à savoir et à respecter

Principes liés à l'activité: petit film

Différentes organisations

pour mettre en œuvre l'athlétisme à l'école

Un atelier, passage individuel des élèves.

Exemple: sauter loin



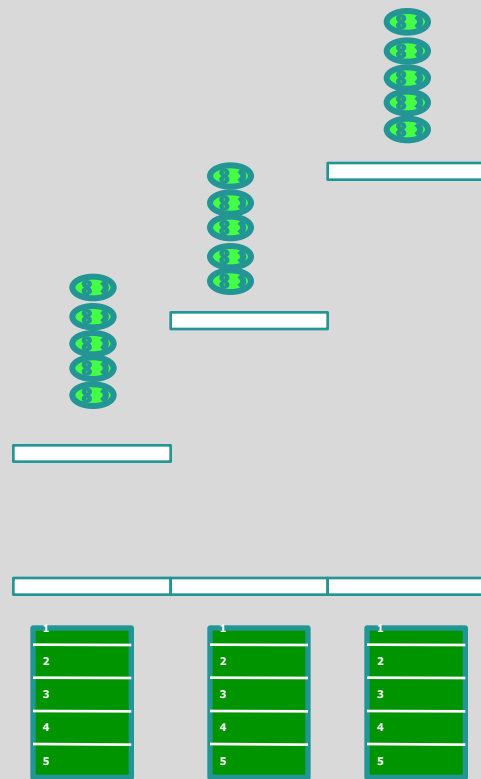
Différentes organisations

pour mettre en œuvre l'athlétisme à l'école

Les ateliers : activités identiques dans chacun d'entre eux.


Exemple: sauter loin

Atelier 1



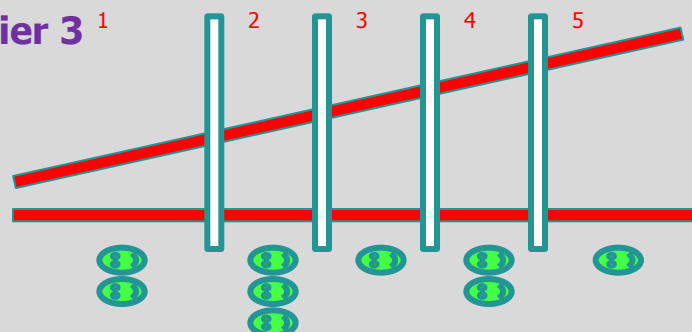
Utiliser un élan efficace

Atelier 2



Sauter en franchissant l'obstacle: décoller

Atelier 3



Sauter sans élan: importance de l'impulsion

Différentes organisations

pour mettre en œuvre l'athlétisme à l'école

Les ateliers : activités différentes dans chacun d'entre eux en restant dans la même famille. Exemple: lancer à bras cassé / lancer en rotation

Atelier 1
À bras cassé

Lancer une balle dans une cible de plus en plus éloignée: trajectoire et force

Atelier 2
Lancer en rotation

Lancer par-dessus un fil : trajectoire et force


Différentes organisations

pour mettre en œuvre l'athlétisme à l'école

Les ateliers : activités différentes dans chacun d'entre eux dans les trois familles..

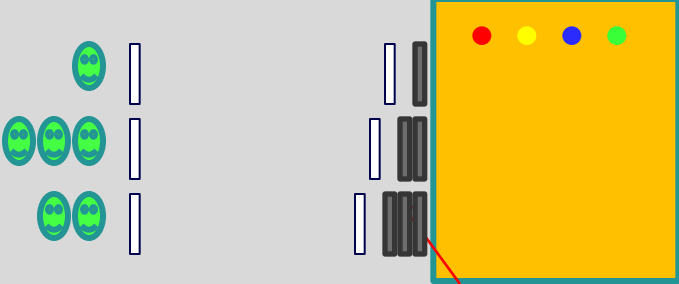
Exemple: lancer loin/sauter loin / courir vite

Atelier 1
Courir vite



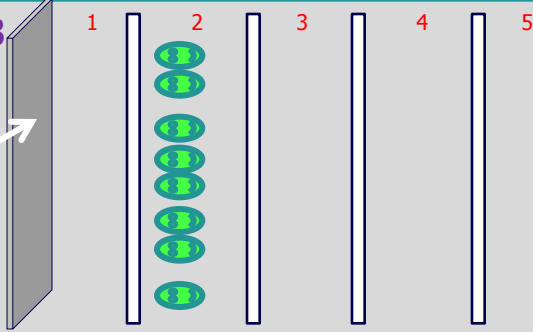
Courir le plus vite possible, un pied entre chaque latte: dépasser l'amplitude et la fréquence du sprint spontané

Atelier 2
Sauter loin



Sauter par-dessus un maximum de cartons: augmenter la poussée de la jambe.

Atelier 3
Lancer loin



Lancer pour que la balle rebondisse le plus loin possible: force et trajectoire

Différentes organisations

pour mettre en œuvre l'athlétisme à l'école

Les vagues.

Exemple: sauter loin

