

AIDE à l'utilisation du cédérom « L'athlétisme à l'école »

Niveau Primaire

SOMMAIRE

- Arborescence du cédérom ([page 2](#))
- Lancement du Cédérom et configuration minimale de votre ordinateur ([page 3](#)).
- Loupe, page d'accueil et manipulation pour revenir à la page d'accueil ([page 4](#)).
- Impression des documents PDF et lancement des animations type PowerPoint ([page 5](#)).
- Fiches pédagogiques : mode listing et descriptif des fiches - Niveau, - Ressources ([page 6](#)).
- Fiches pédagogiques : manipulations pour lire les textes et vidéos. Recherche de fiches ([page 7](#)).
- Fermer l'application et manipulations pour copier le cédérom sur le disque dur ([page 8](#)).
- Exemple de fiches pédagogiques à imprimer ([page 9](#)).

L'ATHLÉTISME À L'ÉCOLE

"pour un athlétisme accessible, motivant et formateur"

ÉDITION PRIMAIRE

CD-ROM N°2
MAI 2006



CONCEPTION DE L'ATHLÉTISME
FICHES PÉDAGOGIQUES
OUTILS COMPLÉMENTAIRES



Ministère
NATIONAL
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
SUPERIEUR
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

BOUGE Ton CORPS
MUSCLE TA TÊTE

Ministère
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS,
DE LA
VIE ASSOCIATIVE

FFA
On est tous Athlètes

L'ATHLÉTISME À L'ÉCOLE

"pour un athlétisme accessible, motivant et formateur"

Le présent cédérom est un outil pédagogique et didactique au service des enseignants du Primaire et des animateurs des écoles d'athlétisme des clubs de la FFA. Il est le produit d'une longue démarche intellectuelle et d'une démarche conceptuelle initiée lors des 9èmes Championnats du monde d'athlétisme de Paris 2003 Saint-Denis. Ce travail a été conduit sous la responsabilité d'un comité de pilotage paritaire réunissant des représentants de l'Éducation Nationale, de la Fédération Française d'Athlétisme et des Fédérations Sportives Scolaires. A l'instar de son équivalent pour le second degré, ce cédérom réunit un ensemble de fiches claires et détaillées, des contenus éducatifs adaptés aux capacités morphologiques et physiologiques des enfants. Chaque fiche correspond à une activité athlétique et à un des cinq niveaux de compétences attendues des élèves par les programmes. Elle est illustrée d'une vidéo interactive représentant les élèves en situation.

configuration requise pour ce CD-ROM :
PC sous Windows XP, 2000, 98, Millennium
Si le CD-ROM ne se lance pas automatiquement, double-cliquer sur l'icône "FFA.exe" situé dans le dossier "Flash".
MAC sous OS X 10.1 ou supérieur
Pour lancer le CD-ROM, double-cliquer sur l'icône «démarrer».

affichage : 1024x768 pixels ou supérieur

contact : gilles.follereau@athle.org

Fédération Française d'Athlétisme
33 avenue Pierre de Coubertin
75640 PARIS Cedex 13
Tél 01 53 80 70 00
www.athle.org

PARTENAIRES



DESIGN ET RÉALISATION
«ICI LA LUNE»
Produit
moonbook
http://www.moonbook.fr

Arborescence du cédérom :

PAGE D'ACCUEIL

- Edito
 - Clip vidéo
 - Prochainement

 - Partenaires
 - A propos
 - Contacts
 - Commande
 - Copyright
 - Crédits
- } Accessible depuis
l'ensemble du Cd

CONCEPTION DE L'ATHLETISME

- Mode d'emploi
- Pourquoi ?
- Comment ?
- Les contenus
- Démarche
- Conseils d'organisation
- Installations et matériel
- Evaluation

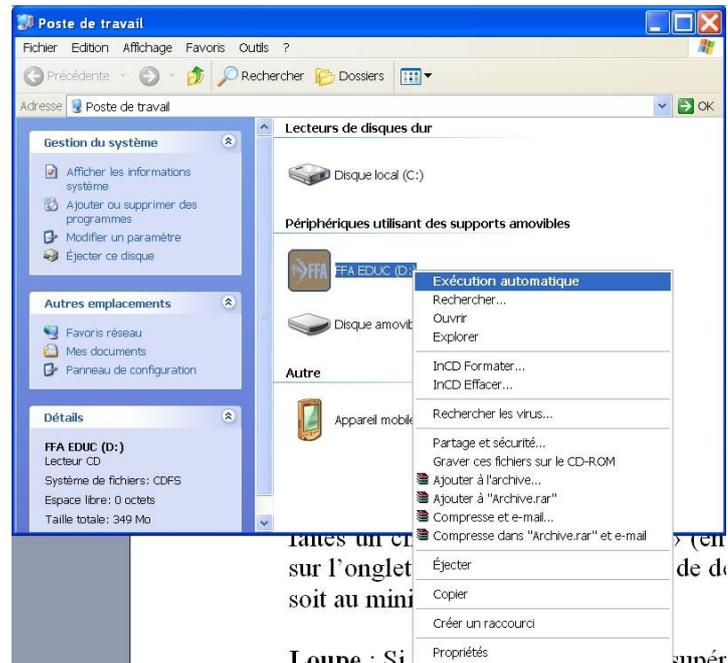
FICHES PEDAGOGIQUES

- Courses
 - En durée
 - Avec obstacles
 - De vitesse
 - De relais
- Lancers
 - En translation et en rotation
- Sauts
 - Vers l'avant et vers le haut
- Recherche de fiches

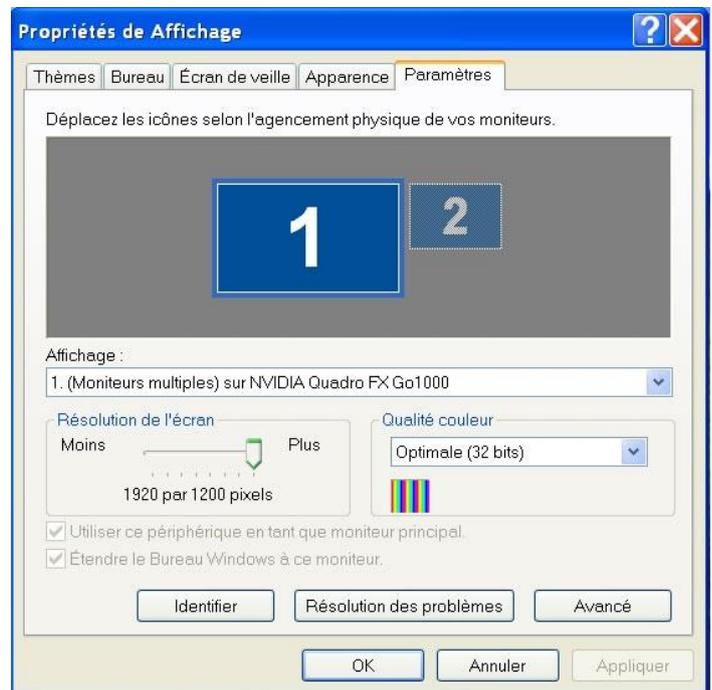
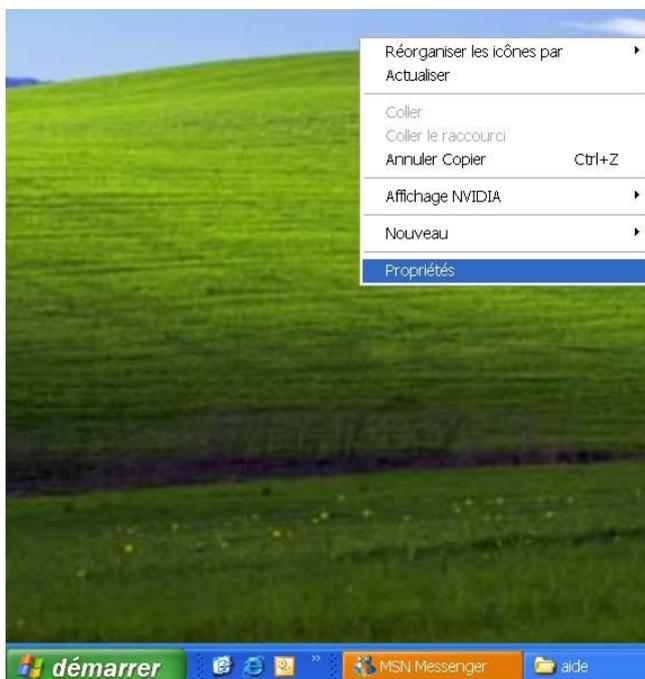
OUTILS COMPLEMENTAIRES

- Liaison CM2/6^{ème}
- Matériel
- Bibliographie
- Aide

Lancement du cédérom : Le CD se lance normalement tout seul, si ce n'est pas le cas, cliquez sur « démarrer » puis « Poste de travail ». Faites un clic droit sur votre lecteur de cédérom (lettre D ou E ou ...) et cliquez sur « Exécution automatique ».



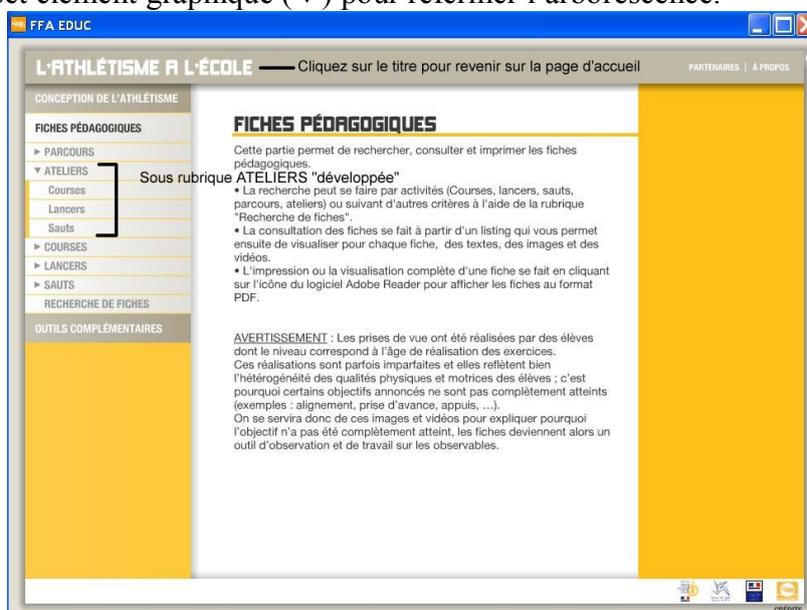
Configuration : Si le cd ne se lance pas ou ne s'affiche pas correctement, cela provient, soit de votre ordinateur qui est trop obsolète (version de Windows 98 avec trop peu de mémoire par exemple), soit de l'affichage qui doit être au minimum de 1024*768. Dans ce dernier cas, faites un clic droit sur le « bureau » (en dehors de toute icône) et cliquez sur Propriétés puis sur l'onglet « Paramètres ». A vous de déplacer le curseur de la résolution d'écran pour qu'elle soit au minimum en 1 024 par 768.



Loupe : Si vous avez un affichage supérieur à 1024*768, vous pouvez lancer l'application en plein écran en dégradant un peu la qualité. Pour cela, cliquez en haut à droite sur le carré à gauche de la croix puis sur le signe (+) de la loupe (à droite de CD-ROM N°1). En re cliquant sur le (+), vous réduisez la fenêtre.



Page d'accueil : vous pouvez accéder aux rubriques « Partenaires », « à propos » (Copyright, commande, contacts) et « crédits ». Un ascenseur permet de lire l'EDITO en entier, le clip d'introduction peut être visionné ou stoppé à tout moment en cliquant sur l'image (pause-lecture-pause). Il suffit ensuite de cliquer sur l'une des trois rubriques pour développer l'arborescence du cédérom et de choisir la rubrique de son choix. Quand une rubrique comporte des sous-rubriques, un ► apparaît à gauche de cette rubrique. Quand les sous-rubriques sont développées (apparaissent), un ▼ apparaît à gauche de la rubrique et il suffit de cliquer sur cet élément graphique (▼) pour refermer l'arborescence.



Revenir à la page d'accueil : Cliquez sur le titre du cédérom « l'athlétisme à l'école » en haut à gauche de la page.

[Haut de page](#)

Impression : La plupart des textes sont imprimables. Vous cliquez sur « Fichier à télécharger » une première fois puis sur le fichier de votre choix s'il y en a plusieurs. Une nouvelle fenêtre s'ouvre (temps un peu long à la première ouverture) que vous pouvez redimensionner comme vous voulez à l'aide des petites icônes (flèches horizontales ou verticales) ou de la loupe (touches + et -) et vous déplacez de haut en bas ou page par page. Cliquez sur la croix en haut à droite de la fenêtre du fichier pdf pour le fermer. Cliquez sur « Fermer » pour revenir à l'écran précédent.



Cliquez sur l'icône de l'imprimante pour imprimer (une ou toutes les pages) ou sur la disquette pour copier le fichier sur votre disque dur ou sur une clé USB.



Animation (présentation type PowerPoint) ou vidéo : Dans certaines sous-rubriques peuvent figurer des animations. Pour la visualiser, il suffit de cliquer sur le bouton « animation à visionner ». Cliquer sur la vidéo pour la mettre en pause et cliquer à nouveau pour la mettre en lecture. Pour les animations, cliquer sur les chiffres en bas de l'animation pour passer de page en page. Ces animations ne servent à donner qu'un avant goût, pour voir le document en entier il faut ouvrir (télécharger) le fichier PDF. Une version future du logiciel permettra de mettre des éléments graphiques au centre de la page (uniquement du texte pour le moment). Cliquez sur « Fermer » pour revenir à l'écran précédent.



Fiches pédagogiques : Avant d'arriver sur le listing des fiches pédagogiques (6 fiches pour les relais et 30 pour le reste), vous avez des textes que vous pouvez aussi imprimer (Courses, Sauts et Lancers).

FFA EDUC

L'ATHLÉTISME A L'ÉCOLE

PARTENAIRES | À PROPOS

Bandeau de gauche

N° FICHE	OBJECTIFS	THEMES	NIVEAU
Lan1a	LIAISON COURSE / IMPULSION	APPUIS IMPULSION	★★★★
CONCEPTION DE L'ATHLÉTISME			
FICHES PÉDAGOGIQUES			
▶ PARCOURS	COMME FACTEUR D'EFFICACITÉ	IMPULSION APPUIS	★★★★
▶ ATELIERS	IMPULSION	ALIGNEMENT IMPULSION	★★★★
▶ COURSES	D'ÉLAN COMME PRÉPARATION À L'IMPULSION	IMPULSION COORDINATION	★★★★
▶ LANCERS		COORDINATION SEGMENTS LIBRES	★★★★
▼ SAUTS		SEGMENTS LIBRES COORDINATION	★★★★
Entrée dans l'activité		APPUIS COORDINATION	★★★★
HAUTEUR	S BRAS POUR RENFORCER L'IMPULSION	APPUIS COORDINATION	★★★★
LONGUEUR	POUR IMPULSER DANS UNE ZONE PRÉ-DÉTERMINÉE	COORDINATION SEGMENTS LIBRES	★★★★
PERCHE	DES MARQUES.		
TRIPLE-SAUT	CONTRÔLER LA SUSPENSION		

Le bandeau de gauche se rétracte lorsque la souris ne le survole plus pour laisser apparaître en entier le listing ou la fiche pédagogique.

9 fiches pédagogiques

CRÉDITS

A partir du listing des fiches, vous pouvez visualiser la fiche pédagogique de votre choix.

L'ATHLÉTISME A L'ÉCOLE Cliquez sur le titre pour revenir à la page d'accueil

PARTENAIRES | À PROPOS

Arrière Avant

Lan1a

OBJECTIF : LANCER DES BALLE AVEC PRÉCISION

RESSOURCES : FORCE ÉQUILIBRE AFFECTIF

★★★★★ - Niveau

Information

Fermer

ILLUSTRATION

SITUATION

ORGANISATION

Rubriques

CONSIGNES

CRITÈRES DE RÉUSSITE

COMPORTEMENT ATTENDU

Au signal, lancez les 3 balles l'une après l'autre sur les plots pour les faire tomber.
Dès que tous les plots sont tombés, passez à l'atelier suivant (plus loin des cibles).
S'il reste des plots après tes lancers, attends ton tour et recommence sur le même atelier.

Onglets

VUE GÉNÉRALE

1 m

2 m

3 m

4 m

Pour visualiser ou imprimer la fiche

CRÉDITS

De part et d'autre du nom de la fiche « codée », les flèches vous permettent de passer à la fiche suivante ou précédente. Rappel rapide concernant le codage des fiches, Vit1a = fiche Vitesse n°1 de niveau a, c'est-à-dire CP ou 6 – 7 ans. En passant la souris sur les **étoiles**, vous voyez apparaître le niveau de classe et l'âge. En cliquant sur le ⓘ (qui se met en jaune) à droite des ressources, une fenêtre s'ouvre avec une explication succincte de la ressource concernée.

Pour lire les différents **textes**, cliquez sur les onglets pour passer de l'un à l'autre. Dans la colonne de gauche, vous pouvez cliquer sur les différentes rubriques (Illustration, Situation, Organisation) pour voir apparaître d'autres informations.

Concernant les **vidéos**, elles se jouent automatiquement la première fois. Il suffit de cliquer sur le bouton ▶ situé à droite de la vidéo, pour qu'elle joue à nouveau à vitesse normale. Un compteur temps (heures : minutes : secondes : centièmes) indique en permanence où vous en êtes de la lecture de la vidéo. Si vous cliquez sur le bouton ◀ situé à gauche de la vidéo, vous la faites jouer à la vitesse à laquelle vous déplacez votre souris. Si vous ne bougez pas votre souris, vous êtes en pause, si vous déplacez votre souris sur la gauche, la vidéo joue en lecture arrière.



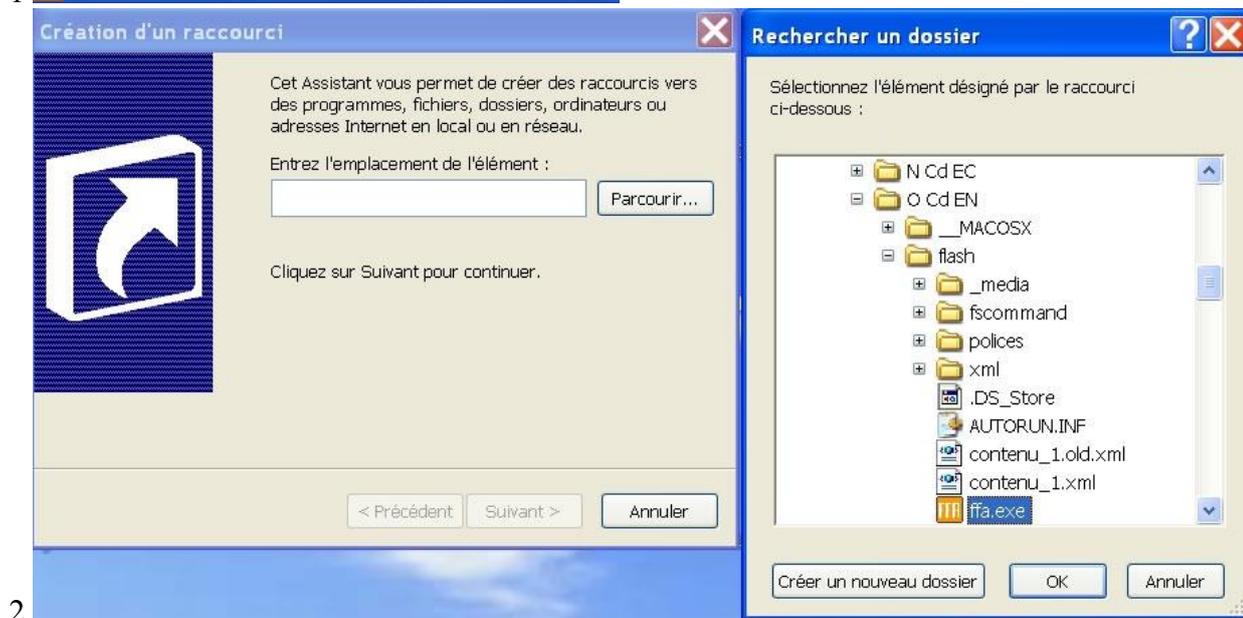
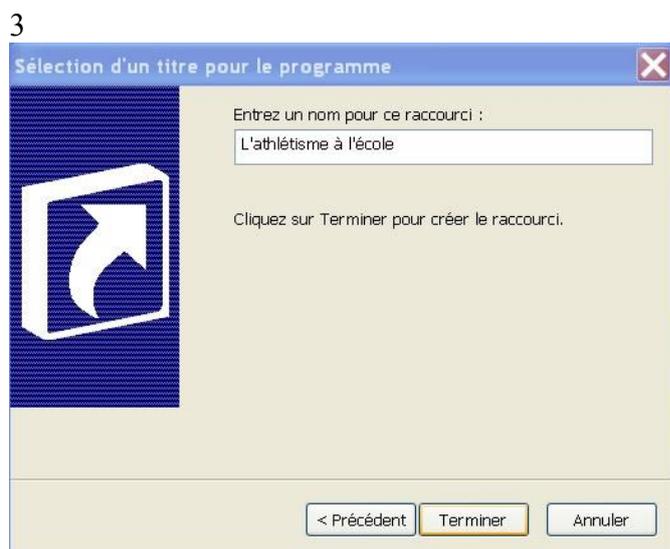
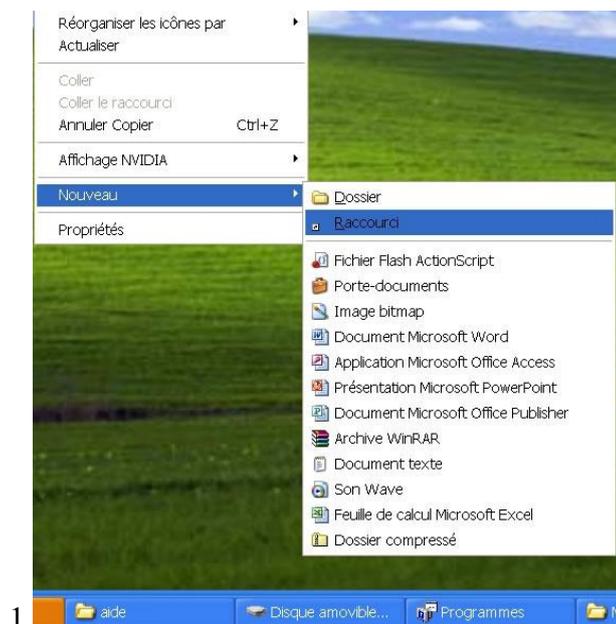
Recherche de fiches : Si vous ne souhaitez pas rechercher des fiches systématiquement par activité, vous pouvez utiliser la « Recherche de fiches » (dernière rubrique des fiches pédagogiques). La recherche peut se faire à la fois ou uniquement par activité, par niveau et par ressource. Quand tous vos souhaits sont affichés, il suffit de cliquer sur CHERCHER. Le listing de l'ensemble des fiches apparaît avec le nombre de fiches trouvées. Vous pouvez utiliser l'ascenseur si le nombre de fiches est important. Vous pouvez consulter une ou l'ensemble des fiches à votre guise. N'oubliez pas cliquer sur la croix en haut à droite de la fiche pour la fermer pour revenir sur le listing des fiches trouvées.

N° FICHE	OBJECTIFS	RESSOURCES	NIVEAU
Lan13c	MESURER UNE PERFORMANCE DE LANCER AVEC ET SANS ÉLAN	FORCE COORDINATION AFFECTIF	★★★★★
Lan14c	LANCER TOUJOURS PLUS LOIN	FORCE COORDINATION AFFECTIF	★★★★★
Lan15c	UTILISER LE DÉPLACEMENT ET UNE TRAJECTOIRE POUR AMÉLIORER LE LANCER	FORCE COORDINATION AFFECTIF	★★★★★
Lan17c	LANCER LOIN AVEC ÉLAN RÉDUIT EN SUIVANT UNE TRAJECTOIRE.	FORCE COORDINATION AFFECTIF	★★★★★

4 fiches pédagogiques

Pour fermer l'application, il suffit de cliquer sur la croix en haut à droite de la fenêtre puis de retirer le cédérom.

Conseils : vous pouvez copier l'intégralité du cédérom dans un répertoire de votre disque dur pour rendre l'accès aux différentes rubriques plus rapides et disposer d'une vidéo beaucoup plus fluide. Il suffit ensuite de faire un raccourci sur votre bureau pour lancer l'application. Pour cela, faire un clic droit sur le « bureau », puis choisir « Nouveau » puis « Raccourci ». Une fenêtre s'ouvre, cliquez sur « Parcourir », allez jusque dans le répertoire « flash » que vous avez copié sur votre disque dur, cliquez sur le fichier « ffa.exe » puis sur OK. Cliquez ensuite sur « Suivant », indiquez un nom pour le raccourci « L'athlétisme à l'école » par exemple et cliquez sur Terminer.



FICHES PÉDAGOGIQUES / COURSES / DE RELAIS

Rel2e ★★★★★

OBJECTIF : Ajuster son départ et transmettre un témoin

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF

MATÉRIEL

- * plots
- * matérialiser les zones de départ
- * témoins



CONSIGNES :

Positions des relayeurs au départ : debout de part et d'autre du couloir (le témoin toujours au milieu du couloir).
Au signal, cours le plus vite possible et va transmettre le témoin au coureur suivant.

3 fois A donneur témoin main gauche; 3 fois A donneur témoin main droite.
3 fois B receveur témoin main droite; 3 fois B receveur témoin main gauche.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- * A court témoin main droite et B prend témoin main gauche.
- * A court témoin main gauche et B prend témoin main droite.
- * Le témoin fait toute sa course au milieu du couloir.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Le donneur:

Etre placé à droite du couloir quand le témoin est tenu main gauche.

Etre placé à gauche du couloir quand le témoin est tenu main droite.

Le receveur:

Etre placé à gauche du couloir pour prendre le témoin main droite.

Etre placé à droite du couloir pour prendre le témoin main gauche.