

Faire évoluer l'organisation Corporelle

Partie du corps	Pieds d'appel (saut), la jambe libre (course de haies), bras lanceur... ...	Intensité	Vite, lentement... ...
Position du corps	Départ debout, accroupi, pieds décalés, trépied... ...	Précision	A la même allure, dans la même zone, selon des marques... ...
Actions	Sauter sur un pied, deux pieds, trotter, sprinter, lancer bras cassé, pousser... ...		

Faire évoluer le rapport aux Autres

Action	Poursuivre, rattraper, dépasser, éviter, suivre (<i>s'adapter à un rythme</i>). ...
Rôle	Athlète, poursuivant, poursuivi, chronométreur, juge... ...
Nombre	A plusieurs, seul,
Forme	Equipe, spontané, imposé, homogène, hétérogène... ...
Répartition	Face à face, côte à côte, en relai ...
Distance	Avec ou sans handicap ...

Faire évoluer le Matériel : l'utilisation d'engins

Forme	Balles, javelot, sac de sable... ...
Poids	Balles lestées... ...
Règlement	Utilisation d'engins réglementaires ou non Adaptation du lancer à la forme et/ou au poids de l'engin (<i>ex : le javelot et la balle se lancent à bras cassé, alors que le cerceau et le disque se lancent en rotation</i>)... <u>Remarque</u> : on évitera l'utilisation du frisbee qui ne respecte pas le geste fondamental du lancer en rotation ...
Matériel	Matérialisation de la mesure <i>Des objets peuvent matérialiser la mesure. Il faut les différencier en couleur ou en forme pour mettre en exergue un barème (exemple j'ai sauté haut car j'ai touché le ballon rouge, qui est suspendu plus haut que le ballon bleu)</i>

Faire évoluer l'Espace Le milieu et l'aménagement matériel

Le milieu

Zones de performance	De plus en plus précises (<i>passage d'une zone de 5m à une zone de 1m</i>) ou absentes (<i>en cycle 3 l'utilisation de décamètres est intéressante</i>) ...
Zones de réception ou de lancer	En saut en longueur : tapis ou du sable. En lancer : forme de la zone de lancer (deux droites parallèles ou formant un angle) ...
Obstacles à franchir	En saut en longueur : <i>atterrir dans des tapis, sauter par-dessus un tapis (rivière) ou dans du sable</i> . En saut en hauteur : <i>toucher un objet suspendu, sauter au-dessus d'un élastique ou d'une barre sur un tapis épais de hauteur</i> . En course de haies : <i>disposer les obstacles à franchir en les écartant plus ou moins</i> ...
Matérialisation réglementaire	Course de vitesse : couloirs, Course de relais : zone de transmission du témoin Saut en longueur : zone d'impulsion (<i>« je dois prendre mon impulsion dans cette zone »</i>) ou planche (<i>« je ne dois pas marcher sur la planche »</i>) Lancer : aire d'élan (dimension et forme) ...

L'ESPACE

Hauteur	Hauteur des obstacles à franchir ou à toucher... ...	Sens	Sens de la course (<i>ex : transmission du témoin dans le sens de la course ou face à face</i>) ...
Distance	Distance à parcourir, distance de la cible à toucher... ...	Formes de déplacement	Ensemble, en relais, dispersés, en ligne, en vague... ...
Trajet	Course en slalom, en diagonale, en pente... ...		

C.A.M.E.T.I ATHLETISME

Faire évoluer le Temps

Le temps : La durée de l'effort (ou le nombre de répétitions, d'essais) la vitesse, le rythme ou la régularité ont une incidence sur l'action.
...

Faire évoluer les Intentions Faire mieux...

En athlétisme le projet de l'élève peut évoluer selon qu'il souhaite
* Stabiliser une performance
* Faire mieux
 qu'un autre,
 que la classe,
 que lui-même.
L'évolution de l'intention doit d'ailleurs évoluer d'un défi aux autres à un défi fixé à lui-même