- **Origine:**
  L'origine du mot athlétisme vient du grec « Athlos » signifiant combat. Il s'agit de l'art de dépasser la performance. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques (-3000 ans avant notre ère).

- **L'athlétisme au collège Saint-Martin:**
  C'est une option qui est proposée aux élèves du collège, dans le cadre d'un accompagnement éducatif.
  Deux créneaux horaires hebdomadaire sont proposés, l'un pour les benjamins (sixième/cinquième), l'autre pour les minimes (quatrième troisième).
  C'est un choix, un engagement sur l'année scolaire qui implique une participation à toutes les séances proposées ainsi qu'aux compétitions. L'année passée, l'élève renouvellera ou pas ce choix.
  Nous travaillons sur des cycles de trois semaines: deux semaines au collège, la troisième semaine sur le stade d'athlétisme du club de Carmaux. Lors de cette sortie, nos jeunes athlètes travailleront sur leurs spécialités.
  Chaque trimestre sera ponctué d'une note qui rentrera dans la moyenne d'E.P.S.
  Les groupes sont constitués de 12 élèves maximum pour des raisons de travail et de transport.
  Nous sommes partenaire de l'Union Sportive Carmaux Athlétisme, avec laquelle nous avons signé des conventions.
  C'est un sport qui reste accessible à tous, qui demande peu d'investissement financier, c'est une liberté de pratique qui devient rare.
  Le collège a choisi de s'investir dans cette option et a rénové ses installations. Nous disposons aujourd'hui d'une piste d'athlétisme de 200 mètres, d'une grande ligne droite de 120 mètres en bi-couche (80 mètres) et enrobé (40 mètres). En bout de ligne droite, nous avons créé un sautoir de 5 mètres sur 9 (22 tonnes de sable) que nous avons bâché pour préserver l'installation sur la durée. Le tout sur un parc sportif doté de 2 terrains (football et rugby), d'un petit gymnase, d'un préau avec un terrain de basket (400 m2) et d'une grande cour de récréation équipée d'un City sport.

- **Les élèves du collège saint Martin:**
  L'effectif du collège est d'une centaine d'élève. Nous avons une classe par niveau, soit quatre classes. Une sixième qui clôture le cycle 3, cycle de la consolidation des savoirs fondamentaux, et une cinquième, une quatrième, une

troisième qui constituent le cycle 4, cycle d'approfondissement.
Le collège possède un internat qui accueille des élèves provenant d'endroits plutôt éloignés de l'Aveyron et des départements de l'Occitanie. Les externes et demi-pensionnaires viennent de Naucelle et ses environs.
Nous sommes présents pour tous nos élèves et nous cherchons à les accompagner durant leurs années collège afin qu'ils puissent suivre au plus près leurs projets de vie.
Nos collégiens travaillent avec l'équipe éducative jusqu'à l'orientation de fin troisième. Ils sont âgés de 11 ans à 16 ans en général.
Le collège est donc un lieu de vie qui unit enfants des villes et enfants des campagnes. Chacun doit y trouver sa place et s'épanouir au travers des activités et matières proposées.

- **Les contenus d'enseignement.**
L'athlétisme est la base de toutes les activités physiques et sportives. Courir, sauter, lancer sont des gestes que l'on retrouve partout dans le domaine du sport.

✔ Les objectifs poursuivis au travers de la pratique de l'athlétisme:

- *Développer les aptitudes d'une **A**ctivité. **P**hysique. **S**portive. **A**rtistique individuelle*

➔ Être capable de réaliser et d'assumer une performance pour soi.
(développer l'estime de soi en construisant un projet personnel en rapport avec ses capacités de départ et ses envies dans une ou plusieurs des trois familles : courses / sauts / lancers.)
➔ Être capable d'aller au plus loin de ses limites physiques et psychologiques et d'en apprécier les effets.
(développer le goût de l'effort et ses conséquences individuelles et sociales)
➔ Apprendre à mieux se connaître, se construire en se confrontant régulièrement à ses limites.
(La performance individuelle est recherchée, c'est un sport de mesures.)
➔ Être capable d'apprécier les capacités individuelles
(en pratiquant régulièrement cette activée, on comprend les qualités et les faiblesses de chacun. On apprécie ses forces mais aussi celles des autres athlètes.)

- *Développer les principes d'efficacités de la biomécanique et de l'entretien de son corps.*

➔ Être capable d'avoir une bonne représentation mentale de son corps pour mieux l'utiliser.
(développer les schémas de représentations corporelles et les situer dans l'espace et le temps)
➔ Être capable de comprendre les bases de la science physique pour l'efficacité du geste/temps.
(la pose du pied, l'axe de l'effort, la poussée, le relâchement, la rotation, les phases d'action, la suspension, les segments moteurs etc…)
➔ Apprendre à connaître son corps. (les effets produits sur le corps durant l'effort, après l'effort, les principes de récupérations actifs et passifs participeront à l'apprentissage d'une hygiène bienveillante d'un organisme qui nous accompagnera tout au long de notre vie.)

- *Développer les aptitudes de la performance.*

➔ Être capable de s'engager pleinement dans une épreuve.
➔ Être capable de gérer sa vie d'athlète en compétition.
(chambre d'appel, échauffement, stress, relations aux autres acteurs du stade…)
➔ Être capable d'avoir un réel retour sur sa pratique pour la faire évoluer.
(écouter les observateurs, analyser son effort après la performance, se visionner pour comprendre et progresser.)
➔ Se responsabiliser : "un esprit sain, dans un corps sain" Juvenal, qui soutient qu'il faut cesser d'implorer vainement les dieux… C'est le début de l'émancipation de l'homme face à ses croyances. En somme, la pratique régulière de l'athlétisme, la confrontation régulière à ses limites, nous dirigera vers une conduite responsable.
➔ Apprendre à bien vivre ensemble
(pratiquer l'athlétisme, c'est faire partie d'un groupe avec lequel on évolue tout au long de l'année.)

🟢 **L'accompagnement éducatif, c'est accueillir des élèves tout au long de l'année pour leurs proposer une aide, un renforcement. Avec ce projet, nous passons par la pratique sportive pour atteindre ces objectifs.**