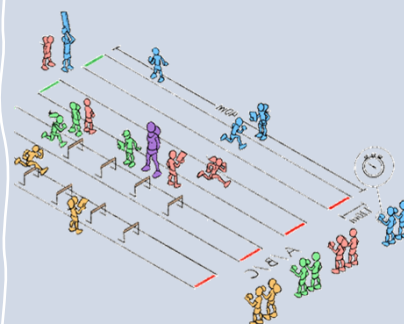


Franchir l'obstacle sans relâche

Cette forme de pratique scolaire vise l'apprentissage et l'évaluation de la course de haies par équipe chez des élèves du secondaire I. Elle s'articule autour d'une performance sur 40 m plat et de la maîtrise sur une course de 40 m comportant 4 haies, adaptées par des aménagements de distance, de hauteur et d'espacement des obstacles.

Les élèves choisissent le parcours le plus approprié à leurs capacités et endossent différents rôles sociaux (athlète, coach·e, starter, responsable du chronométrage, secrétaire).

L'évaluation combine performance, maîtrise technique, respect du règlement et collaboration, favorisant autonomie, engagement et équité.



Projet élaboré et réalisé par Axelle Bouvier (IUFE Genève) & Ludovic Forestier (HEP-BEJUNE)
Expert : Daniel Deriaz (IUFE Genève)

PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE ET ANALYSES PRÉALABLES

Domaine de compétence (thématique)

Pratiques sportives

Pratique physique, sportive ou artistique de référence Athlétisme – Course de haies

ANALYSES PRÉALABLES DE LA PRATIQUE DE RÉFÉRENCE

L'athlétisme rencontre généralement un grand intérêt chez les élèves du secondaire I et II, notamment pour les aspects motivationnels que ce sport offre : enjeux (épreuves), défis (performances) et duels (compétition). En outre, l'apprentissage de l'athlétisme permet d'enrichir et de dépasser la motricité habituelle des élèves et d'explorer de nouveaux schémas moteurs. En effet, la pratique sociale de référence (PSR) des pratiques athlétiques est composée de différentes disciplines individuelles et collectives : la marche, les courses, les sauts, les lancers et les épreuves multiples. De plus, chacune de ces disciplines demande un grand niveau technique indispensable à la performance.

La course de haies est une pratique sportive individuelle de nature compétitive qui se déroule en milieu normé et stable visant la production d'une performance chiffrable dans le temps et l'espace afin de se défier ou défier des adversaires.

En course de haies l'organisation fine de la motricité préside à l'efficacité et à l'efficacité. Celle-ci exige, vitesse, souplesse, adresse, coordination et sens du rythme ainsi qu'une recherche constante de l'équilibre du corps pour franchir les obstacles et de la vitesse la plus élevée possible.

La forme de pratique scolaire (FPS) proposée reprend les principes de base de la PSR, en intégrant toutefois des aménagements organisationnels et réglementaires particuliers afin d'adapter la pratique de cette discipline aux élèves des degrés scolaires du secondaire 1 et permettre d'atteindre les compétences institutionnelles visées par le Plan d'études.

La distance (40 m) ainsi que la hauteur (50 cm) et le nombre de haies (4) sont inférieurs à la PSR de façon à adapter la durée de l'effort et faciliter la partie technique du franchissement. Ces adaptations permettent également aux élèves d'être évalués sur une moyenne de plusieurs essais.

La forme de pratique scolaire (FPS) présentée en détail dans les pages suivantes doit être comprise comme une proposition de situation d'évaluation par tâche complexe inscrite dans la logique de l'approche par compétences. Comme toute autre tâche, ses caractéristiques et variables peuvent (ou parfois doivent) être modifiées, au besoin complétées, pour s'adapter au contexte dans lequel elle sera mise en œuvre. Pour autant, la complexité de cette FPS ne doit pas être dissoute dans un excès de modifications. En effet, l'acquisition des savoirs et ressources nécessaires à la maîtrise de la compétence visée dans cette FPS implique bel et bien un temps d'apprentissage long (de 8 à 10 heures) réparti sur plusieurs leçons doubles successives avant la leçon d'évaluation sommative.

La mise à disposition de plusieurs espacements inter-haies permet aux élèves de courir selon un schéma adapté à leur taille, leur technique de course et leur condition physique.

Ce projet propose également de juger la performance individuelle sur un sprint et la maîtrise individuelle de la course de haies en comparant le temps de course obtenu sur le sprint sans haies et le temps de course obtenu sur la même distance mais avec quatre passages de haies.

Finalement, ce projet organisé en équipe permet aux élèves de vivre différents rôles sociaux tels qu'athlète, responsable du chronométrage, coach·e, starter et secrétaire.

ATTENTES ET/OU COMPOSANTES DISCIPLINAIRES DU PER

CM33 – Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

- ... utilise diverses techniques de courses, de sauts et de lancers visant à améliorer ses performances.

CAPACITÉS TRANSVERSALES (CT)

Collaboration

- Confronter des points de vue et des façons de faire
- Reconnaître son appartenance à une collectivité
- Reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun
- Juger de la qualité et de la pertinence de ses actions.

Communication

- Répondre à des questions à partir des informations recueillies
- Ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires
- Choisir et adapter un ou des langages pertinents en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires
- Dégager des liens entre ses acquis et ses découvertes.

PRÉREQUIS DES ÉLÈVES

- Réagir dans un temps le plus court possible au signal de départ.
- Être capable d'effectuer une course en respectant le couloir qui a été attribué.
- Être capable de coordonner une course rectiligne et un ou plusieurs sauts.

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE ATTENDUE EN FIN DE SÉQUENCE

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 mètres, avec 4 haies basses sur le parcours le plus adapté à ses possibilités, pour se rapprocher de sa performance sur un 40 m plat, tout en respectant les règles de sécurité et en assumant au sein d'un groupe restreint le rôle de coach·e, de starter et de responsable du chronométrage.

DESCRIPTION DE LA FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

CONTEXTE

La forme de pratique scolaire proposée est constituée de deux parties distinctes.

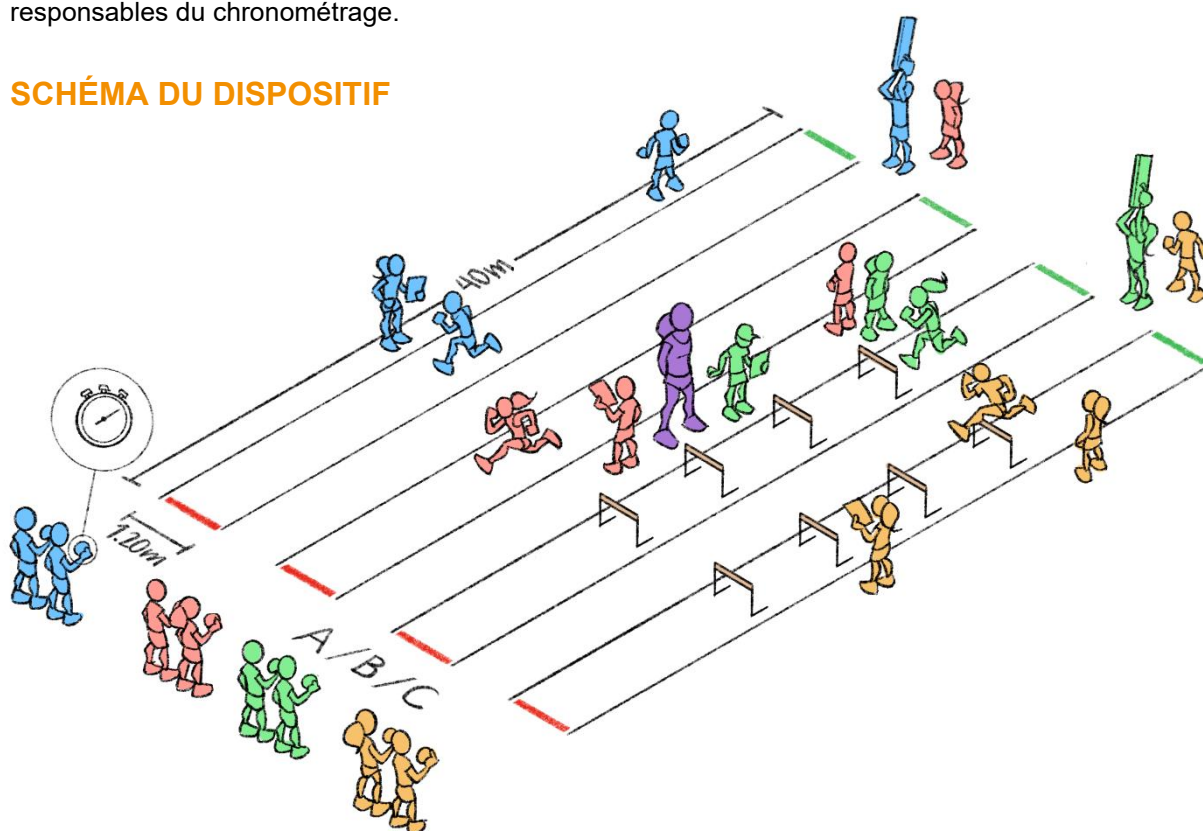
1^{re} PARTIE - PERFORMANCE 40M PLAT

Sous forme de duels, les élèves courent le plus rapidement sur un 40 m plat afin de réaliser la meilleure performance possible en trois essais.

2^e PARTIE - MAÎTRISE D'UN 40M HAIES

Les élèves tentent de se rapprocher au maximum de leur performance obtenue sur 40 m plat. Toujours sous la forme de duels et avec l'aide d'un·e coach·e, les élèves doivent effectuer le plus rapidement une course de 40 m tout en franchissant 4 haies pour réaliser la meilleure performance possible en 3 essais. Trois parcours de course, proposant des distances inter-haies différentes, sont laissés au choix des élèves. Les courses-duels sont, par ailleurs, supervisées par un·e starter et des binômes responsables du chronométrage.

SCHÉMA DU DISPOSITIF



CONTENUS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE

- Adapter la fréquence de ses foulées inter-obstacles pour maintenir une vitesse de course élevée.
- Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse (amener le centre de gravité près de la haie).
- Adapter une posture équilibrée au-dessus de la haie pour une reprise de course efficace.
- Reprendre son appui après la haie rapidement et sans « s'affaisser » pour une reprise de course active (la plus rapide possible).
- Respecter les consignes, dans les phases d'installation, de rangement et d'entraînement pour pratiquer en toute sécurité.
- Accepter et assurer les différents rôles sociaux, en autonomie, pour le bon fonctionnement du groupe.
- Assumer le rôle de coach pour aider l'élève-athlète à s'améliorer.

RÈGLEMENT, CONSIGNES ET DISPOSITIF

CONSIGNES ET DISPOSITIF

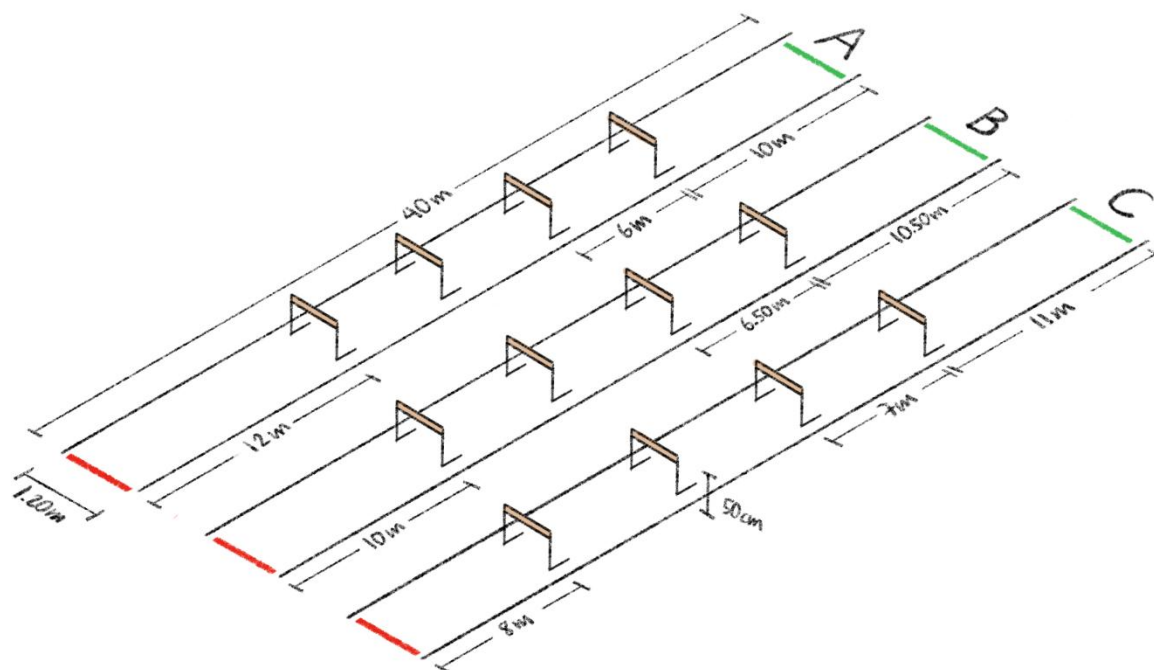
Dans un premier temps, lors de la première leçon de la séquence, l'enseignant·e organise une évaluation diagnostique (voir pp. 6-7) qui permettra de former des équipes de FPS homogènes entre elles, mais composées d'athlètes de niveaux de performance différents. Cette évaluation diagnostique repose sur une épreuve de performance chronométrique sur 40 m plat.

Dans un deuxième temps, lors de la dernière séance de la séquence, l'enseignant·e organise l'évaluation sommative qui permet d'évaluer les élèves, d'une part, sur leurs capacités de performance sur des courses de courtes distances et, d'autre part, sur leur capacité de maîtrise et d'efficacité de franchissements d'obstacles. Pour ce faire, les élèves, répartis dans leurs équipes de FPS, affrontent des camarades dans deux épreuves chronométrées, l'une sur une course de 40 m plat, comme lors de l'évaluation diagnostique, et l'autre sur une course de 40 m composée de franchissements de quatre haies, dont l'espacement entre chaque haie varie selon le parcours choisi par l'athlète (trois espacements à choix).

Pour le parcours A, la 1^{re} haie est placée à 10 m du départ, puis les trois haies suivantes sont espacées de 6 m chacune.

Pour le parcours B, la 1^{re} haie est placée à 10,50 m du départ, puis les trois haies suivantes sont espacées de 6,50 m chacune.

Pour le parcours C, la 1^{re} haie est placée à 11 m du départ, puis les trois haies suivantes sont espacées de 7 m chacune.



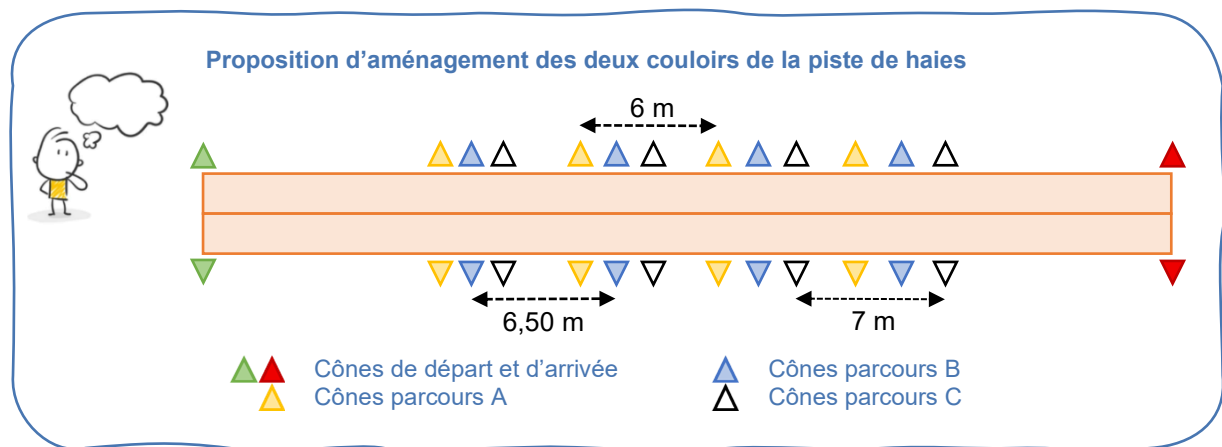
Dans le dispositif proposé, les élèves endossent plusieurs rôles sociaux dans et autour de l'action :

- athlète
- coach·e
- responsable du départ (starter)
- responsable du chronométrage
- secrétaire.

Les tâches en lien avec certains rôles sont définies dans la rubrique *Règlement* (p. 5). L'organisation et la répartition des élèves dans ces différents rôles sont définies dans la rubrique *Modalités d'évaluation* (pp. 7-8).

RÈGLEMENT

- La distance de course est fixée à 40 mètres pour les courses sans et avec haies.
- La largeur des couloirs est fixée à 1,20 m pour les courses avec et sans haies.
- Le course de haies est composée de 4 haies dont la hauteur est fixée à 50 cm et demeure identique pour les trois parcours à choix.
- Le départ des courses est réalisé à l'aide d'un claquoir.
- Chaque élève réalise 3 courses de 40 m plat et 3 courses de 40 m haies.
- Pour l'épreuve de course de haies, chaque athlète choisit le parcours (espacements des haies différents) sur lequel elle ou il souhaite courir. Le parcours choisi peut être différent de celui de son adversaire mais reste le même pour toutes les courses de haies.
- Pour l'épreuve de course de haies, l'athlète est responsable de placer les haies selon le parcours choisi (voir schéma ci-dessous).
- Les courses sont effectuées sous la forme de duels qui opposent des athlètes de niveau de performance identique ou très proche.
- Les temps de référence sur les courses au plat et de haies sont calculés sur la base de la moyenne des mesures chronométriques réalisées sur l'ensemble des trois courses.



COACHING

L'élève qui observe doit, entre chaque course, faire des retours à son athlète concernant la hauteur du franchissement des haies, la distance d'impulsion et la réception. Pour la course au plat, elle ou il regarde si l'athlète ne décélère pas avant d'avoir passé la ligne d'arrivée.

PROTOCOLE DE DÉPART

L'élève-starter donne le départ à l'aide d'un claquoir et respecte le protocole suivant :

1. **À VOS MARQUES...** : le claquoir ouvert, l'athlète se place debout, pieds décalés, derrière la ligne de départ et s'immobilise ;
2. **PRÊT...** : le claquoir est à moitié fermé, l'athlète se mobilise pour partir rapidement ;
3. **« CLAP ! »** : le signal de départ est donné par le bruit du claquoir qui se ferme, l'athlète démarre. Les deux temps sont ensuite notés sur la fiche d'observation.

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage est assuré par deux élèves-chronométrateurs par équipe qui enclenchent le chronomètre au « CLAP » et le déclenchent lorsque le premier appui de l'athlète franchit la ligne d'arrivée. Elles ou ils donnent ensuite les temps à l'élève-secrétaire. Le temps est arrondi au dixième le plus proche. Ex. 6.62 = 6.6 et 6.68 = 6.7.

SECRÉTARIAT

Un·e élève·secrétaire doit noter, dans les tableaux de la fiche d'évaluation des athlètes et pour chaque essai, les temps réalisés donnés par les deux élèves responsables du chronométrage. À la fin des trois essais, elle ou il barre le temps le plus lent et le temps le plus rapide afin de calculer la moyenne des 4 temps restants.

En concertation avec les élèves responsables du chronométrage et l'élève-starter, l'élève-secrétaire doit également noter les faux départs et les sorties de couloir de l'athlète. Elle ou il doit également noter le respect du rôle de starter et de chronométreur. (Voir *Fiche d'observation individuelle* pp. 15-16).

RESPECT DU RÈGLEMENT DE COURSE ET BONUS

Toutes les courses sont régies par le règlement suivant.

- Lorsque l'athlète commet un faux départ : la course est invalidée et celle-ci doit être recourue.
- Lorsque l'athlète sort de son couloir ou empiète sur le couloir voisin, la course est validée, à moins que l'infraction commise pénalise fortement l'athlète concurrent (gêne flagrante qui entraîne une décélération, obstruction de la ligne de course, etc.).
- Lorsque l'athlète renverse une ou plusieurs haies, la course se poursuit et est validée.

Des bonus pour respect du règlement sont appliqués dans les cas suivants.

- Un bonus est octroyé si l'athlète ne commet aucun faux départ sur l'ensemble de l'évaluation (6 courses).
- Un bonus est octroyé si l'athlète ne commet aucune infraction de couloir sur l'ensemble de l'évaluation (6 courses).
- Un bonus est octroyé si l'athlète ne fait tomber aucune haie sur l'ensemble de l'évaluation (3 courses).

Des gratifications sur la note de maîtrise individuelle sont ainsi attribuées en fonction du nombre de bonus obtenus sur l'ensemble de l'évaluation (voir *Critères d'évaluation et indicateurs observables* p. 10).

RESPECT DES RÔLES SOCIAUX

Une note est attribuée pour le respect des rôles sociaux. Pour chaque critère évalué à propos du respect des rôles sociaux autour de l'action, toute erreur commise ou constatée entraîne la perte d'un point sur le total des points disponibles pour chaque critère.

- L'élève-starter respecte scrupuleusement les règles du protocole de départ établies.
- L'élève chronomètre le temps de course de l'athlète avec précision et rigueur. L'écart entre les temps mesurés au sein du binôme responsable du chronométrage ne doit pas dépasser 1 seconde.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 pistes de course (2 couloirs pour le 40 m plat et 2 couloirs pour le 40 m haies)
- 8 haies (12 haies si les trois parcours (A, B, C) sont installées)
- Cônes ou assiettes de marquage pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée et l'emplacement des différentes haies (choix de l'espacement entre haies)
- 2 claquoirs ou dispositifs de signalement du départ (pour le 40 m plat et un pour le 40 m haies)
- 8 chronomètres à main
- 2 chevillières de 50 m pour mesurer les distances (départ – 1^{ère} haie, espacements entre les haies, 4^e haie – ligne d'arrivée)
- Matériel de prise de notes pour les secrétaires (supports d'écriture).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE

Lors de la première leçon de la séquence, les élèves sont réunis dans quatre groupes d'évaluation diagnostique. Chaque groupe est composé de six élèves qui assurent, lors de l'évaluation diagnostique les différents rôles dans et autour de l'action suivants :

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| a) Athlète | c) Responsable du chronométrage |
| b) Responsable du départ (starter) | d) Secrétaire |

L'enseignant·e matérialise quatre pistes de 40 m. Au cours de la leçon, chaque élève réalise trois courses sur 40 m plat. Celles-ci sont organisées sous forme de compétitions entre quatre élèves de chaque groupe.

À l'intérieur de chaque groupe, les élèves se répartissent dans deux sous-groupes, l'un composé de trois athlètes, et l'autre composé d'un·e élève responsable du départ, d'un·e élève responsable du chronométrage et d'un·e élève-secrétaire. L'enseignant·e endosse le rôle de juge de course qui applique les points de règlement définis plus haut dans ce document. L'organisation des compétitions est la suivante :

1^{er} tournus

Athlètes			Responsable départ	Responsable chronomètre	Responsable secrétariat	Juge de course
1 ^{re} série	2 ^e série	3 ^e série				
A1	A2	A3	A4	A5	A6	ENS
B1	B2	B3	B4	B5	B6	
C1	C2	C3	C4	C5	C6	
D1	D2	D3	D4	D5	D6	

2^e tournus

Athlètes			Responsable départ	Responsable chronomètre	Responsable secrétariat	Juge de course
1 ^{re} série	2 ^e série	3 ^e série				
A4	A5	A6	A1	A2	A3	ENS
B4	B5	B6	B1	B2	B3	
C4	C5	C6	C1	C2	C3	
D4	D5	D6	D1	D2	D3	

Les athlètes effectuent leurs trois courses à tour de rôle. L'enseignant·e peut également organiser un tournus au sein des élèves en charge des rôles autour de l'action.

FORMATION DES ÉQUIPES DE FPS

Au terme de l'évaluation diagnostique, l'enseignant·e constitue les équipes de FPS. Pour le développement des capacités transversales, il nous semble important de mettre les élèves en compétition dans leur évaluation. Pour cela, l'enseignant·e doit veiller à former quatre équipes de force équivalente, afin que, lors de l'évaluation sommative finale, les confrontations entre les athlètes de chaque équipe soient équitables et équilibrées.

Dans un premier temps, l'enseignant·e répartit les élèves en six niveaux de performance, sur la base de la moyenne des trois mesures chronométriques obtenues par chaque élève. Dans un deuxième temps, elle ou il forme les équipes de FPS de telle manière à ce que chaque équipe soit composée, idéalement, d'un·e athlète de chaque niveau de performance.

ÉVALUATION SOMMATIVE

L'évaluation sommative se déroule sur la dernière leçon de 90 minutes de la séquence. L'enseignant·e matérialise quatre pistes de 40 m, deux de plat et deux comportant quatre haies chacune.

À l'intérieur des équipes de FPS, les élèves sont numérotés de 1 à 6 en fonction de leur niveau de performance respectif, le n°1 représentant l'élève la ou le plus rapide. Par ailleurs, au cours de l'évaluation, les élèves se répartissent les rôles sociaux de telle manière à ce que chaque groupe soit constitué de :

- a) 1 athlète
- b) 1 coach
- c) 1 starter
- d) 2 responsables du chronométrage
- e) 1 secrétaire

ORGANISATION DES TOURNUS ENTRE LES COMPÉTITIONS

Deux équipes (A et B) commencent au 40 m plat et deux autres équipes (C et D) au 40 m haies. Une fois que chaque membre de l'équipe a réalisé ses trois courses, les équipes inversent les lieux de compétition selon le plan ci-dessous.

ÉQUIPES	1 ^{er} TOURNUS	2 ^e TOURNUS
A	40 m plat	40 m haies
B	40 m plat	40 m haies
C	40 m haies	40 m plat
D	40 m haies	40 m plat

Les deux compétitions (40 m plat et 40 m haies) se déroulent en parallèle et en même temps sur les deux couloirs de course respectifs.

Dans les compétitions, les athlètes s'affrontent sous forme de duels opposant toujours deux athlètes de niveau de performance identique ou très proche (par exemple, athlète A1 opposé à athlète B1 sur 40 m plat et athlète C1 opposé à athlète D1 sur 40 m haies).

RÉPARTITION DES RÔLES SOCIAUX ET ORGANISATION DES TOURNUS AU SEIN DES ÉQUIPES

La répartition des rôles sociaux au sein des équipes et l'ordre de course des athlètes sont identiques dans les compétitions de 40 m plat et de 40 m haies.

TOURNUS	ATHLETE	COACHING	START	CHRONO 1	CHRONO 2	SECRETARIAT
T1	1	2	3	4	5	6
T2	2	3	4	5	6	1
T3	3	4	5	6	1	2
T4	4	5	6	1	2	3
T5	5	6	1	2	3	4
T6	6	1	2	3	4	5

DÉFINITION DES TÂCHES DANS LES RÔLES SOCIAUX

Athlète

Chaque athlète doit effectuer ses 3 essais à la suite en respectant le règlement de course. Pour la course de haies, il doit également choisir son parcours et le mettre en place avant sa première course. Pendant que les élèves engagés dans les autres rôles sociaux s'attèlent à leurs tâches respectives, les athlètes profitent de ce laps de temps pour récupérer, échanger avec leur coach·e, se remettre en place dans leur couloir de course et se préparer pour la course suivante.

Coach·e

L'élève-coach doit donner un retour sur la course de l'athlète à chaque essai.

Starter

Les élèves-starters doivent donner le départ en alternance avec celui de l'équipe en confrontation. Sur les 6 courses (3 essais 40 m plat et 3 essais 40 m haies) chaque starter doit donner 3 départs en tout. Les starters des équipes A et C donnent le départ des courses 40 m plat et les starters des équipes B et D donnent le départ des courses 40 m haies. Les starters donnent donc le départ pour 2 élèves en même temps. L'élève-starter respecte le protocole de départ, puis contrôle les faux départs et les sorties de couloir. De concert avec les responsables du chronométrage, les élèves indiquent les éventuelles infractions à l'élève-secrétaire.

Responsables du chronométrage

Les élèves responsables du chronométrage doivent donner les temps à la table de marque après chaque essai et regardent les faux départs et les sorties de couloir. De concert avec l'élève-starter, les élèves indiquent les éventuelles infractions à l'élève-secrétaire.

Secrétaire

L'élève-secrétaire note les temps, le respect du règlement de course, le choix du parcours de l'athlète et le respect des rôles sociaux.

CRITÈRES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS OBSERVABLES

Critères collectifs	Indicateurs observables				Echelle de notation	
Maîtrise collective (Bonus)						
Chaque membre de l'équipe obtient un bonus sur la note de maîtrise individuelle de l'épreuve de 40 m haies en fonction de la moyenne des écarts de temps de chaque athlète entre le temps réalisé sur 40 m plat et le temps réalisé sur 40 m haies.						
Mesures chronométrées comparées	L'écart temps de l'équipe, calculée à partir de la moyenne des écarts de temps de chaque athlète entre les performances chronométriques réalisées sur 40 m plat et celles réalisées sur 40 m haies, est le plus petit possible.				Bonus + 0,5 max (sur la note de maîtrise individuelle sur 40m haies)	
	Écart temps*	< 0"8	0"8-1"1	1"1-1"5		> 1"5
	Bonification	+ 0,3	+ 0,2	+ 0,1		0

Critères individuels	Indicateurs observables	Echelle de notation																										
Performance individuelle																												
Performance chronométrée 40 m plat	L'élève réalise la meilleure performance chronométrique sur 40 m plat calculée à partir de la moyenne des temps obtenus sur les 3 essais à disposition.	/6 (Coefficient x1)																										
<table><tr><td rowspan="2">Temps*</td><td>♀</td><td>< 6"5</td><td>6"5-6"9</td><td>7"0-7"4</td><td>7"5-7"9</td><td>8"0-8"4</td><td>8"5-8"9</td><td>> 8"9</td></tr><tr><td>♂</td><td>< 5"7</td><td>5"7-6"1</td><td>6"2-6"6</td><td>6"7-7"1</td><td>7"2-7"6</td><td>7"7-8"1</td><td>> 8"1</td></tr><tr><td colspan="2">Note sur 6</td><td>6</td><td>5.5</td><td>5</td><td>4.5</td><td>4</td><td>3.5</td><td>3</td></tr></table>			Temps*	♀	< 6"5	6"5-6"9	7"0-7"4	7"5-7"9	8"0-8"4	8"5-8"9	> 8"9	♂	< 5"7	5"7-6"1	6"2-6"6	6"7-7"1	7"2-7"6	7"7-8"1	> 8"1	Note sur 6		6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Temps*	♀			< 6"5	6"5-6"9	7"0-7"4	7"5-7"9	8"0-8"4	8"5-8"9	> 8"9																		
	♂	< 5"7	5"7-6"1	6"2-6"6	6"7-7"1	7"2-7"6	7"7-8"1	> 8"1																				
Note sur 6		6	5.5	5	4.5	4	3.5	3																				
Maîtrise individuelle - Efficacité de la technique de franchissement																												
Mesures chronométrées comparées 40 m plat / haies	L'écart temps, calculé à partir de la moyenne des écarts de temps de l'athlète entre les performances chronométriques réalisées sur 40 m plat et celles réalisées sur 40 m haies, est le plus petit possible.	/6 (Coefficient x3)																										
<table><tr><td rowspan="2">Écarts temps*</td><td>< 0"8</td><td>0"8-1"0</td><td>1"1-1"3</td><td>1"4-1"6</td><td>1"7-1"9</td><td>2"0-2"2</td><td>> 2"2</td></tr><tr><td colspan="7"></td></tr><tr><td colspan="2">Note sur 6</td><td>6</td><td>5.5</td><td>5</td><td>4.5</td><td>4</td><td>3.5</td><td>3</td></tr></table>			Écarts temps*	< 0"8	0"8-1"0	1"1-1"3	1"4-1"6	1"7-1"9	2"0-2"2	> 2"2								Note sur 6		6	5.5	5	4.5	4	3.5	3		
Écarts temps*	< 0"8			0"8-1"0	1"1-1"3	1"4-1"6	1"7-1"9	2"0-2"2	> 2"2																			
Note sur 6		6	5.5	5	4.5	4	3.5	3																				

* Les temps sont exprimés en secondes et dixièmes de seconde

Respect du règlement de course (Bonus)

Faux départ	L'élève obtient un bonus si elle ou il ne commet aucun faux départ sur l'ensemble des 6 courses.	Bonus +0.2 max (sur la note de maîtrise individuelle sur 40m haies)
Infraction de couloir	L'élève obtient un bonus si elle ou il ne commet aucune infraction de couloir sur l'ensemble des 6 courses.	
Renversements de haies	L'élève obtient un bonus si elle ou il ne fait tomber aucune haie sur l'ensemble des 3 courses de haies.	
Calcul des bonus <i>Les bonus sont valables pour la totalité de l'évaluation (40 m plat et 40 m haies). La valeur du bonus ajouté à la note de maîtrise individuelle est calculée sur la base de la somme des bonus obtenus sur l'ensemble des épreuves.</i>		

Nb de bonus	1	2	3
Bonification	0	+ 0,1	+ 0,2

Nb de bonus	1	2	3
Bonification	0	+ 0,1	+ 0,2

Respect des rôles sociaux

Pour chaque critère évalué à propos du respect des rôles sociaux autour de l'action, toute erreur commise ou constatée entraîne la perte d'un point sur le total des points disponibles pour chaque critère.

Starter	L'élève respecte scrupuleusement les règles du protocole de départ établies.							3 pts																	
Responsable chronométrage	L'élève chronomètre le temps de course de l'athlète avec précision et rigueur. L'écart entre les temps mesurés au sein du binôme responsable du chronométrage ne doit pas dépasser 1 seconde.							12 pts																	
<table><tr><td>Nb de points</td><td>15</td><td>14 - 13</td><td>12 - 11</td><td>10 - 9</td><td>8 - 7</td><td>6 - 5</td><td>< 5</td></tr><tr><td>Note sur 6</td><td>6</td><td>5.5</td><td>5</td><td>4.5</td><td>4</td><td>3.5</td><td>3</td></tr></table>									Nb de points	15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6 - 5	< 5	Note sur 6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	6 (Coefficient x1)
Nb de points	15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6 - 5	< 5																		
Note sur 6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3																		

observation par les élèves

évaluation par l'enseignant·e sur la base des observations ou données récoltées par les élèves

La note finale est calculée sur la base de la moyenne arithmétique de la note de performance individuelle sur 40 m plat (x1), de la note de maîtrise individuelle sur 40 m haies (à laquelle peuvent s'ajouter le bonus de maîtrise collective et le bonus de respect du règlement de course) (x3) et de la note de maîtrise individuelle de respect des rôles sociaux (x1).

Note finale = $\left[(Note\ Performance\ individuelle\ 40\ m\ plat \times 1) + ((Note\ Maîtrise\ individuelle\ 40\ m\ haies + \text{évtl. Bonus respect du règlement de course} + \text{évtl. Bonus maîtrise collective}) \times 3) + ((Note\ Respect\ des\ rôles\ sociaux) \times 1) \right] / 5$

ESQUISSE DE PLANIFICATION DE LA SÉQUENCE D'ENSEIGNEMENT

Il s'agit ici d'un exemple d'ébauche de planification non exhaustif et non pas d'un programme « clé en main » que l'enseignant·e n'aurait plus qu'à appliquer. En effet, les élèves d'une classe étant de niveaux hétérogènes, le rythme d'apprentissage ne peut être ni anticipé ni prescrit.

	Leçon 1 (2 périodes)	Leçon 2 (2 périodes)	Leçon 3 (2 périodes)	Leçon 4 (2 périodes)	Leçon 5 (2 périodes)	Leçon 6 (2 périodes)	Leçon 7 (2 périodes)	Leçon 8 (2 périodes)
CONTENU	Reprendre son appui après la haie rapidement et sans « s'affaïsser » pour une reprise de course active (la plus rapide possible)							
TÂCHES	FPS simplifiée ¹		Franchir les obstacles sans perte de vitesse		Appuis après franchissement		Handicap	FPS ³
CONTENU	Adapter la fréquence de ses foulées inter-obstacles pour maintenir une vitesse de course élevée							
TÂCHES	FPS simplifiée ¹	Foulées inter-obstacles				Foulées	Handicap	FPS ³
CONTENU	Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse							
TÂCHES	FPS simplifiée ¹		Zone d'impulsion Franchir les obstacles sans perte de vitesse				Handicap	FPS ³
CONTENU	Adapter une posture équilibrée au-dessus de la haie pour une reprise de course efficiente							
TÂCHES	FPS simplifiée ¹			Franchissement haies			Handicap	FPS ³
EVALUATION	¹ ED ENS							³ ES PAIRS et ENS

EVALUATIONS	ED :	évaluation diagnostique → évaluation du niveau initial des élèves
	EF :	évaluation formative avec recueil de traces → évaluation de l'état d'avancement de l'apprentissage
	ES :	évaluation sommative → évaluation de l'atteinte de la compétence

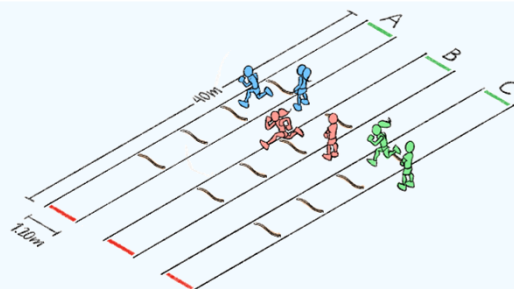
PROPOSITIONS DE TÂCHES

Les tâches proposées ci-dessous font l'objet de présentations plus précises et complètes dans un canevas spécifique. Celles-ci sont disponibles dans la rubrique *Outils et ressources didactiques et pédagogiques à l'usage de l'élève et/ou de l'enseignant-e*.

Foulées inter-obstacles

Cette tâche permet aux élèves de choisir le parcours le plus adapté à leur course.

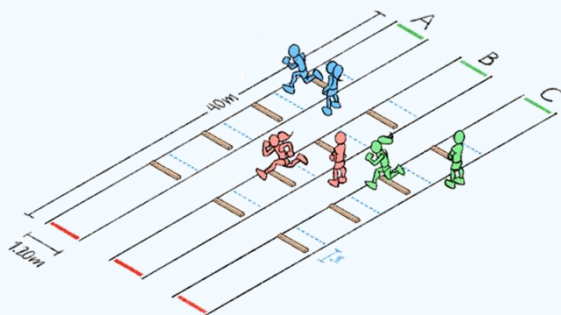
Sur les parcours de la FPS, les intervalles entre chaque haie sont différents. Cette tâche permet à l'élève de choisir le parcours sur lequel elle ou il parvient à enchaîner le franchissement des haies de manière fluide (sans piétiner avant chaque haie) et ainsi obtenir le meilleur temps de course possible.



L'aménagement est simplifié au niveau des obstacles pour ne pas mettre en difficulté les élèves lors du franchissement.

Zone d'impulsion

Cette tâche permet aux élèves de travailler la zone d'impulsion avant les haies.



Sur le parcours choisi dans la tâche *Foulées inter-obstacles*, l'élève doit effectuer plusieurs passages pour réaliser une course qui permet de gagner du temps grâce à un franchissement rasant au-dessus de la haie.

Pour permettre aux élèves de comprendre l'endroit idéal pour poser le pied d'appel, nous installons une marque à 1 mètre avant la haie synonyme de zone d'impulsion.

Le but de la tâche est de passer un maximum de fois dans le parcours sans « mordre » la limite d'impulsion.

Handicap

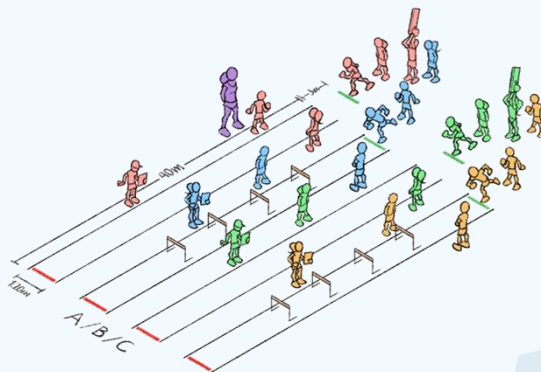
Cette tâche permet aux élèves de s'entraîner sur les deux types de course de l'évaluation finale, le 40 m plat et le 40 m haies.

Comme dans la FPS, deux équipes s'organisent selon un tournus prédéfini pour passer dans tous les rôles : athlète, starter, juge, secrétaire.

Dans ce dispositif organisé sous forme de duels, deux élèves de même niveau se confrontent sur deux épreuves différentes, un 40 m plat et un 40 m haies, dont la ligne d'arrivée est située au même endroit.

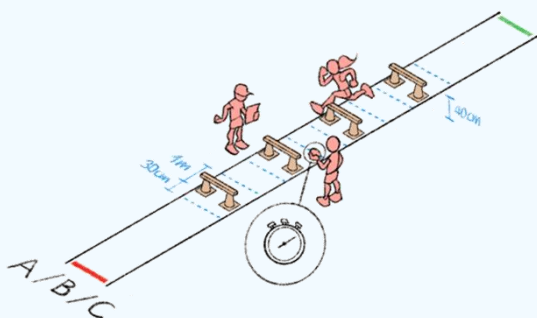
Quel athlète parvient à franchir la ligne d'arrivée en premier ?

Des franchissements de haies efficaces permettent-ils d'être plus rapide que l'adversaire qui doit courir sur une distance plus longue ?



Franchir les obstacles sans perte de vitesse

Cette tâche permet aux élèves de travailler le franchissement de haies et la reprise des appuis.



Le dispositif intègre une zone avant et après la haie (la rivière) dans laquelle l'athlète ne doit pas poser ses appuis.

Dans des courses individuelles chronométrées, l'athlète tente d'améliorer son temps de course. Si l'athlète pose le pied dans une des « rivières », elle ou il doit refaire sa course jusqu'à ce qu'elle ou il réussisse.

Les élèves sont répartis par groupe de trois avec changement des rôles au sein des trinômes : athlète, responsable du chronomètre et secrétaire.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES, WEBOGRAPHIQUES ET MUSICOGRAPHIQUES

LITTÉRATURE

- Casanova, R. (2010). Une première expérience en course de haies. In M. Traveret, N. Mascaret & O. Rey, *L'élève débutant en EPS : vivre une première expérience dans 20 APSA*. Dossier EP&S N°78, 19-26. Editions EP&S.
- Godineau, S. (2006). Athlétisme : la course de haies. In J-L. Ubaldi, *L'EPS dans les classes difficiles : entre fils rouges et lignes jaunes*. Dossier EPS N°64, 116-141. Editions EP&S.
- Hanula, G. & Saulnier, J-Y. (2011). Course de haies : challenge individuel et défis collectifs. *Cahier 12 ans et plus N°345*, 22-26. Editions EP&S.

OUTILS ET RESSOURCES DIDACTIQUES ET PÉDAGOGIQUES À L'USAGE DE L'ÉLÈVE ET/OU DE L'ENSEIGNANT·E

Les pages suivantes présentent les outils et ressources qui soutiennent le processus d'enseignement-apprentissage durant toute la séquence :

- fiche d'observation ÉQUIPE 40 m plat à remplir par les élèves (p. 15) ;
- fiche d'observation ÉQUIPE 40 m haies à remplir par les élèves (p. 16) ;
- fiche d'évaluation individuelle à l'usage de l'enseignant·e (p. 17) ;
- fiche récapitulative individuelle EVASOM complétée par l'enseignant·e (p. 18) ;
- présentations détaillées de plusieurs tâches significatives du projet (description, but, consignes, organisation) (pp. 19-31).

Fiche d'observation ÉQUIPE 40 m plat

(à imprimer 6 fois et à remplir par chaque membre de l'équipe)

Consignes : compléter tous les champs du formulaire blancs.

Nom et prénom de l'élève **secrétaire** :

Numéro du tournus :

☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6

Nom et prénom de l'élève **athlète** :

40 m PLAT

Performance individuelle - Athlète

Chronos / Essais	1 ^{er} essai	2 ^e essai	3 ^e essai	Temps moyen
Chrono 1				
Chrono 2				

► Barrer le résultat le plus lent et le résultat le plus rapide

Respect du règlement de course - Athlète

Essais / Critères	Faux départ		Couloir	
1 ^{er} essai	☐ Oui	☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté
2 ^e essai	☐ Oui	☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté
3 ^e essai	☐ Oui	☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté

Respect des rôles sociaux autour de l'action

Nom et prénom de l'élève **starter** :

Start	Course 1	Course 2	Course 3
	☐ Correct ☐ Non correct	☐ Correct ☐ Non correct	☐ Correct ☐ Non correct

Nom et prénom de l'élève **chronométrateur 1** :

Chronomètre 1	Course 1	Course 2	Course 3
	☐ ok ☐ pas ok	☐ ok ☐ pas ok	☐ ok ☐ pas ok

Nom et prénom de l'élève **chronométrateur 2** :

Chronomètre 2	Course 1	Course 2	Course 3
	☐ ok ☐ pas ok	☐ ok ☐ pas ok	☐ ok ☐ pas ok

Fiche d'observation ÉQUIPE 40 m haies

(à imprimer 6 fois et à remplir par chaque membre de l'équipe)

Consignes : compléter tous les champs du formulaire blancs.

Nom et prénom de l'élève **secrétaire** :

Numéro du tournus :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Nom et prénom de l'élève **athlète** :

40 m HAIES

Maîtrise individuelle - Athlète

Parcours	☐ A ► 6 m entre les haies ☐ B ► 6,5 m entre les haies ☐ C ► 7 m entre les haies			
Chronos / Essais	1 ^{er} essai	2 ^e essai	3 ^e essai	Temps moyen
Chrono 1				
Chrono 2				

► Barrer le résultat le plus lent et le résultat le plus rapide

Respect du règlement de course - Athlète

Essais / Critères	Faux départ	Couloir		Nb de haies renversées				
1 ^{er} essai	☐ Oui ☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
2 ^e essai	☐ Oui ☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
3 ^e essai	☐ Oui ☐ Non	☐ Respecté	☐ Non respecté	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Respect des rôles sociaux autour de l'action

Nom et prénom de l'élève **starter** :

Start	Course 1	☐ Correct	Course 2	☐ Correct	Course 3	☐ Correct
		☐ Non correct		☐ Non correct		☐ Non correct

Nom et prénom de l'élève **chronométrateur 1** :

Chronomètre 1	Course 1	☐ ok ☐ pas ok	Course 2	☐ ok ☐ pas ok	Course 3	☐ ok ☐ pas ok
---------------	----------	---	----------	---	----------	---

Nom et prénom de l'élève **chronométrateur 2** :

Chronomètre 2	Course 1	☐ ok ☐ pas ok	Course 2	☐ ok ☐ pas ok	Course 3	☐ ok ☐ pas ok
---------------	----------	---	----------	---	----------	---

Fiche d'évaluation individuelle (à remplir par l'enseignant-e)

Nom et prénom des élèves	40 m PLAT			40 m HAIES					RÔLES SOCIAUX	
	Moy. Tps	Respects du règlement		Moy. Ecart Tps	Respects du règlement			Bonus Moy. Ecart Tps	Nombre d'erreurs commises	
		Départ	Couloir		Départ	Couloir	Haies		Start	Chrono
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										

Fiche récapitulative EVASOM (à remplir par l'enseignant·e)

Nom et prénom de l'élève	PER / Domaine disciplinaire		Date
	EPS	CM 33 : Pratiques sportives	

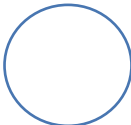
RÉSULTATS

40 m PLAT	40 m HAIES	40 m HAIES	RÔLES SOCIAUX - ERREURS	
Temps moyen IND.	Écart moyen IND.	Écart moyen COL.	Start	Chrono

Evaluation EPS 9-11H – Course de haies

Compétence visée :

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 mètres, avec 4 haies basses sur le parcours le plus adapté à ses possibilités, pour se rapprocher de sa performance sur un 40 m plat.

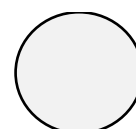
Performance individuelle 40 m plat (coefficient 1)								Note	
Temps*	♀	< 6"5	6"5-6"9	7"0-7"4	7"5-7"9	8"0-8"4	8"5-8"9	> 8"9	
	♂	< 5"7	5"7-6"1	6"2-6"6	6"7-7"1	7"2-7"6	7"7-8"1	> 8"1	
Note sur 6		6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	

Maîtrise individuelle 40 m haies (coefficient 3)								Note
Écarts temps*	< 0"8	0"8-1"0	1"1-1"3	1"4-1"6	1"7-1"9	2"0-2"2	> 2"2	
Note sur 6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	
Bonus de maîtrise collective sur 40 m haies	☐ < 0"8	☐ 0"8-1"1	☐ 1"1-1"5	☐ > 1"5				
Bonification	+ 0,3		+ 0,2		+ 0,1		0	
Bonus pour respect du règlement de course	☐ 1	☐ 2	☐ 3					
Bonification	0		+ 0,1		+ 0,2			

Respect des rôles sociaux autour de l'action (coefficient 1)								Note
Nb de points	15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6 - 5	< 5	
Note sur 6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	

* Les temps sont exprimés en secondes et dixièmes de seconde.

MOYENNE FINALE



Foulées inter-obstacles (TAC¹)

Contenus d'enseignement-apprentissage visés

Adapter la fréquence de ses foulées inter-obstacles pour maintenir une vitesse de course élevée.

But de la tâche

Trouver le parcours de haies le plus adapté à l'élève.

Dispositif, consignes et organisation

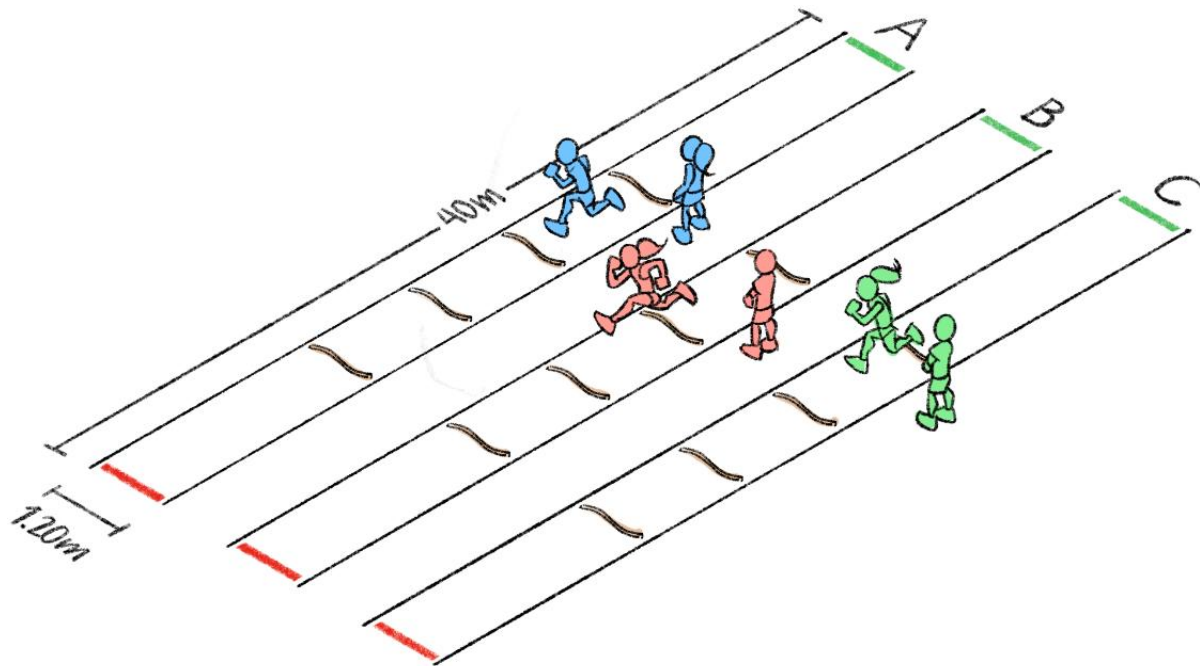
La tâche se déroule sur le dispositif de course de haies présenté dans la FPS constitué de trois parcours (A, B et C) dont l'espacement entre les obstacles à franchir est différent. Si les infrastructures et le matériel à disposition le permettent, l'enseignant·e peut doubler le dispositif afin de garantir un rendement plus important. Les obstacles à franchir utilisés dans cette tâche sont des haies d'une hauteur de 40 cm au maximum ou d'autres objets posés à même le sol, comme des lattes ou des cordes.

Les élèves sont répartis en binômes affinitaires selon leur choix. Durant la tâche, chaque membre du binôme endosse successivement les rôles d'athlète et de coach·e. L'athlète effectue trois essais sur chacun des trois parcours (A, B, C), sous le coaching de sa ou son partenaire qui vérifie que le nombre d'appuis soit identique entre chaque obstacle. Les élèves échangent leur rôle entre chaque parcours (après 3 essais) pour permettre à l'athlète de récupérer.

Les binômes d'élèves travaillent en autonomie. L'athlète démarre chacune de ses courses quand elle ou il le souhaite. L'élève au coaching complète, pour chaque essai, la fiche d'observation de son binôme en inscrivant le nombre d'appuis réalisés entre chaque obstacle. Elle ou il profite de faire un retour à sa ou son camarade entre chaque course.

Le premier pied qui touche le sol derrière la haie = 1^{er} appui et le pied d'impulsion avant la haie suivante = dernier appui.

Au terme de l'activité, chaque athlète doit être en mesure de choisir le parcours sur lequel elle ou il a su maintenir la vitesse de course la plus élevée.



¹ TAC : tâche ciblée (se référer au Mémento « Approche par compétences », PROJEPS, 2022, pp. 7-8 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEPS/Bases-theoriques/Des-sequences-longues/Des-sequences-longues.html>)

Critère(s) de réalisation

- Construire un rythme de course régulier entre chaque obstacle.
- Intégrer une amplitude-fréquence qui permet d'effectuer une impulsion au bon endroit avant l'obstacle.
- Garder une distance constante devant l'obstacle sans ralentissement ni piétinement.

Critère(s) de réussite

Sur le parcours choisi, le nombre d'appuis entre chaque obstacle doit être identique.

Variables

Pour simplifier



En tant qu'élève-coach, compter en direct le nombre d'appuis pendant la course.

Pour complexifier



Augmenter la hauteur des obstacles jusqu'à un maximum de 40 cm.

Fiche d'observation

Voir page suivante

Fiche d'observation individuelle

Foulées inter-obstacles - Maîtrise individuelle

Élève athlète :	Élève à l'observation :
-----------------	-------------------------

Parcours A ► 6 m entre les haies

*Nb
appuis*
*Nb
appuis*
*Nb
appuis*

1 ^{er} essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
2 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
3 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée

Parcours B ► 6,50 m entre les haies

*Nb
appuis*
*Nb
appuis*
*Nb
appuis*

1 ^{er} essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
2 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
3 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée

Parcours C ► 7 m entre les haies

*Nb
appuis*
*Nb
appuis*
*Nb
appuis*

1 ^{er} essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
2 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée
3 ^e essai	Départ	]		]		]		]	Arrivée

Maîtrise individuelle - Choix du parcours

A B C

 Je maintiens la vitesse la plus élevée avec un nombre de foulées régulier sur le parcours : ☐ ☐ ☐

Zone d'impulsion (TAC2)

Contenus d'enseignement-apprentissage visés

Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse.

But de la tâche

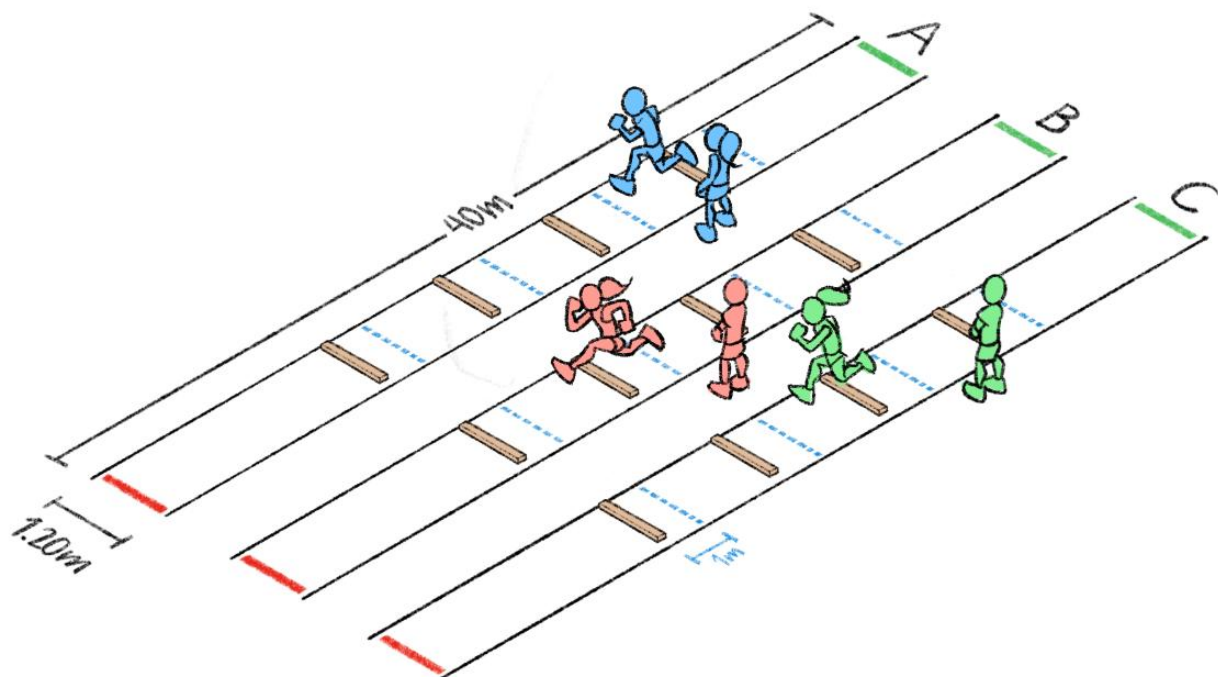
Réaliser le meilleur temps sur le parcours de haies choisi en respectant la limite de la zone d'impulsion.

Dispositif, consignes et organisation

La tâche se déroule sur le dispositif de course de haies présenté dans la FPS constitué de trois parcours (A, B et C) dont l'espacement entre les obstacles à franchir est différent. Si les infrastructures et le matériel à disposition le permettent, l'enseignant·e peut doubler le dispositif afin de garantir un rendement plus important. Les obstacles à franchir utilisés dans cette tâche sont des haies d'une hauteur de 40 cm au maximum ou d'autres objets posés à même le sol, comme des lattes ou des cordes. Devant chaque obstacle et quel que soit le parcours, la limite de la zone d'impulsion est matérialisée au moyen de bandes en caoutchouc ou délimitée grâce à des plots, des cônes, des assiettes de marquage ou encore des traits marqués à la craie. La limite de la zone d'impulsion est fixée à une distance de 1 m devant chaque obstacle.

Les élèves sont répartis en binômes affinitaires. Durant la tâche, chaque membre du binôme endosse successivement les rôles d'athlète et de coach·e. L'athlète effectue cinq passages sur le parcours de 4 obstacles (A, B, C) qu'elle ou il a choisi au terme de la tâche *Foulées inter-obstacles*, sous le coaching de sa ou son partenaire qui vérifie que le dernier appui se trouve avant la limite de la zone d'impulsion. Les élèves échangent leur rôle après les cinq passages de l'athlète.

Les binômes d'élèves travaillent en autonomie. L'athlète démarre chacune de ses courses quand elle ou il le souhaite. L'élève au coaching complète la fiche d'observation de son binôme en identifiant pour chaque franchissement d'obstacle si l'athlète a « mordu » la limite de la zone d'impulsion. Entre chaque passage, elle ou il profite de faire un retour à sa ou son camarade.



Critère(s) de réalisation

- Chercher un saut vers l'avant plutôt que vers le haut.
- Effectuer une poussée complète de la jambe d'appel et une montée du genou, buste légèrement incliné vers l'avant, en essayant d'avoir une trajectoire du centre de gravité la plus horizontale possible (et non vers le haut).
- Intégrer une amplitude-fréquence qui permet de réaliser l'impulsion au bon endroit avant l'obstacle.

Critère(s) de réussite

Réaliser au moins 16 franchissements sur 20 sans avoir « mordu » la limite de la zone d'impulsion.

Variables

Pour simplifier



Abaissier le critère de réussite.

Pour complexifier



Augmenter la hauteur des obstacles jusqu'à un maximum de 40 cm.

Fiche d'observation

Voir page suivante

Fiche d'observation individuelle

Zone d'impulsion - Maîtrise individuelle

Élève A athlète :		Élève B à l'observation :	
Choix du parcours	☐ A ▶ 6 m entre les haies	☐ B ▶ 6,50 m entre les haies	☐ C ▶ 7 m entre les haies

Indiquer dans chaque case par **✓** si le dernier appui est réalisé avant la limite de la zone d'impulsion ou par **✗** si le dernier appui mord ou est situé au-delà de la limite de la zone d'impulsion.

1 ^{er} passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
2 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
3 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
4 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
5 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée

Élève B athlète :		Élève A à l'observation :	
Choix du parcours	☐ A ▶ 6 m entre les haies	☐ B ▶ 6,50 m entre les haies	☐ C ▶ 7 m entre les haies

Indiquer dans chaque case par **✓** si le dernier appui est réalisé avant la limite de la zone d'impulsion ou par **✗** si le dernier appui mord ou est situé au-delà de la limite de la zone d'impulsion.

1 ^{er} passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
2 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
3 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
4 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée
5 ^e passage	Départ	☐	]	☐	]	☐	]	☐	]	Arrivée

Handicap (TAP¹²)

Contenus d'enseignement-apprentissage visés

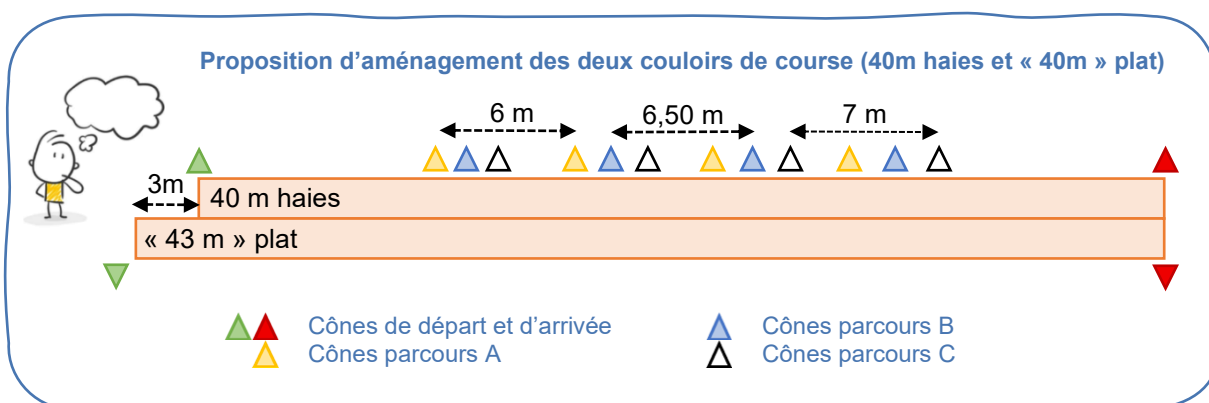
- Adapter la fréquence de ses foulées inter-obstacles pour maintenir une vitesse de course élevée.
- Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse.
- Adapter une posture équilibrée au-dessus de la haie pour une reprise de course efficiente.
- Reprendre son appui après la haie rapidement et sans « s'affaisser » pour une reprise de course active (la plus rapide possible).

But de la tâche

Gagner la course.

Dispositif, consignes et organisation

La tâche se déroule sur une adaptation du dispositif de course de haies présenté dans la FPS constitué au minimum d'une piste de 40 m haies dont l'espacement entre les obstacles à franchir est modulable (voir schéma ci-dessous) et d'une piste de 43 m plat situées côte à côte. Si les infrastructures et le matériel à disposition le permettent, l'enseignant·e peut doubler ou tripler le dispositif afin de garantir un rendement plus important.



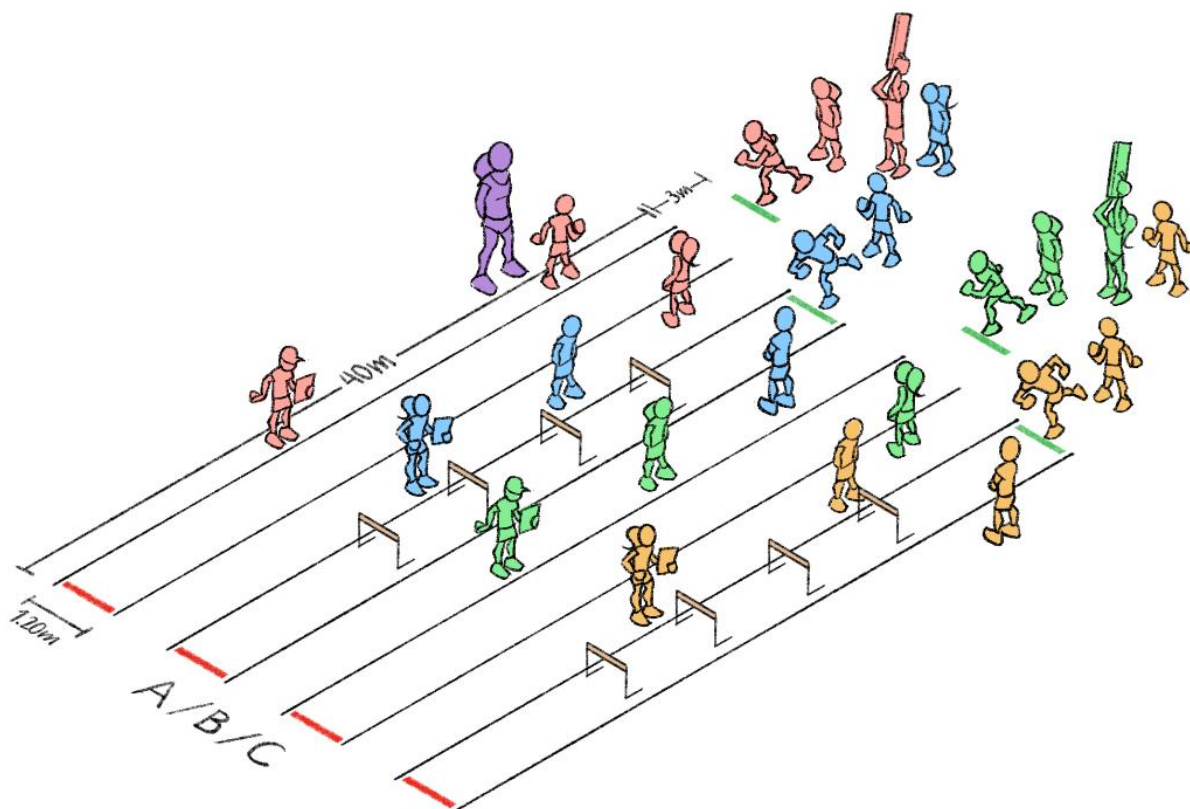
Les équipes de FPS formées de 6 membres chacune, dont les niveaux au sein des équipes sont différents, s'affrontent sous la forme de duels opposant les membres de deux équipes. Pour ce faire, les membres de chaque équipe se numérotent de 1 à 6 en fonction de leur temps de référence sur 40 m plat, 1 représentant la personne la plus rapide de l'équipe et 6 la personne la moins rapide. Puis, les équipes se répartissent sur les pistes de course, deux sur le 43 m plat et deux sur le 40 m haies.

Une fois que les équipes sont en place, elles s'affrontent dans 6 courses duels opposant toujours un·e membre de chaque équipe de niveau identique ou très proche, l'un·e courant dans le couloir du 43 m plat et l'autre dans le couloir du 40 m haies (par exemple, élève n°1 de l'équipe A contre élève n°1 de l'équipe B sur un premier dispositif et élève n°1 de l'équipe C contre élève n°1 de l'équipe D sur un deuxième dispositif).

Avant chaque duel, l'athlète de l'équipe qui court le 40 m haies choisit l'espacement des haies qu'elle ou il préfère et place les haies dans son couloir en conséquence.

Une fois que les six duels ont été effectués, les équipes changent de couloir, de sorte que l'équipe qui a débuté sur le 43 m plat court la deuxième manche sur le 40 m haies et vive et versa.

² TAP : tâche proximale (se référer au Mémento « Approche par compétences », PROJEPS, 2022, pp. 7-8 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEPS/Bases-theoriques/Des-sequences-longues/Des-sequences-longues.html>)



Rôles sociaux

Durant toute la tâche, les élèves endossent différents rôles sociaux dans et autour de l'action : athlète, starter, juge et secrétaire.

L'élève responsable de donner le départ d'un duel (starter) doit respecter le protocole mis en place pour la FPS.

L'élève-juge n°1 contrôle les diverses infractions de couloir. L'élève-juge n°2 contrôle que les deux athlètes partent au signal de l'élève-starter et identifie, le cas échéant, les faux départs. Au terme de la course, les deux élèves-juges valident ensemble le résultat du duel (victoire/défaite).

L'élève-secrétaire reporte sur la fiche collective de son équipe le résultat de chaque course.

L'organisation et la répartition des rôles au sein des équipes sont définis comme suit :

DUELS	EN COURSE	START	JUGE 1	JUGE 2	SECRETARIAT	EN ATTENTE
1 ^{re} course	1	2	3	4	5	6
2 ^e course	6	1	2	3	4	5
3 ^e course	5	6	1	2	3	4
4 ^e course	4	5	6	1	2	3
5 ^e course	3	4	5	6	1	2
6 ^e course	2	3	4	5	6	1

Règles de course

1. Les départs sont effectués en position debout.
2. Le cône de départ du 43 m plat est situé à 3 m en deçà du cône de départ du 40 m haies.
3. Chaque duel oppose un membre de chaque équipe de niveau identique ou très proche. Si le duel n'est pas équilibré, l'enseignant·e peut adapter le handicap de l'athlète du 43 m plat en augmentant la distance de plus de 3 mètres.
4. L'athlète qui commet un premier faux départ est sanctionné d'un carton jaune et le départ est redonné. Si l'athlète commet un deuxième faux départ, elle ou il est sanctionné d'un carton rouge et perd automatiquement son duel.
5. Les athlètes en course doivent rester dans leur couloir et ne pas mordre ou empiéter sur le couloir adverse. En cas d'infraction, l'athlète fautif est disqualifié et perd automatiquement son duel.

Critère(s) de réalisation

40 m HAIES

- Regarder devant soi au loin et non pas ses pieds.
- Maintenir une vitesse de course élevée en rasant la haie (= ne pas sauter la haie).
- Derrière la haie, se remettre en activité le plus vite possible en posant le pied le plus proche de la haie, puis en ramenant la jambe d'appel haut vers l'avant dans l'axe de course.
- Garder une vitesse constante entre les haies en gérant l'amplitude et la fréquence des foulées.

43 m PLAT

- Regarder devant soi au loin et non pas ses pieds.
- Maintenir une vitesse de course maximale jusqu'à la fin de la course.

Critère(s) de réussite

Obtenir un plus grand nombre de victoires que l'équipe adverse.

Variables

Pour simplifier



Augmenter la distance de départ du 43 m plat par rapport au départ du 40 m haies (> 3 m).

Pour complexifier



Diminuer la distance de départ du 43 m plat par rapport au départ du 40 m haies (< 3 m).

Fiche d'observation

Voir page suivante

Fiche d'observation collective

			Tps 40m plat		Tps 40m plat
Mon équipe	☐ A	Athlète 1 :		Athlète 2 :	
	☐ B	Athlète 3 :		Athlète 4 :	
	☐ C				
	☐ D	Athlète 5 :		Athlète 6 :	
Équipe adverse					
	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	

Première manche ☐ 43 m plat ☐ 40 m haies

Duels	Choix du parcours si la case 40 m haies est cochée			Faux départs		Infractions de couloir		Duels gagnés	
				1 ^{er}	2 ^e	Oui	Non	Oui	Non
1 vs 1	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 vs 6	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 vs 5	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 vs 4	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 vs 3	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 vs 2	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sous-total 1 ^{re} manche :									

Deuxième manche ☐ 43 m plat ☐ 40 m haies

Duels	Choix du parcours si la case 40 m haies est cochée			Faux départs		Infractions de couloir		Duels gagnés	
				1 ^{er}	2 ^e	Oui	Non	Oui	Non
1 vs 1	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 vs 6	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 vs 5	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 vs 4	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 vs 3	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 vs 2	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sous-total 2 ^e manche :									

Sur l'ensemble des 2 manches, mon équipe a remporté plus de duels que l'équipe adverse. ☐ **OUI** ☐ **NON**

Franchir les obstacles sans perte de vitesse

(TAP2)

Contenus d'enseignement-apprentissage visés

- Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse.
- Reprendre son appui après la haie rapidement et sans « s'affaisser » pour une reprise de course active (la plus rapide possible).

But de la tâche

Courir le plus vite possible la course de 40 m rivièrè.

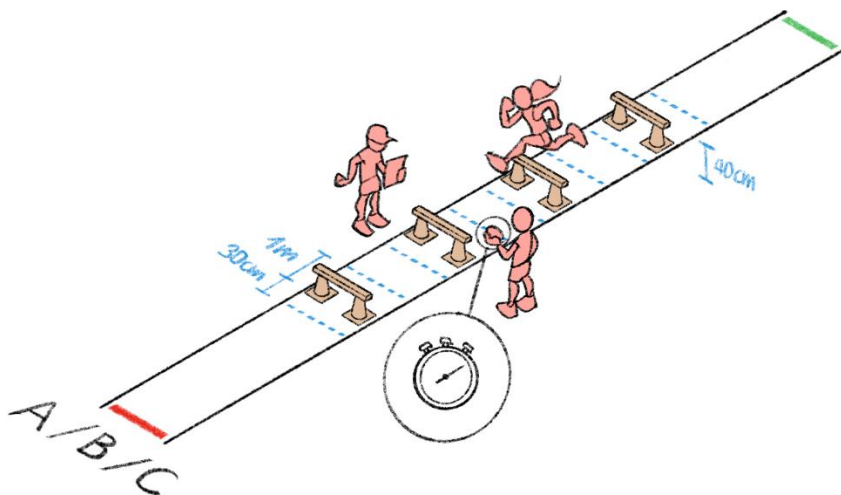
Dispositif, consignes et organisation

La tâche se déroule sur le dispositif de course de haies présenté dans la FPS constitué de trois parcours (A, B et C) dont l'espacement entre les obstacles à franchir est différent. Si les infrastructures et le matériel à disposition le permettent, l'enseignant·e peut doubler le dispositif afin de garantir un rendement plus important.

Les obstacles à franchir utilisés dans cette tâche sont constitués de cônes d'une hauteur de 40 cm sur lesquels sont déposées des lattes en plastique. Devant et derrière chaque obstacle, des délimitations au sol sont définies et constituent une « rivière » pour chaque obstacle. Ces limites sont matérialisées au moyen de bandes en caoutchouc ou délimitées grâce à des plots, des cônes, des assiettes de marquage ou encore des traits marqués à la craie. La première limite est fixée à 1 m avant l'obstacle, la deuxième à 30 cm derrière celui-ci. La rivière mesure ainsi au total 1,30 m.

Les élèves sont répartis dans des groupes de trois de manière affinitaire. Durant la tâche, chaque membre du trinôme endosse successivement les rôles d'athlète, de responsable du chronomètre et de juge de course.

Les groupes d'élèves travaillent en autonomie. Avant chaque course, l'élève responsable du chronométrage est placé sur la ligne d'arrivée. L'athlète démarre chacune de ses courses quand elle ou il le souhaite.



L'élève responsable du chronomètre enclenche celui-ci lorsque le talon de l'athlète se soulève, puis le stoppe le lorsque le buste de l'athlète franchit la verticale de la ligne d'arrivée délimitée par deux cônes. À l'issue de chaque course, l'élève-juge reporte le temps réalisé et inscrit les éventuelles infractions de course observées (couloir et rivière). L'athlète effectue ses trois courses successivement sur le parcours de 4 obstacles de son choix (A, B, C), avant de changer les rôles au sein du trinôme. Si l'athlète commet une infraction, la course est annulée et doit être recourue.

Critère(s) de réalisation

- Chercher un saut vers l'avant plutôt que vers le haut.
- Effectuer une poussée complète de la jambe d'appel et une montée du genou, buste légèrement incliné vers l'avant, en essayant d'avoir une trajectoire du centre de gravité la plus horizontale possible (et non vers le haut).
- Intégrer une amplitude-fréquence qui permet de réaliser l'impulsion au bon endroit avant l'obstacle.

Critère(s) de réussite

Améliorer son temps de course par rapport à la 1^{re} course.

Variables

Pour simplifier



Diminuer la hauteur des obstacles.



Diminuer la grandeur de la rivière.

Pour complexifier



Augmenter la hauteur des haies.

Fiche d'observation

Voir page suivante

Fiche d'observation collective

Mon groupe Athlète 1 :

Athlète 2 :

Athlète 3 :

1^{er} tournus ☐ Athlète 1 ☐ Athlète 2 ☐ Athlète 3

Essais	Choix du parcours de haies			Infractions couloir		Infractions rivière		Temps réalisés
				Oui	Non	Oui	Non	
1	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
2	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
3	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
4	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
5	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	

 L'athlète a amélioré son temps de course par rapport à la 1^{re} course. ☐ OUI ☐ NON

2^e tournus ☐ Athlète 1 ☐ Athlète 2 ☐ Athlète 3

Essais	Choix du parcours de haies			Infractions couloir		Infractions rivière		Temps réalisés
				Oui	Non	Oui	Non	
1	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
2	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
3	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
4	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
5	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	

 L'athlète a amélioré son temps de course par rapport à la 1^{re} course. ☐ OUI ☐ NON

3^e tournus ☐ Athlète 1 ☐ Athlète 2 ☐ Athlète 3

Essais	Choix du parcours de haies			Infractions couloir		Infractions rivière		Temps réalisés
				Oui	Non	Oui	Non	
1	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
2	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
3	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
4	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	
5	☐ 6 m	☐ 6,5 m	☐ 7 m	☐	☐	☐	☐	

 L'athlète a amélioré son temps de course par rapport à la 1^{re} course. ☐ OUI ☐ NON