

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

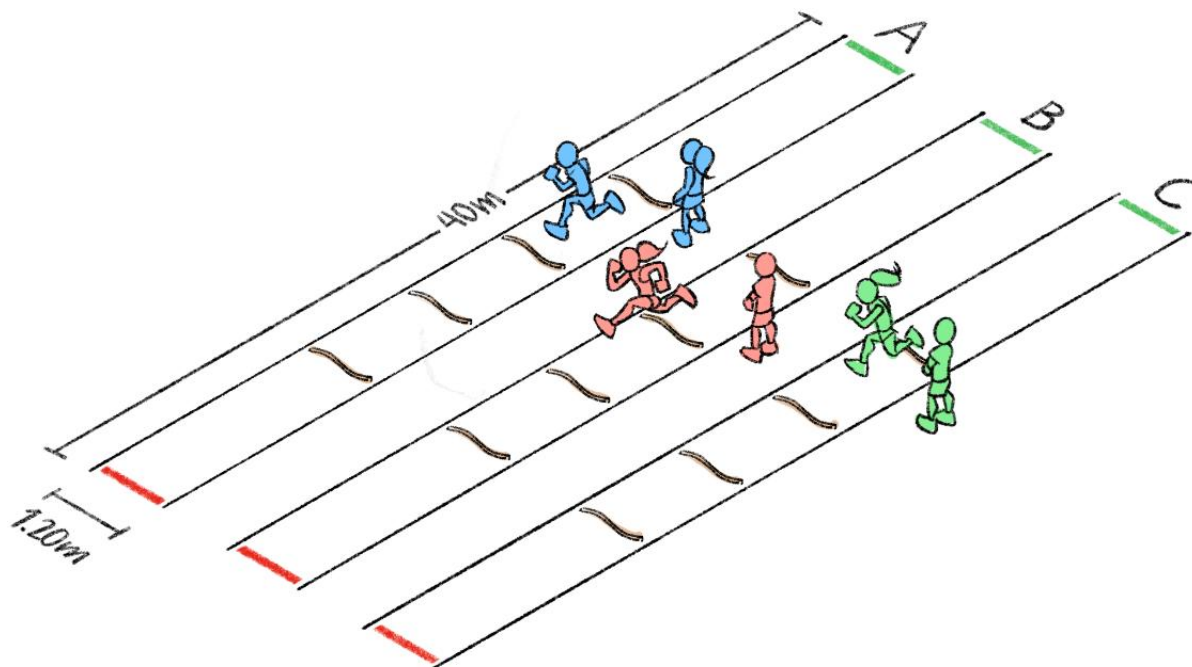
La tâche se déroule sur le dispositif de course de haies présenté dans la FPS constitué de trois parcours (A, B et C) dont l'espacement entre les obstacles à franchir est différent. Si les infrastructures et le matériel à disposition le permettent, l'enseignant·e peut doubler le dispositif afin de garantir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