

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

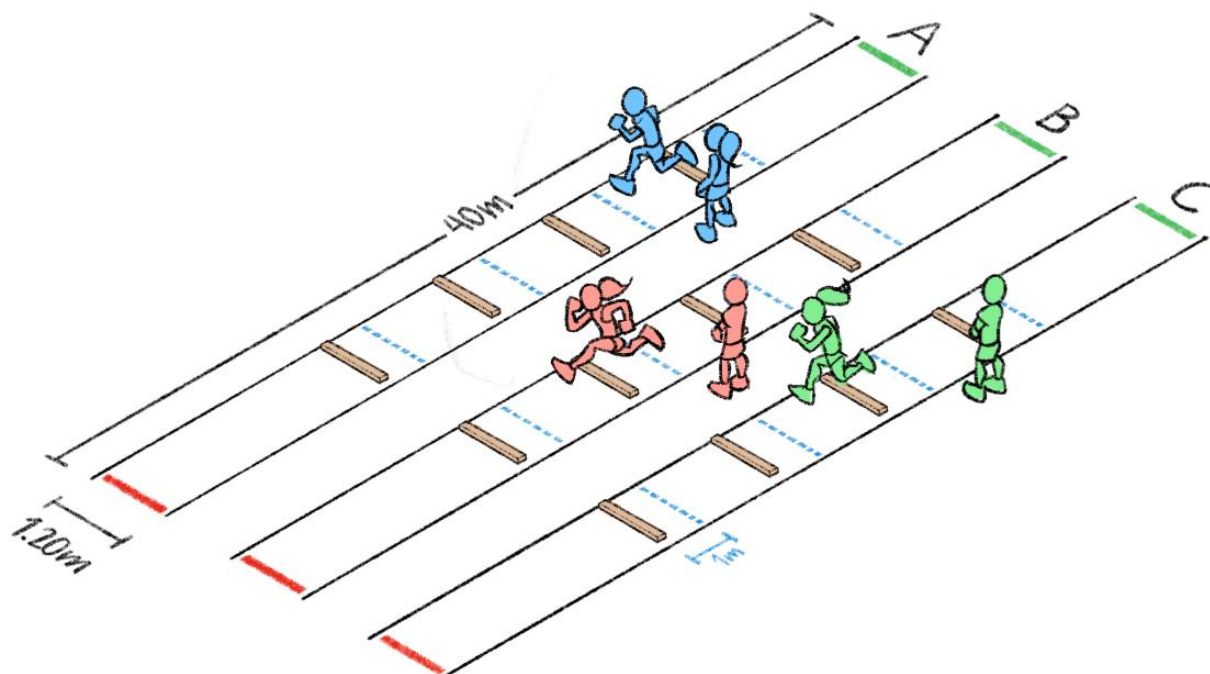
Réaliser le meilleur temps sur le parcours de haies choisi en respectant la limite de la zone d'impulsion.

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