

Handicap (TAP¹²)

Contenus d'enseignement-apprentissage visés

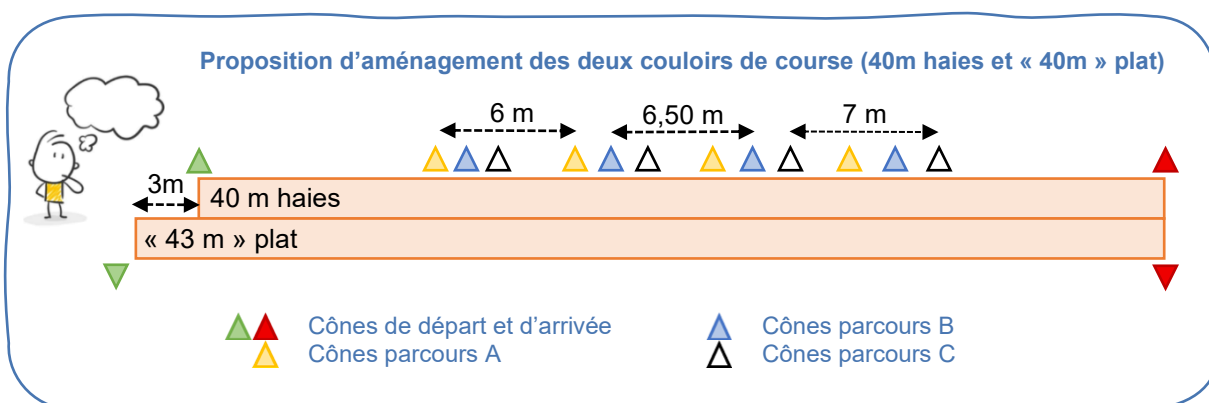
- Adapter la fréquence de ses foulées inter-obstacles pour maintenir une vitesse de course élevée.
- Orienter sa poussée vers l'avant et adapter sa distance d'impulsion pour franchir l'obstacle sans perdre de vitesse.
- Adapter une posture équilibrée au-dessus de la haie pour une reprise de course efficiente.
- 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.



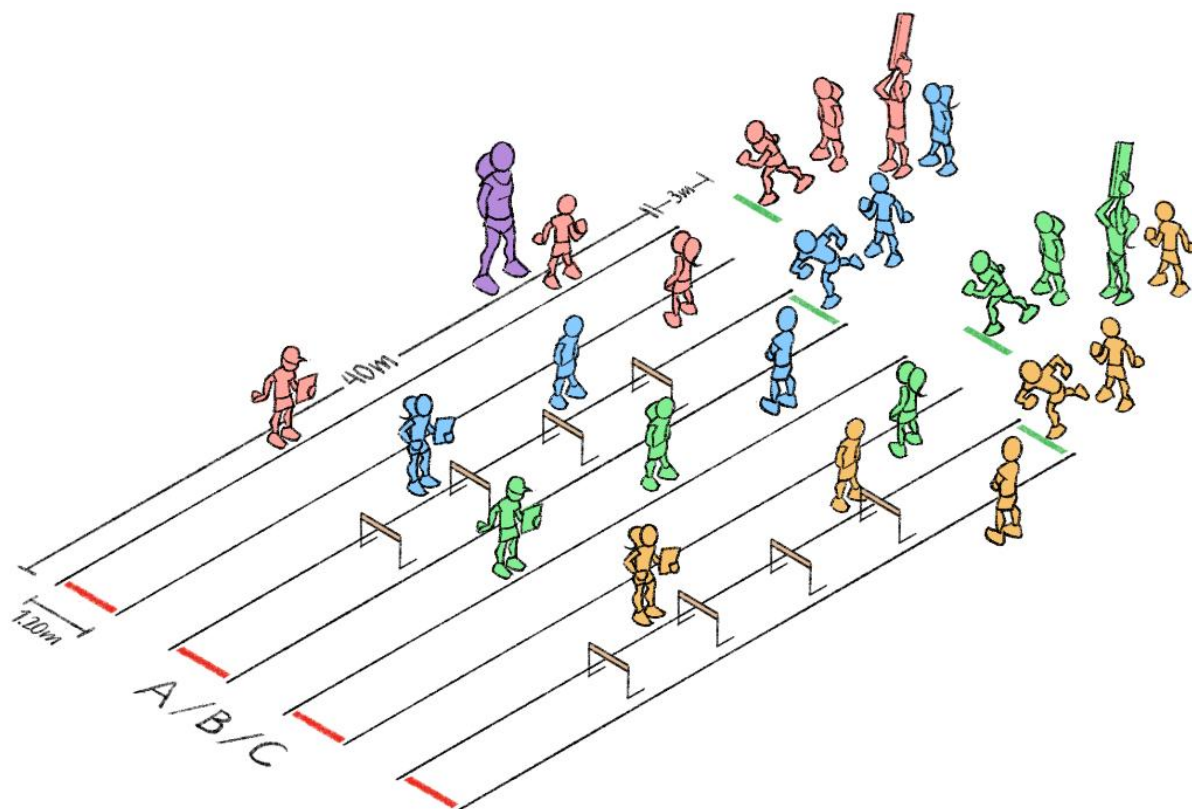
Les équipes de FPS formées de 6 membres chacune, dont les niveaux au sein des équipes sont différents, s'affrontent sous la forme de duels opposant les membres de deux équipes. Pour ce faire, les membres de chaque équipe se numérotent de 1 à 6 en fonction de leur temps de référence sur 40 m plat, 1 représentant 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**