

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.

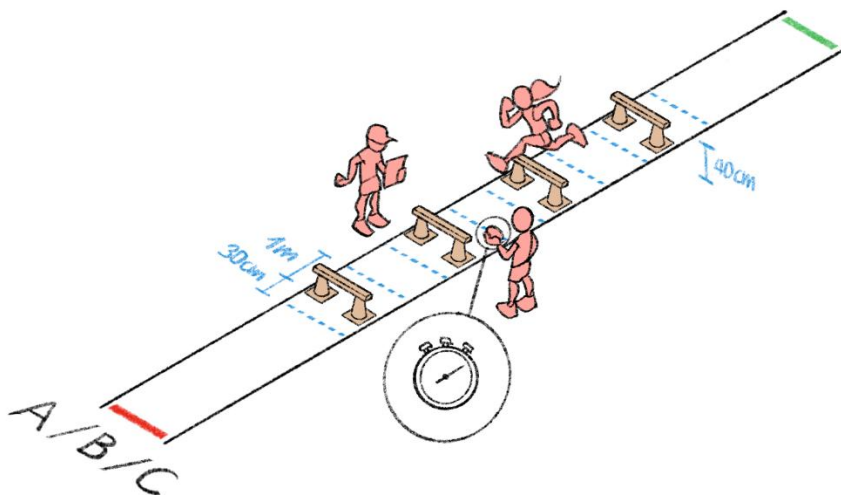
Dispositif, consignes et organisation

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