

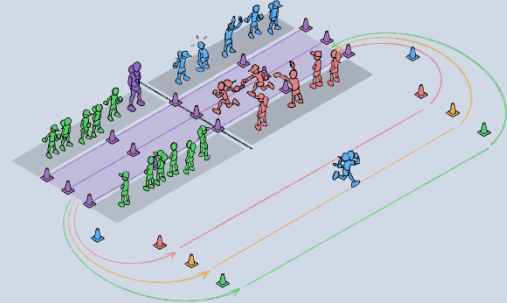
Ensemble, on va plus vite !

Deux équipes, composées de quatre à six élèves, s'affrontent dans une course relais, durant laquelle toutes et tous les membres de l'équipe sont impliqués, avec des transmissions de témoin en mouvement au sein d'une zone.

Les équipes en compétition ont deux objectifs, le premier est celui de remporter la course, l'autre d'obtenir un temps chronométrique inférieur à son temps de référence. Le temps de référence est l'addition des temps de chaque membre de l'équipe dans une course sans relais.

Deux autres équipes, observatrices, chronomètrent la course et évaluent les équipes en compétition.

Chaque équipe réalise deux courses.



*Projet élaboré et réalisé par Claire Barthe-Léchenne (HEP-BEJUNE) & Thomas Stulz (HEP-PH Fribourg)
Expert : Serge Weber (HEP Vaud)*

PRÉSENTATION DE LA THÉMATIQUE ET ANALYSES PRÉALABLES

Domaine de compétence (thématique)

Pratiques sportives

Pratique physique, sportive ou artistique de référence Athlétisme

ANALYSES PRÉALABLES DE LA PRATIQUE DE RÉFÉRENCE

L'athlétisme, et plus particulièrement les courses de vitesse, se définissent comme des pratiques centrées sur la performance. Havage et Havage (1993) soulignent que ces disciplines demandent aux pratiquant·e·s de rechercher une exécution efficace tout en limitant la dépense énergétique. En contexte compétitif, l'entraînement vise l'acquisition de techniques et l'amélioration de gestes moteurs permettant d'atteindre des performances mesurables et de dépasser des records, dans une dynamique de comparaison avec les autres athlètes. Il s'agit donc de viser la victoire en s'affirmant physiquement, mentalement et tactiquement face à l'ensemble des adversaires. Aubert et Choffin (2011) mettent d'ailleurs en avant que le sprint peut être perçu comme l'illustration emblématique d'une confrontation directe entre athlètes.

Transposer cette pratique sportive dans le cadre scolaire ne va cependant pas de soi. Les logiques de performance, de compétition et de comparaison directe ne correspondent ni aux intentions des plans d'études, ni aux représentations des enseignant·e·s. À l'école, il paraît plus pertinent de valoriser la comparaison à soi-même et le dépassement personnel avant toute mise en concurrence avec autrui.

Pour autant, cette discipline reste essentielle pour les élèves, puisqu'elle mobilise des habiletés motrices fondamentales telles que courir, sauter ou lancer, utiles dans de nombreuses autres pratiques sportives. L'enjeu est donc de préserver l'essence de l'athlétisme tout en l'adaptant aux objectifs éducatifs. Le relais constitue, à ce titre, une entrée privilégiée : il permet de travailler la coopération, d'introduire une dimension collective et de dépasser la simple logique de course individuelle. Les élèves apprennent alors à concourir en groupe et à maîtriser la transmission du témoin.

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.

En fin de scolarité primaire, il semble cohérent d'enrichir l'enseignement de la course de vitesse - déjà abordée sous forme d'estafettes auparavant - en ajoutant une dimension supplémentaire. Bien que la performance demeure un élément constitutif de l'athlétisme, la proposition pédagogique formulée ici met l'accent sur l'efficacité du collectif, permettant ainsi de tenir compte de l'hétérogénéité des capacités motrices, physiques et mentales des élèves.

Afin de favoriser la prise de rôles variés et le développement de compétences transversales, il est également nécessaire de consacrer un temps spécifique aux discussions, aux choix stratégiques et à la répartition réfléchie des responsabilités au sein du groupe, en vue d'atteindre les objectifs définis.

ATTENTES ET/OU COMPOSANTES DISCIPLINAIRES DU PER

CM23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices

... En exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse.

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

... sprinte sur une courte distance.

CAPACITÉS TRANSVERSALES (CT)

Collaboration

- Prise en compte de l'autre, action dans le groupe

Stratégies d'apprentissage

- Acquisition de méthodes de travail.

PRÉREQUIS DES ÉLÈVES

- Les élèves sont capables de courir sur une courte distance en ligne droite pour atteindre leur vitesse maximale.
- Les élèves sont capables de s'impliquer dans une course d'estafette, durant laquelle elles et ils démarrent rapidement, courent vite et passent le témoin à un·e membre de leur équipe.

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE ATTENDUE EN FIN DE SÉQUENCE

En équipe, réaliser une course-relais avec transmission de témoin pour atteindre la meilleure performance collective possible.

DESCRIPTION DE LA FORME DE PRATIQUE SCOLAIRE

CONTEXTE

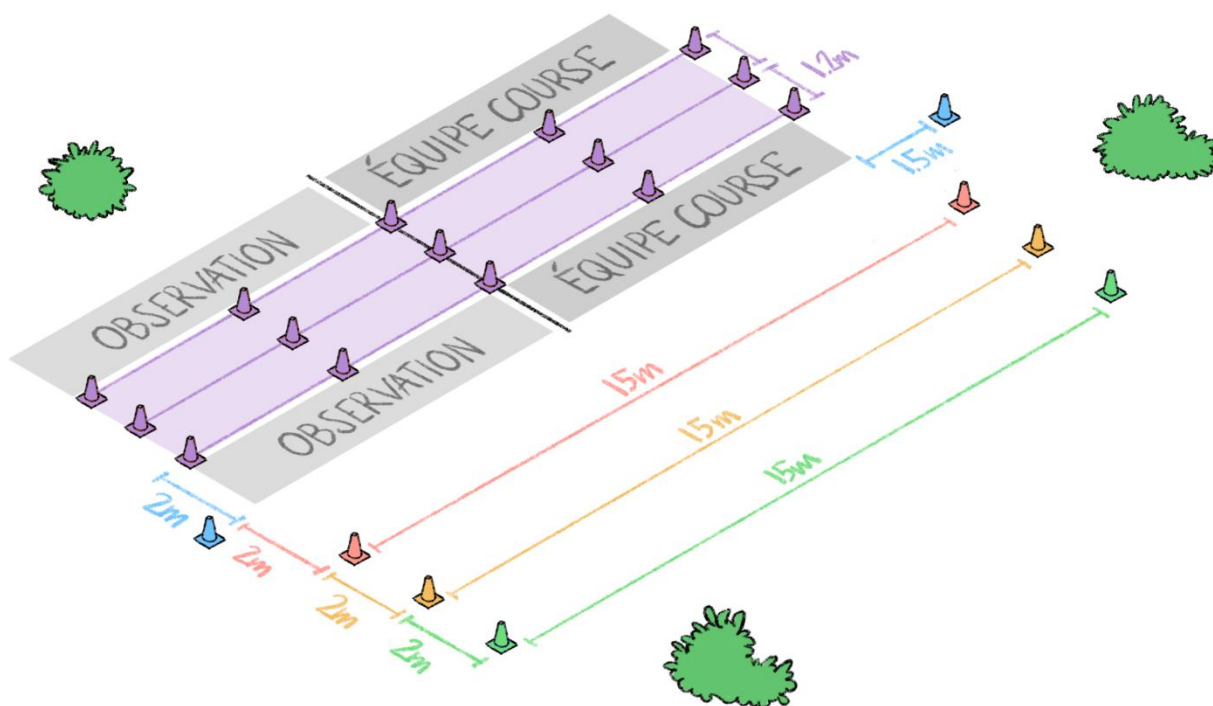
Deux équipes, composées de quatre à six élèves, s'affrontent dans une course relais, durant laquelle toutes et tous les membres de l'équipe sont impliqués avec des transmissions de témoin en mouvement au sein d'une zone.

Les équipes en compétition ont deux objectifs : le premier est celui de remporter la course, le second d'obtenir un temps chronométrique inférieur au temps de référence (temps de chaque coureuse ou coureur additionnés dans une course sans relais). L'enseignant·e devra donc s'assurer de chronométrer individuellement chaque élève, soit le jour de l'évaluation, soit lors d'une séance préalable.

Deux autres équipes, observatrices, chronométrent la course et évaluent les diverses composantes de la compétence des équipes en compétition.

Chaque équipe réalise deux courses.

SCHÉMA DU DISPOSITIF



En salle de sport, le terrain de volley peut être de bonne utilité pour construire simplement les différents repères. Attention à adapter les dimensions des tours de course selon la salle en veillant à la sécurité des élèves.

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE

- Acquérir la plus grande vitesse explosive dans une course comportant des virages.
- Adapter sa vitesse de course à celle de sa ou son partenaire pour une transmission en mouvement du témoin dans une zone délimitée.
- Coopérer au sein d'une équipe afin de déterminer un plan de course permettant d'atteindre les objectifs fixés.
- Utiliser en autonomie les outils (chronomètre / fiche d'observation / tablettes) permettant de mesurer et évaluer les pairs.

RÈGLEMENT, CONSIGNES ET DISPOSITIF

DISPOSITIF

Idéalement, la forme de pratique scolaire (FPS) proposée se réalise en extérieur, sur une place en dur (tartan idéal) ou un terrain de football. Le dispositif peut aussi être aménagé dans la salle de sport.



Attention, les temps indiqués dans les barèmes sont réalisés sur une place en tartan, certaines adaptations du barème sont nécessaires pour d'autres types de surface (sur herbe par ex.).

L'enseignant·e, sur la base du schéma présenté (p. 3), veille à démarquer deux zones de relais ainsi que les trois anneaux de course.

FORMATION DES ÉQUIPES

Dès que possible dans la séquence, et sur la base d'une évaluation diagnostique, décrite dans la suite du document, l'enseignant·e forme des équipes stables, de manière à leur permettre de s'entraîner plusieurs leçons ensemble et de manière autonome.

Les équipes sont formées de six élèves (quatre équipes pour une classe de 24 élèves), il est également possible de former des équipes de quatre ou cinq élèves.

Dans l'idéal, les quatre équipes sont homogènes entre elles, mais hétérogènes en leur sein, avec le même nombre d'élèves, ce qui permet la confrontation entre deux équipes avec des chances égales de remporter la victoire.

Il est également possible de composer deux duos d'équipes homogènes. (A contre B, C contre D).

TEMPS DE RÉFÉRENCE

Le temps de référence de chaque équipe est l'addition des temps individuels des membres de l'équipe, réalisés de manière individuelle avec un départ arrêté, sans transmission de relais. Ce temps permet également d'évaluer chaque élève individuellement.

Pour obtenir cette donnée, l'enseignant·e collecte les temps individuels de chaque élève selon le plan déterminé par l'équipe pour la course n°1. Cela peut se faire soit le jour de l'évaluation, soit lors d'une séance préalable (si possible la plus proche de la fin de la séquence). Chaque élève est, par conséquent, chronométré sur la distance (anneau 1, 2 ou 3) qu'elle ou il parcourra le jour de l'évaluation sommative.



Autre suggestion

Plutôt que l'addition des temps individuels comme décrit ci-dessus, l'enseignant·e peut réaliser un temps de référence selon les deux autres solutions ci-dessous :

- addition des temps individuels sur le tour sélectionné avec un départ lancé ;
- chronométrage d'une course complète avec passage de relais à l'arrêt.

RÈGLEMENT DE COURSE

Les courses se déroulent selon les modalités et règles détaillées ci-dessous.

DUEL

- Chaque équipe réalise deux courses contre une équipe de même niveau désignée par l'enseignant·e.
- L'équipe concourt une fois sur la piste de relais intérieure, une fois sur la piste extérieure.

DÉPART

- La position de départ de la première coureuse ou du premier coureur est libre (debout ou accroupi).
- Le signal sonore de départ prédéterminé est donné par l'enseignant·e.

ARRIVÉE

La course est terminée lorsque la dernière coureuse ou le dernier coureur franchit la ligne d'arrivée (ligne de départ) avec le témoin dans la main.

TRANSMISSION DU TÉMOIN

- La transmission du témoin entre les membres de l'équipe doit se réaliser en mouvement, dans la zone définie de 15m.
- Dans le cas où le témoin chute, l'élève doit le récupérer avant de pouvoir repartir, en veillant à ne pas gêner les autres coureuses ou coureurs.

SÉCURITÉ

- La coureuse ou le coureur situé à l'extérieur doit veiller à la sécurité en laissant la priorité à l'élève qui est à l'intérieur (lors du départ, mais également dans les virages).
- Dans le cas où une équipe a été gênée par un événement, l'enseignant·e peut accorder le droit à une course supplémentaire.

PLAN DE COURSE

Chaque équipe prépare un plan de course (cf. fiche de course, p. 12) pour chacune des deux courses. Les règles suivantes sont applicables :

- chaque élève de l'équipe prend part aux deux courses ;
- chacune des trois pistes circulaires, de rayons et donc de distances différents, doit être parcourue deux fois lors de chaque course.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Matériel de marquage au sol ou bande collante pour indiquer visuellement :
 - les couloirs de course (qui sont également les zones de relais)
 - la ligne de départ et d'arrivée
 - les anneaux de course
- Quatre outils de chronométrage
- Deux témoins (divers matériaux possibles : journal roulé / peluches allongées / poules et poissons des « Burner Games » / témoins bois ou alu)
- Sautoirs.

MODALITÉS DE L'ÉVALUATION

La leçon d'évaluation sommative se présente ainsi :

- Accueil : installation du matériel et explications du déroulement (10')
- Échauffement technique, permettant de préparer adéquatement les élèves au sprint (15')
- Partie principale : réalisation des courses individuelles (25') et collectives (25')
- Fin de leçon (10')

Dans le cas où il ne serait pas possible de faire toutes les courses en une intervention, il est également envisageable de faire les courses individuelles lors d'une leçon précédente ou suivante.

L'ensemble du matériel nécessaire est décrit dans la rubrique *Règlement, consignes et dispositif* (pp. 4- 5).





Prise en compte du temps de récupération

Veiller à respecter un temps de repos suffisant pour les élèves avant de les faire courir. Pour indication : une minute est nécessaire pour récupérer de 10m de sprint. En respectant le plan et les dimensions proposées dans le schéma, le plus grand tour fait 50m. Il faut donc compter minimum cinq minutes de pause.

BARÈMES DE TEMPS

Les expérimentations permettant de proposer le barème de course individuelle ci-dessous ont été faites en extérieur sur un revêtement en tartan en respectant les mesures du schéma proposé et en utilisant l'anneau extérieur (p. 3).

Selon les conditions-cadres d'enseignement, l'enseignant-e peut modifier ce barème.

Temps [sec, 1/10 ^e]	≤ 11,0	11, 1 - 11,7	≥ 11,8
			
Appréciation	Oui	±	Non

FICHE ENSEIGNANT·E

L'aspect collaboratif est évalué durant toute la séquence par l'enseignant-e sous une forme choisie (fiche, observations). Des traces sont nécessaires pour garantir une évaluation objective et argumentée.

Si l'enseignant-e souhaite valoriser davantage la performance individuelle, elle ou il peut sortir ce critère de l'évaluation et faire une évaluation supplémentaire. Il serait alors possible d'attribuer davantage de points, en augmentant le nombre de catégories d'appréciation du barème de temps présenté ci-dessus.

CRITÈRES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS OBSERVABLES

Critères collectifs	Indicateurs observables	Échelle de notation								
Performance chronométrique	Le temps de la course avec relais est inférieur d'au moins une seconde au temps de référence (addition des temps des membres de l'équipe avec départ arrêté). <table border="1"> <tr> <td>Temps</td> <td>> -1"</td> <td>de 0" à -1"</td> <td>> 0"</td> </tr> <tr> <td>Appréciation</td> <td>Oui</td> <td>±</td> <td>Non</td> </tr> </table>	Temps	> -1"	de 0" à -1"	> 0"	Appréciation	Oui	±	Non	Oui / ± / Non (2 oui max.)
Temps	> -1"	de 0" à -1"	> 0"							
Appréciation	Oui	±	Non							
Régularité des courses	Les deux courses avec relais se situent dans la même fourchette de temps. <table border="1"> <tr> <td>Différence Temps</td> <td>0" - 1"</td> <td>1" - 2"</td> <td>> 2"</td> </tr> <tr> <td>Appréciation</td> <td>Oui</td> <td>±</td> <td>Non</td> </tr> </table>	Différence Temps	0" - 1"	1" - 2"	> 2"	Appréciation	Oui	±	Non	Oui / ± / Non
Différence Temps	0" - 1"	1" - 2"	> 2"							
Appréciation	Oui	±	Non							
Gain du duel	L'équipe remporte la course.	Oui / ± / Non (2 oui max.)								
Respect du plan de course	L'équipe a respecté l'ordre des coureuses ou coureurs ainsi que les anneaux de course conformément au plan de course déterminé.	Oui / ± / Non (2 oui max.)								
Maîtrise dans la transmission du témoin	<i>Chaque indicateur ci-dessous est évalué lors de chaque passage de relais (5x) et chaque course effectuée (2x).</i>									
	Lors des passages de relais, le témoin est transmis sans le faire tomber.	Oui / Non (10 oui max.)								
	Lors des passages de relais, la transmission du témoin est réalisée dans la zone.	Oui / Non (10 oui max.)								
Total de « Oui » disponibles :		27								

Athlétisme	Ensemble, on va plus vite !	7 ^e – 8 ^e
------------	-----------------------------	---------------------------------

Critères individuels	Indicateurs observables	Échelle de notation						
Performance vitesse	L'élève réalise le meilleur temps possible sur le parcours de son choix avec un départ arrêté.	Oui / ± / Non						
	<table border="1"> <tr> <td>Temps</td> <td>≤ 11,0"</td> <td>11,1" - 11,7"</td> <td>≥ 11,8"</td> </tr> <tr> <td>Appréciation</td> <td>Oui</td> <td>±</td> <td>Non</td> </tr> </table>		Temps	≤ 11,0"	11,1" - 11,7"	≥ 11,8"	Appréciation	Oui
Temps	≤ 11,0"	11,1" - 11,7"	≥ 11,8"					
Appréciation	Oui	±	Non					
Respect de la sécurité	L'élève en course ne met personne en danger (elle ou lui-même ou les autres personnes impliquées).	Oui / ± / Non						
Implication dans le projet	<i>Le critère et les indicateurs sont évalués durant toute la séquence et pas uniquement lors de l'évaluation sommative.</i>							
	L'élève s'investit et collabore au projet de course durant la séquence ...							
	... en s'impliquant dans les décisions et en suggérant des solutions.	Oui / ± / Non						
	... en communiquant de manière respectueuse.	Oui / ± / Non						
	... en faisant preuve d'autonomie dans l'utilisation des outils nécessaires aux mesures des performances.	Oui / ± / Non						
évaluation réalisée par les élèves évaluation réalisée par l'enseignant·e		Total de « Oui » disponibles :						
		5						

L'échelle de notation choisie (Oui / ± / Non) peut être transformée en points selon le souhait de l'enseignant·e.

Seuil de suffisance recommandé par le groupe de rédaction : 20 « Oui »

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)
CONTENU	<i>Acquérir la plus grande vitesse explosive dans une course comportant des virages.</i>					
TÂCHES	S'échauffer adéquatement pour des courses de vitesse Cours-la comme Bolt	Cours-la comme Bolt Les athlètes des anneaux ²	Entraînement avec une seule équipe Rapide comme l'éclair	Vivre l'affrontement avec une autre équipe	Cours-la comme Bolt Les athlètes des anneaux	FPS ⁴
CONTENU	<i>Adapter sa vitesse de course à celle de sa ou son partenaire pour une transmission en mouvement du témoin dans une zone délimitée.</i>					
TÂCHES		Passages de témoin (simplifications)	Passages de témoin (transmission en mouvement)	Passages de témoin (en mouvement avec recherche de vitesse)	Remédiation	FPS ⁴
CONTENU	<i>Collaborer au sein d'une équipe afin de déterminer un plan de course permettant d'atteindre les objectifs fixés.</i>					
TÂCHES		Formation des équipes Jeux de course	Créer un plan de course		Planification du plan de course pour la FPS	FPS ⁴
CONTENU	<i>Utiliser en autonomie les outils (chronomètre / fiche d'observation / tablettes) permettant de mesurer et évaluer les performances des pairs.</i>					
TÂCHES	Course individuelle de 60m ¹ Chronométrage et récolte de traces	Course individuelle sur les anneaux ² Chronométrage et récolte de traces	Mini FPS sans duel ³ Observation d'une équipe	Observation d'une équipe		FPS ⁴
EVALUATION	¹ ED ENS.	² ED ENS.	³ EF ENS.			⁴ ES PAIRS et ENS.

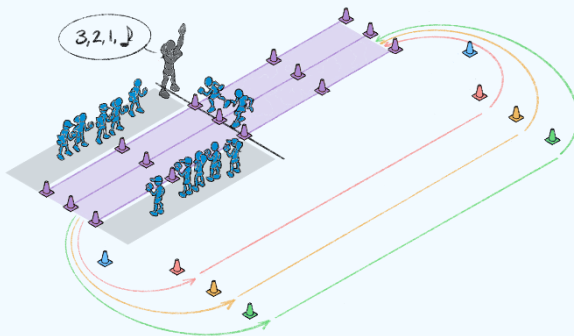
EVALUATIONS
ED : évaluation diagnostique → évaluation du niveau initial des élèves
EF : évaluation formative avec recueil de traces → évaluation de l'état d'avancement de l'apprentissage
ES : évaluation sommative → évaluation de l'atteinte de la compétence

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*.

Les athlètes des anneaux

Cette tâche vise à développer la vitesse explosive en course sur trois anneaux de rayons différents.



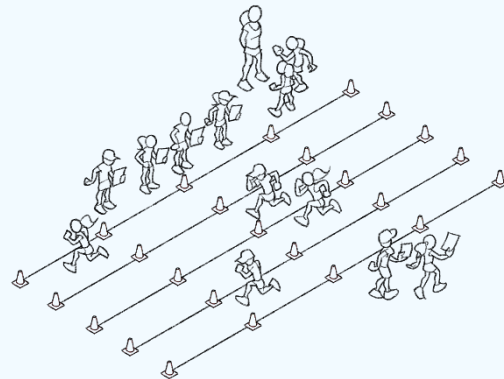
Les élèves, répartis en équipes, courent individuellement et sont chronométrés sur chaque anneau. L'enseignant-e organise les départs, explique les consignes et veille au respect des règles. Les groupes gèrent un tournus (coureuse ou coureur, responsable du chrono, secrétaire). La réussite repose sur une bonne organisation, une posture de départ correcte et l'application des critères techniques du sprint.

Cours-la comme Bolt

Cette tâche vise à optimiser la technique de course pour atteindre une vitesse maximale explosive.

Les élèves, en duo ou petits groupes, effectuent des sprints de 20 m et s'observent mutuellement à l'aide d'une fiche d'observation critériée. L'enseignant-e choisit le critère travaillé et organise un retour formatif avant une nouvelle tentative.

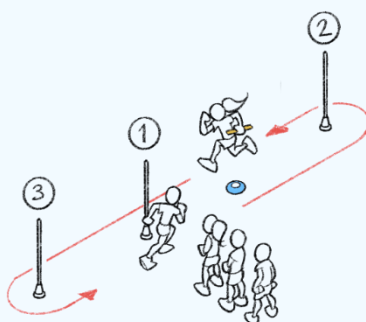
La réussite repose sur la validation de critères techniques tels que appuis courts, tronc stable, regard orienté, poussée active et balancement coordonné des bras.



Passages de témoin

Cette tâche vise à apprendre à transmettre un témoin sans le faire tomber, en adaptant sa vitesse dans une zone définie.

Les élèves, en équipes, réalisent des courses en aller-retour avec temps de réflexion guidés par l'enseignant·e. La transmission requiert signaux



sonores, main ouverte du receveur et engagement ferme du témoin.

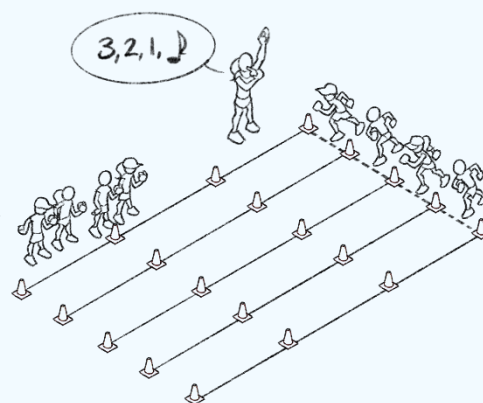
La tâche est réussie si, grâce à la coordination efficace entre partenaires, le témoin ne chute pas durant toute la course.

Rapide comme l'éclair

Cette tâche vise à développer la réactivité au signal de départ et la vitesse explosive sur 10 m.

Par duos, les élèves construisent une piste, choisissent trois positions de départ à tester et alternent course et chronométrage. L'enseignant·e gère les signaux et assure la compréhension des règles. Après chaque essai, le duo analyse l'efficacité de la position.

La réussite consiste à percevoir la position permettant la mise en action la plus rapide et ainsi l'accélération la plus performante possible.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES, WEBOGRAPHIQUES ET MUSICOGRAPHIQUES

LITTÉRATURE FRANCOPHONE

- Aubert, F., & Choffin, T. (2011). *Athlétisme. 3. Les courses*. Editions EP&S.
- Bourdon, J.-P., & Gozzoli, C. (2006). *Athlétisme 9-11 ans. Savoir gagner*.
- Havage, A.-M., & Havage, O. (1993). *Athlétisme des 3/12 ans : Activité sportive et éducation*. Editions EP&S.
- Marinier, E. (2004). *Athlétisme, 100 jeux d'éveil et de découverte*. Editions Amphora.

LITTÉRATURE GERMANOPHONE

- Müller, U. (2022). *Laufen, Springen, Werfen im Team*. Lehrmittelverlag Zürich/PHZH.

SITE INTERNET

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/start2.html>.

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 :

- fiches de course (recto verso) à remplir par les élèves (pp. 12-13) ;
- présentations détaillées de plusieurs tâches significatives du projet (description, but, consignes, organisation) (pp. 14- 20) ;
- matériel à découper pour la tâche *Rapide comme l'éclair* (p. 21).

Fiche de course (à remplir par les élèves)

Nom de l'équipe qui court

Le plan de course est rempli par l'équipe avant la course afin de déterminer l'ordre des coureuses et des coureurs et la répartition des anneaux de course (cases grises). Ensuite, l'équipe qui observe entoure les bonnes réponses (cases jaunes) et s'assurent d'inscrire le temps mesuré par l'enseignant·e.

Course n°1

Nom de l'équipe observatrice

PLAN DE COURSE			MAÎTRISE TECHNIQUE				RÉSULTATS			
Ordre	Prénoms	Anneau de course	Transmission du témoin dans la zone		Transmission sans chute du témoin		Récolte des données de course			
1							Piste	Intérieure	Extérieure	
			Oui	Non	Oui	Non				
2							Course gagnée	Oui	Non	
			Oui	Non	Oui	Non				
3							Temps de course [sec, 1/10 ^e]			
			Oui	Non	Oui	Non				
4							Temps de course comparé au temps de référence	> -1"	0" à -1"	> 0"
			Oui	Non	Oui	Non		Oui	±	Non
5							Plan de course respecté	Oui	Non	
			Oui	Non	Oui	Non				
6							Total de « Oui » pour les transmissions			

Course n°2

Nom de l'équipe observatrice

PLAN DE COURSE			MAÎTRISE TECHNIQUE				RÉSULTATS			
Ordre	Prénoms	Anneau de course	Transmission du témoin dans la zone		Transmission sans chute du témoin		Récolte des données de course			
1							Piste	Intérieure	Extérieure	
			Oui	Non	Oui	Non				
2							Course gagnée	Oui	Non	
			Oui	Non	Oui	Non				
3							Temps de course [sec, 1/10 ^e]			
			Oui	Non	Oui	Non				
4							Temps de course comparé au temps de référence	> -1'' Oui	0'' à -1'' ±	> 0'' Non
			Oui	Non	Oui	Non				
5							Plan de course respecté	Oui	Non	
			Oui	Non	Oui	Non				
6							Total de « Oui » pour les transmissions			
			Oui	Non	Oui	Non				

Temps individuels au tour – Temps de référence (voir p. 4)

Prénoms								Temps de référence
Temps réalisé sur le tour [sec, 1/10e]								

Les athlètes des anneaux (TAC1¹)

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Acquérir la plus grande vitesse explosive dans une course comportant des virages.

But de la tâche

Courir le plus rapidement possible sur les trois anneaux de course de distances différentes afin de choisir le parcours le plus efficace en vue de son évaluation de performance.

Dispositif, consignes et organisation

L'enseignant·e répartit les élèves en équipes, si possible sur la base des équipes prévues pour la FPS.

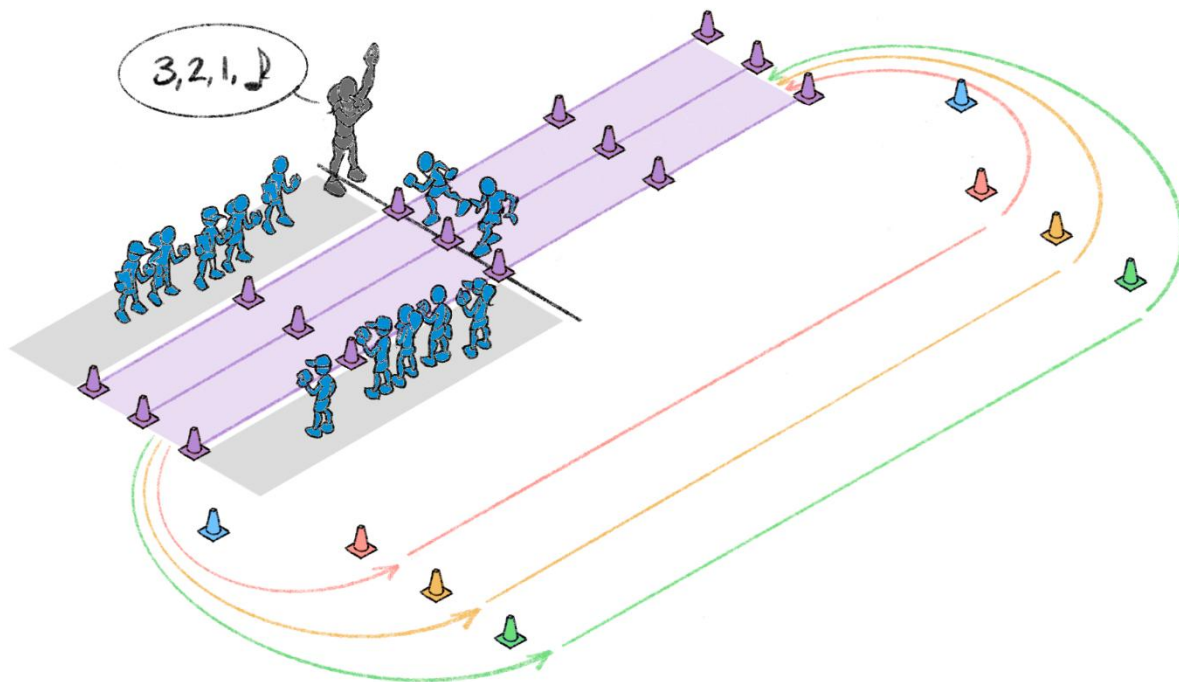
La tâche se déroule dans le même dispositif que celui de la FPS (p. 3). Si l'enseignant·e possède les conditions et les infrastructures suffisantes, elle ou il veillera à installer deux fois le dispositif afin de générer moins de temps d'attente pour les élèves.

Une équipe de 6 coureuses et coureurs prend place sur chaque dispositif.

L'enseignant·e gère les signaux de départ, soit à la main, au sifflet, ou avec un starter en bois (signaux conventionnels : à vos marques, prêts, go !).

Elle ou il présente les consignes de course qu'elle ou il illustre par une démonstration, afin de s'assurer de la bonne compréhension des règles.

Par la suite, chaque membre de l'équipe effectue successivement un tour, seul, sur les trois anneaux de course proposés.



Matériel requis

- Cônes de marquage pour délimiter les parcours de course
- Chronomètres ou autres outils permettant le chronométrage
- Fiche comportant un tableau à double entrée (noms des élèves / trois pistes circulaires) à construire.

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

Dans les virages, adapter la foulée pour conserver un maximum de vitesse.

Critère(s) de réussite

- Les élèves, au sein de leur groupe, s'organisent pour déterminer un tournus et les tâches de chacun·e (chronométrage et courses).
- Les élèves adoptent une position de départ jambes fléchies et décalées et portent leur attention sur l'enseignant·e pour les indications de départ.
- Les élèves exploitent les critères techniques de course pour être les plus rapides possible lors des courses (TAC2 p. 16).

Variables

L'enseignant·e peut réaliser un cadrage serré pour une organisation efficace en attribuant des rôles et un tournus (coureuses et coureurs, responsables de chronométrage, secrétaires). Elle ou il peut aussi décider de laisser les équipes s'organiser entre-elles (au regard du contenu d'enseignement-apprentissage spécifique visé dans la séquence).

Cours-la comme Bolt (TAC2)

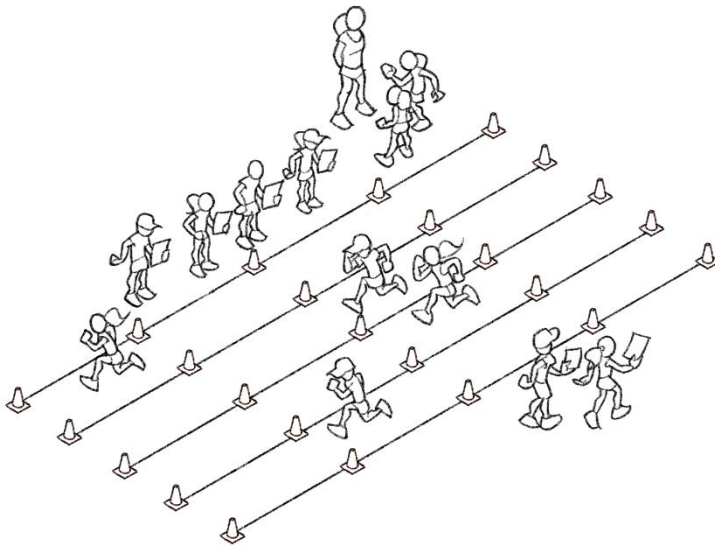
Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Acquérir la plus grande vitesse explosive (dans une course comportant des virages).

But de la tâche

Courir de manière coordonnée avec un tronc stable et des appuis courts et dynamiques et sans perdre le témoin.

Dispositif, consignes et organisation



Dans la mesure du possible, l'enseignant·e veille à proposer cette tâche à l'emplacement choisi pour réaliser la FPS (idéalement en extérieur sur une place en tartan).

Les élèves sont répartis en duo ou en petits groupes. Au sein des groupes ou des duos, les élèves s'organisent pour effectuer plusieurs fois des courses sprints sur une distance de 20 mètres.

Lorsqu'un·e élève n'endosse pas le rôle de coureuse ou coureur, elle ou il observe sa ou son camarade à l'aide de la fiche (à construire) comprenant les critères d'observation, qui s'avèrent être les critères de réalisation numérotés de 1 à 6 ci-dessous.

L'enseignant·e détermine, pour chaque course, le critère qui est observé par les élèves (évaluation par les pairs). Elle ou il veille à ce que chaque critère fasse l'objet d'un retour formatif de la part des élèves qui observent. Cet échange est suivi d'une seconde course permettant une remédiation. Dans une même course, elle ou il peut cumuler les critères à observer (au maximum deux), pour autant que les deux critères choisis forment une dyade pertinente (2 et 3, 4 et 5, par exemple)

Matériel requis

- Pistes de 10 à 20m de long, délimitées par des cônes
- Éventuellement : matériel ajouté selon variables didactiques.

Critère(s) de réalisation

1. Pousser activement dans les jambes au départ.
2. Poser l'avant du pied au sol.
3. Effectuer des appuis courts et dynamiques (métaphore du ressort).
4. Maintenir le tronc stable et droit.
5. Diriger le regard vers l'avant.
6. Balancer en souplesse les bras, d'avant en arrière, dans la direction de course.

Critère(s) de réussite

Chaque coureuse ou coureur valide au moins trois critères techniques observés par un·e camarade.

Variation

L'enseignant·e peut déterminer le nombre de critères à valider en fonction du niveau des élèves.

Passages de témoin (TAC3)

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Adapter sa vitesse de course à celle de sa ou son partenaire pour une transmission en mouvement du témoin dans une zone délimitée.

But de la tâche

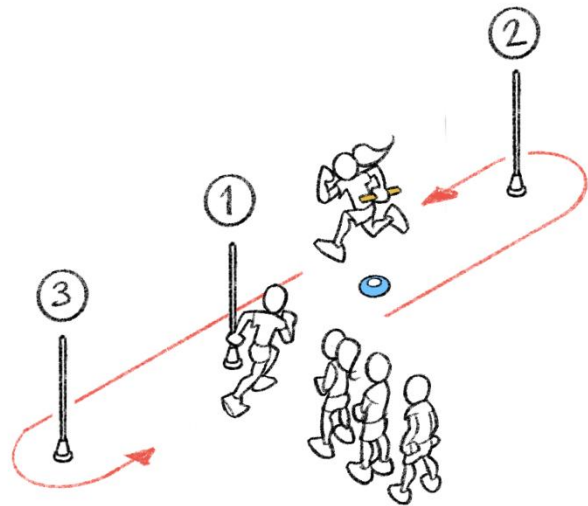
Transmettre le témoin à un·e membre de son équipe sans que le témoin tombe au sol.

Dispositif, consignes et organisation

La tâche se déroule dans un dispositif composé de quatre pistes de course aller et retour. Des cônes ou des piquets ainsi que assiettes de marquage permettent de délimiter la zone de départ, la zone de course aller et retour et la zone de transmission du témoin.

L'enseignant·e répartit les élèves en équipes, si possible sur la base des équipes prévues pour la FPS. Elle ou il présente les consignes de course et fait une démonstration afin de s'assurer de la bonne compréhension des règles.

Cette tâche peut être faite en deux étapes distinctes. La première consiste en un passage de témoin à l'arrêt, la seconde consiste à introduire une phase de course pour l'élève qui reçoit le témoin. Dans ce cas-là, il faut délimiter la zone de transmission du témoin (du piquet 1 à l'assiette de marquage bleue).



Règles de course

- L'élève qui débute la course se tient à côté du piquet 1.
- Au signal, elle ou il court et tourne autour du piquet 2, revient en courant tourner autour du piquet 3.
- L'élève qui reçoit le témoin attend en position au piquet 1 ou démarre sa course.
- La transmission du témoin se fait au piquet 1 à l'arrêt ou en mouvement dans la zone de transmission délimitée du piquet 1 à l'assiette de marquage bleue.
- La démarche est appliquée par toutes et tous les élèves de l'équipe.

Avant la première course, les élèves disposent d'un temps de réflexion de 30 secondes à 1 minute afin de s'organiser.

Une fois que les quatre équipes sont en place, l'enseignant·e donne le départ de la première course et veille au bon déroulement de celle-ci.

La tâche doit être répétée plusieurs fois afin de laisser aux élèves un temps d'apprentissage suffisant permettant de générer des stratégies gagnantes. Au cours des différentes tentatives, les tâches de l'enseignant·e sont les suivantes :

- gérer les signaux de départ ;
- s'assurer du bon déroulement de chaque course et rappeler, le cas échéant, les règles ;
- proposer des temps de réflexion entre les différentes courses en sollicitant des réflexions auprès des équipes :
 - qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
 - que pouvez-vous améliorer ?
- veiller à laisser un temps de récupération suffisant avant de relancer la course suivante.

Régulation :



- L'enseignant-e peut démontrer la technique correcte pour transmettre le témoin, à l'aide d'une vidéo ou d'une démonstration. **Exemple de vidéo explicative.**
- L'enseignant-e peut aussi profiter des temps de discussion pour permettre aux élèves d'échanger sur des questions en lien avec les capacités transversales :
 - *Comment je me sens dans le groupe ?*
 - *Est-ce que je donne le meilleur de moi-même ?*
 - *Est-ce que je suis satisfait-e de ma performance ?*
 - *Est-ce que nous arrivons à communiquer dans le groupe ?*

Ces questions peuvent aussi être posées aux élèves en tant que bilan final, oralement ou par écrit.

Matériel requis

- Cônes ou piquets et assiettes de marquage
- Témoins.

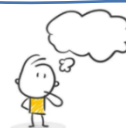
Critère(s) de réalisation

- L'élève qui réceptionne le témoin se prépare au départ en position jambes fléchies et écartées, le bras de réception du témoin tendu vers l'arrière avec la main ouverte.
- L'élève qui réceptionne le témoin suit du regard l'élève qui court jusqu'à ce qu'elle ou il franchisse une marque fixée indiquant le moment de préparer ou de démarrer la course. À ce moment-là, le regard se dirige vers l'avant.
- L'élève qui transmet le témoin donne des signaux sonores à sa ou son partenaire pour préparer la transmission.
- Au moment de la transmission, l'élève en possession du témoin engage fermement le témoin dans la main ouverte de sa ou son partenaire, qui referme la main et s'empare du témoin.

Critère(s) de réussite

Chaque équipe parvient à réaliser au moins une course complète sans perdre le témoin, dans les transmissions mais également lors des phases de course.




Variables



Prérequis :

Afin de pouvoir expérimenter cette tâche, les élèves devraient être capables de se transmettre un témoin de main à main.

Pour simplifier

-  Effectuer les transmissions du témoin en face à face.
-  Effectuer les transmissions du témoin en face à dos mais à l'arrêt.
-  Effectuer les transmissions du témoin en mouvement mais à vitesse réduite.

Pour complexifier

-  Effectuer les transmissions du témoin en mouvement à vitesse élevée.

Rapide comme l'éclair (TAEX²)

Contenu d'enseignement-apprentissage visé

Acquérir la plus grande vitesse explosive (dans une course comportant des virages).

But de la tâche

Réagir le plus rapidement possible à un signal de départ déterminé pour effectuer 10 mètres de course.

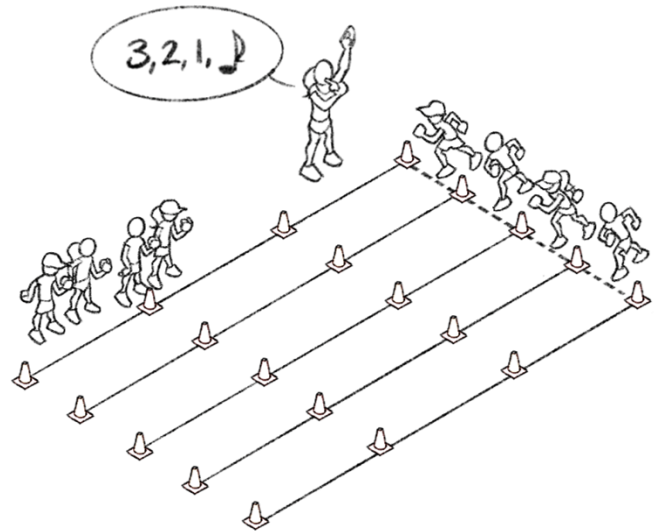
Dispositif, consignes et organisation

L'enseignant·e forme des duos d'élèves de niveaux similaires ou hétérogènes.

Dans un espace permettant de réaliser des courses sprints de courte distance et prévoyant un espace de décélérations suffisant, chaque duo d'élève construit, à l'aide de cônes de marquage une piste de 10m de long, de manière à pouvoir identifier clairement le départ et l'arrivée.

Lorsque les pistes de course sont installées, chaque duo sélectionne, parmi les cartes illustrant les positions de départ, trois positions qu'elles ou ils vont expérimenter. Elles ou ils s'organisent ensuite pour déterminer le tournus des courses et l'ordre des positions qu'elles et ils vont tester.

Avant la première course, l'enseignant·e présente les consignes de course et fait un exemple, afin de s'assurer de la bonne compréhension des règles. Elle ou il gère également les signaux de départ, soit à la main, au sifflet, ou avec un starter en bois (signaux de base : à vos marques, prêts, go !).



Lorsque les premières coureuses et les premiers coureurs sont en place, l'enseignant·e donne le signal de départ aux élèves, qui tentent de réagir le plus rapidement possible et courent sur la distance qu'elles et ils ont déterminée. L'élève qui ne court pas chronomètre le temps réalisé par sa ou son camarade.

Après l'arrivée, les élèves échangent les rôles et l'enseignant·e donne le signal du départ suivant.

Une fois que les deux membres du duo ont effectué une course en expérimentant la même position de départ, chaque duo discute des points forts et des points faibles de la position choisie et de la gestion du départ, sur la base de la performance réalisée.

Chaque élève réalise trois courses.

Régulation :



- L'enseignant·e peut imposer trois positions de départ sans laisser le choix aux élèves.
- Le nombre de possibilités peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau des élèves.
- L'enseignant·e peut regrouper deux duos, de manière que les élèves qui courent soient observés par un autre duo, qui pourra contribuer à la discussion avec les observations.
- L'enseignant·e peut formuler des questions auxquelles les élèves doivent répondre après l'expérimentation.
 - Quelle position de départ a permis une réaction efficace et rapide ?
 - Comment faire pour réagir le plus vite possible au signal donné ?
- L'enseignant·e peut donner deux signaux différents dont un seul, défini préalablement, déclenche le départ.

² TAEX : tâche exercice décontextualisée

Matériel requis

- Cônes de marquage
- Chronomètres ou autres outils permettant le chronométrage (un pour deux élèves)
- Cartes illustrant les positions possibles de départ (accroupi / appui facial avec jambes décalées / plat ventre / debout avec chute vers l'avant). Pour créer les cartes, voir Marinier (2004), pp. 27- 30.



Chronométrage :

L'enseignant·e peut séparer le groupe-classe afin d'avoir suffisamment de chronomètres pour les élèves qui réalisent la tâche.

Critère(s) de réalisation

- L'élève se positionne de manière identique à l'illustration proposée.
- Elle ou il porte son attention et se concentre exclusivement sur l'enseignant·e pour les signaux de départ.
- Elle ou il réagit le plus rapidement possible au signal de départ.
- Elle ou il pousse sur les appuis au sol (pieds / mains) avec force.
- Elle ou il utilise les techniques de course pour courir le plus vite possible.

Critère(s) de réussite

Chaque élève détermine la position de départ qui lui permet de réaliser le meilleur temps sur 10 mètres.

Variation(s)

Aucune

Outils ou ressources pédagogiques

Voir *Matériel à découper* (p. 21)

Rapide comme l'éclair (Vignettes)

