

Cours-la comme Bolt (TAC2)

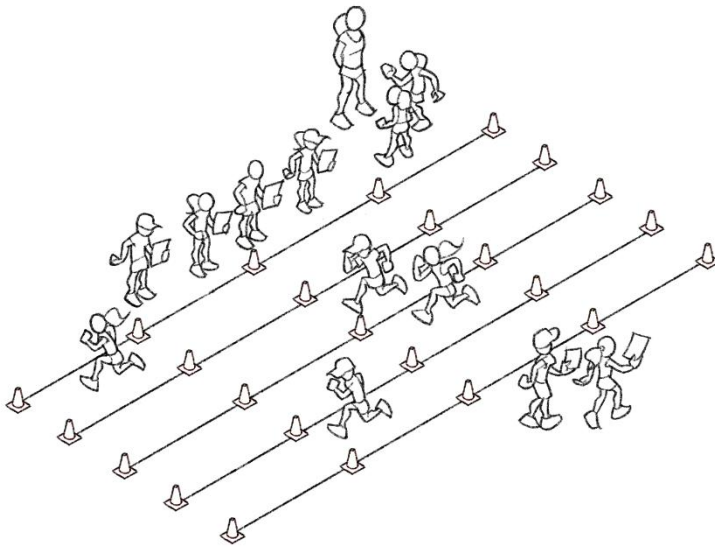
Contenu d'enseignement-apprentissage visé

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.