

# Métronome - Je cours comme un·e métronome en groupe homogène (TAC<sup>3</sup>)

## Contenu d'enseignement-apprentissage visé

- Courir de manière régulière : nombre de foulées par minute, respiration sur la cadence de course.
- Courir en équipe de niveau identique pour s'entraider et viser la régularité.

## But de la tâche

Durant un temps de course préalablement défini par l'équipe ou l'enseignant·e, l'élève est capable d'avoir une foulée rythmée et d'être conscient de sa respiration.

## Dispositif, consignes et organisation

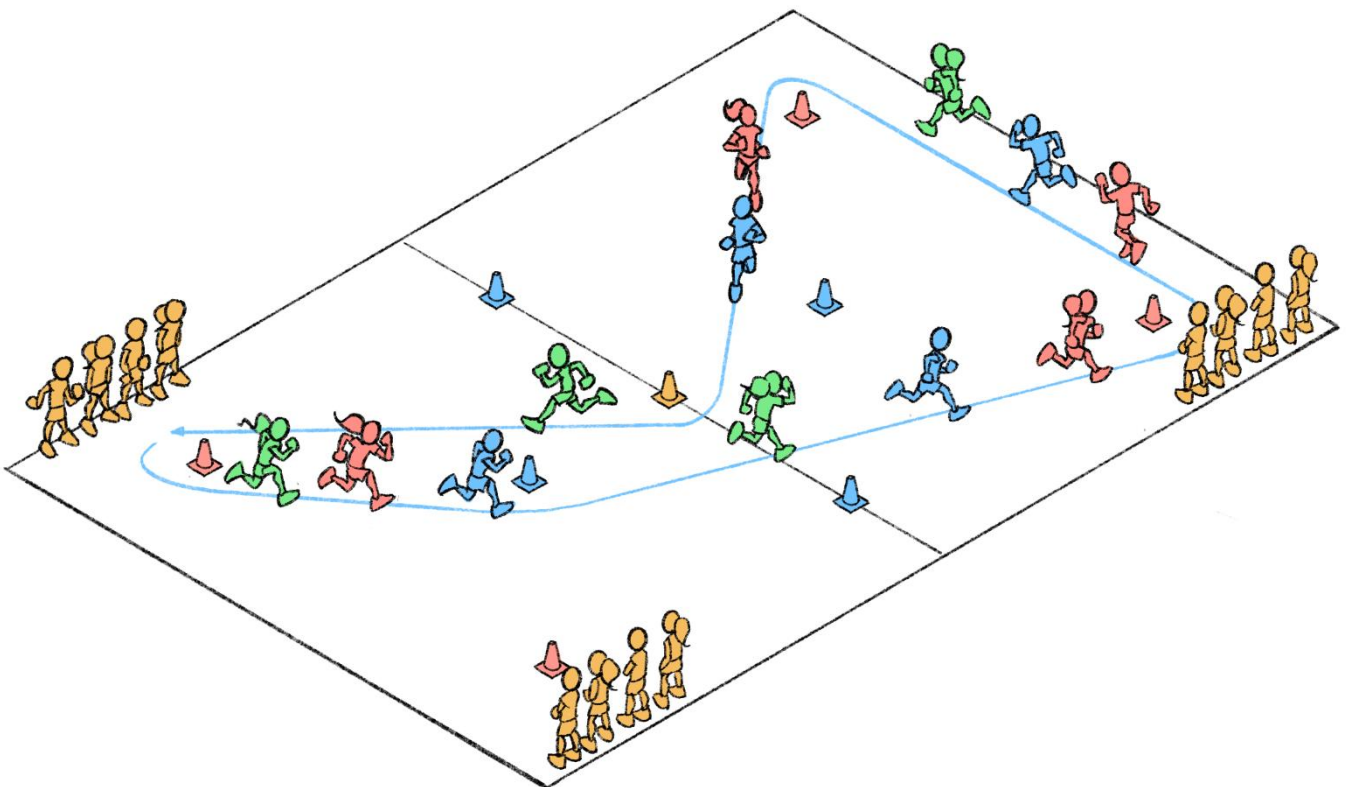
La tâche s'effectue en deux tournus au cours desquels chaque groupe de niveau assure le rôle d'athlète et celui d'observatrice ou observateur. La phase de course peut s'effectuer en duo ou en trio de niveaux homogènes (identiques).

Afin de favoriser et faciliter la prise de repères personnels (calcul du nombre de foulées), les élèves courent sur un parcours régulier délimité par des piquets ou tout autre objet de démarcation (cône, assiette, etc.).

Durant toute la durée de la tâche, les élèves tentent de courir comme des métronomes en comptant la cadence de leur foulée et en calquant leur respiration dessus.

Les élèves à l'observation annoncent, notent ou mémorisent, à chaque tour, le temps parcouru par l'athlète dans le but de comparer les temps de passage et d'identifier la régularité de sa course.

Au terme de chaque tournus, elles ou ils font un retour à l'athlète observé qui évalue la qualité de son entraînement dans son journal de bord en auto-évaluant l'atteinte de l'objectif de la tâche et le ressenti de l'effort.



<sup>3</sup> TAC : tâche ciblée (se référer au Mémento « Approche par compétences », PROJEPS, 2022, p.7-8 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEPS/Bases-theoriques/Des-sequences-longues/Des-sequences-longues.html>)

Courir	Courir longtemps, mon défi personnel dans une équipe	Tâches	5 <sup>e</sup> - 6 <sup>e</sup>
--------	--	--------	---------------------------------

### Critère(s) de réalisation

---

- Courir en parlant avec un-e camarade et identifier les signes d'une course adaptée.
- Réguler (augmenter / ralentir) son rythme de course en fonction des indications de sa ou son camarade.
- Courir de manière décontractée, posture droite légèrement en avant, le regard vers l'avant, les bras souples et les mains ouvertes.
- Expérimenter la course sur le milieu ou l'avant du pied.
- Pour l'élève à l'observation, inscrire sur une fiche de séance du journal de bord les temps de passage à chaque tour de course et identifier ceux respectant ou non (+/- 5") le rythme de course au tour.

### Critère(s) de réussite






---

Le temps de course au tour est similaire à +/- 5 secondes (5").




### Variables

---

#### *Pour simplifier*

-  Courir en comptant les foulées sur 30", faire une pause de 30" et répéter l'exercice.
-  Courir en discutant avec son camarade pour ralentir la vitesse.
-  Courir 1' dans un sens puis 1' dans l'autre sens en essayant de parcourir la même distance.
-  Courir en inspirant sur deux foulées et en expirant sur deux autres foulées.
-  Courir par deux sur le même parcours, mais en sens inverse, afin de se croiser toujours aux mêmes endroits. Si les deux élèves sont de niveaux homogènes, le croisement aux mêmes endroits signifie que la course est régulière.

#### *Pour complexifier*

-  Courir en inspirant sur le nombre de foulées qui convient le mieux.
-  Choisir un parcours et le faire deux à trois fois de suite dans le même temps de course.
-  Courir à deux sans augmenter ni diminuer la vitesse au tour, tout en alternant un tour à deux et un tour seul en inversant les rôles.