

Définition de l'activité	Problèmes à résoudre
<ul style="list-style-type: none"> Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action courir en franchissant 	<ul style="list-style-type: none"> Construire l'espace : sens de franchissement, intervalle adapté Construire la notion de mesure : temps ; hauteur des haies, distance des intervalles Gérer son effort et son énergie Construire des postures et des coordinations d'actions propres à la course de haies
Enjeux de formation	Exigences minimales
<ul style="list-style-type: none"> Développer ses connaissances pour garantir et optimiser sa santé Connaître son corps pour agir en toute sécurité Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) Vivre et accepter différents rôles (coureur, starter, chronométreur) 	<ul style="list-style-type: none"> Espaces et temps matérialisés (départs et arrivées identifiés) Espaces orientés Règles explicites de circulation et de sécurité (liées au dispositif pédagogique) Systèmes de mesure adapté à l'âge

DEUX UNITES D'APPRENTISSAGES

	UA 1 CYCLE 2	UA 2 CYCLE 3
Sit.	Compétences	Compétences
1	<i>Courir vite sur 30 m plat</i>	<i>Courir vite en franchissant des obstacles</i>
2	<i>Courir vite en franchissant des obstacles</i>	<i>Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</i>
3	<i>Courir vite en franchissant des obstacles variés</i>	<i>Optimiser sa vitesse en conservant le même nombre d'appuis dans chaque zone</i>
4	<i>Franchir des obstacles régulièrement espacés avec un nombre régulier d'appuis</i>	<i>Connaître son pied d'appel et sa jambe d'attaque (dernier appui et jambe de franchissement)</i>
5	<i>Optimiser la vitesse de course acquise</i>	<i>Franchir sans sauter</i>
6	<i>Optimiser ses ressources</i>	<i>Optimiser ses ressources</i>
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> Franchir 3 obstacles sur une distance de 30 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> Franchir 4 obstacles sur une distance de 40 mètres en moins 10 s (au moins 3 fois)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

<p>Espace / Matériel nécessaire</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 couloirs de 30 m (cycle 2) ou 40 m (cycle 3)• 4 x 3 haies (cycle 2) ou 4 x 4 haies (cycle 3) ou obstacles bas (cf. distances fiche séance)• Sifflets• 4 Chronomètres• Plots départ-arrivée/coupelles pour matérialiser les couloirs• Fiche de prise de performances collective et/ou individuelle• Stylos + plaquettes <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">• haies (ou obstacles) orientées pour basculer en avant• retour des vagues de coureurs par l'extérieur de la zone des 4 couloirs• départ au signal du starter quand toutes les haies sont relevées et les couloirs libérés	<p>Organisation du groupe classe</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour les situations d'apprentissage<ul style="list-style-type: none">○ Classe partagée en groupe de 4 élèves de niveaux proches○ Vagues de 4 coureurs○ 4 juges / 4 chronométreurs / 4 secrétaires pour certaines situations○ PE et/ou élèves starters○ pour le départ = code gestuelle (cf. fiches Course de vitesses) ou signal sonore (sifflet)○ <u>pour le départ au cycle 3, nécessité progressivement de prendre un départ les pieds décalés avec le pied d'appel en avant</u>• Pour l'évaluation<ul style="list-style-type: none">○ 2 coureurs / 2 secrétaires / 2 chronométreurs / 1 pour siffler la limite de temps○ PE et/ou élèves starters
---	--

RECOMMANDATIONS

<ul style="list-style-type: none">• Favoriser les repères visuels afin de construire les concepts d'espace et de temps• En classe, travailler l'utilisation du chronomètre• En classe, reporter les performances sur des documents qui permettent de mesurer les progrès de chacun• <i>Mettre en place des couloirs avec intervalles et hauteurs de haies différents, ce qui permettra à chaque élève de choisir le couloir adapté au cours des répétitions</i>
--

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

<p>B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles cad droits et devoirs E : évolutions ME Modalités d'exécution : critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu</p>
--

La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séance de 35' à 40'

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

Séance n° 1

Situation 1	Situation 2 et évolution 1
-------------	----------------------------

Séance n° 2

Situation 3 et évolutions 1 et 2

Séance n° 3

Situation 4 et évolution 1, 2 et 3

Séance n° 4

Situation 4 et évolutions 2 et 3

Séance n° 5

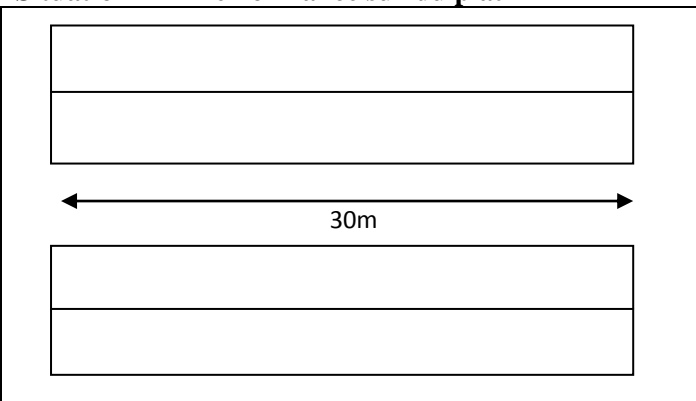
Situation 1	Situation 5 et évolution 1
-------------	----------------------------

Séance 6

Situation 1	Situation 6 (évaluation)
-------------	--------------------------

6 situations pour réaliser 6 séances

Situation 1 Performance sur du plat



Courir vite sur 30 m plat

But : -Courir le plus vite possible sur 30m

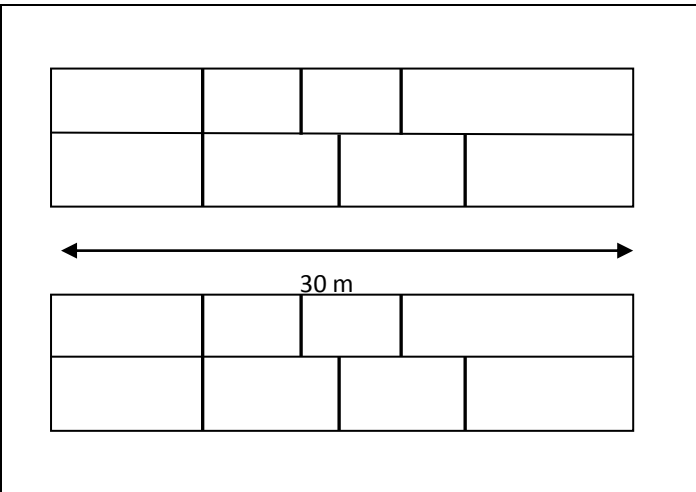
Critère de Réussite : -Réaliser la meilleure performance possible

Organisation : - 2 fois 2 couloirs de 30m
- Vague de 4 coureurs.
- Un starter, 4 juges 4 secrétaires.

R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.
-Changer les binômes de coureurs

Modalité d'exécution : -Aucune

Situation 2 Performance avec haies



Courir vite en franchissant des obstacles

B: -Trouver le couloir dans lequel chacun réalise sa meilleure performance.

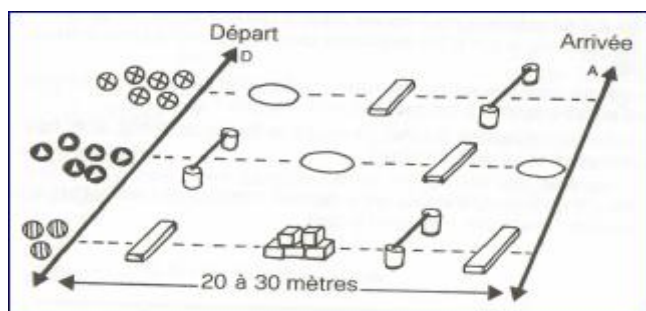
CR : -Sur 30 m haies, se rapprocher au maximum de sa performance réalisée sur 30 m plat.

OR: - 2 fois 2 couloirs
- Dans chaque couloir, 1^{ère} haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m
- Vagues de 4 coureurs.
- Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.

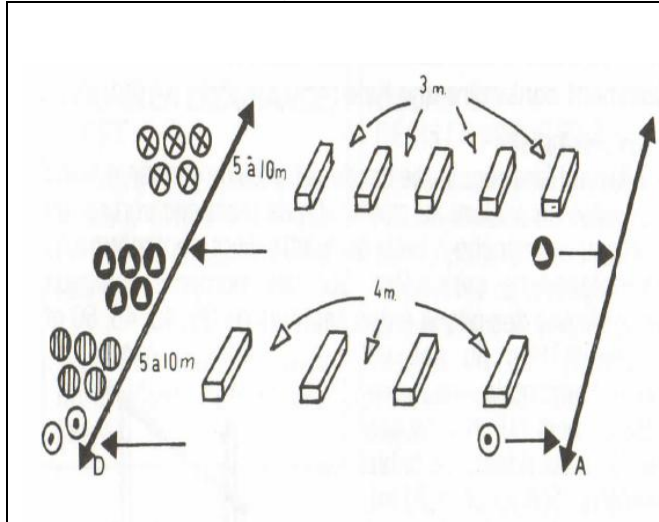
R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.

R: Tester les deux couloirs

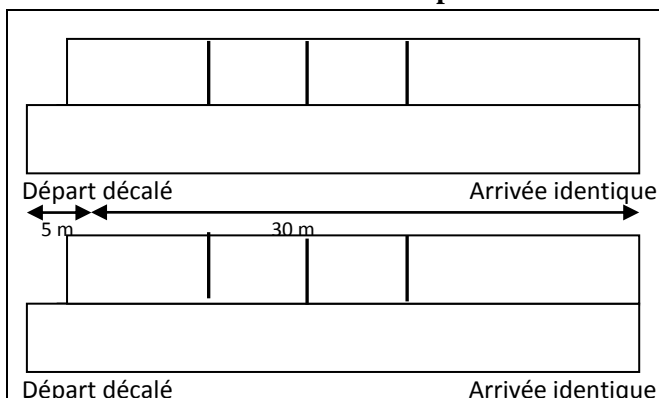
Evolution : 1 Remplacer les haies par des obstacles plus bas

Situation 3**Course défi****Courir vite en franchissant des obstacles variés**

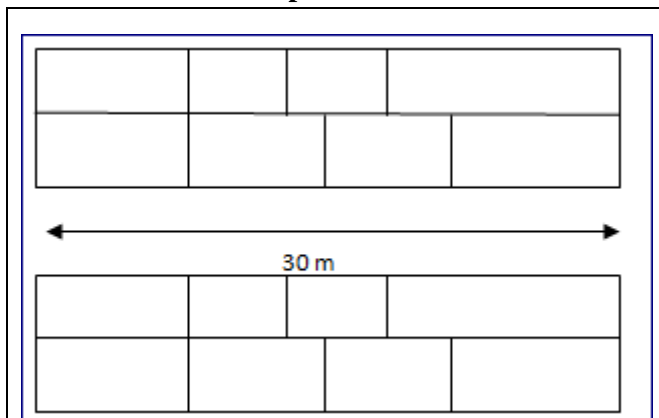
- B** : -Courir le plus vite possible pour arriver le premier.
CR : -Franchir la ligne d'arrivée le premier.
OR : - 3 équipes ; 1 starter (l'enseignant, puis un élève), 2 juges pour l'arrivée.
 - 3 couloirs ; Obstacles variés, plots pour le départ /arrivée, coupelles pour les couloirs.
R : -Pas de prise de performance, classement à l'arrivée
 -Tester tous les couloirs
E : **1.** Varier les obstacles et leur ordre
2. Varier les intervalles : croissants, décroissants, réguliers, quelconques.

Situation 4 La régularité**Franchir des obstacles régulièrement espacés avec un nombre régulier d'appuis**

- B** : -Courir en conservant le même nombre d'appuis entre les obstacles.
CR : -Avoir le même nombre d'appuis entre chaque obstacle (réaliser 3 fois sur 5 passages)
OR : -4 équipes
 - 2 parcours parallèles de 30 m (4 obstacles distancés de 4 m et 5 obstacles distancés de 3 m) Départ à 5 ou 10 m du premier obstacle.
 - Vagues de 4 coureurs ; 1 starter, 4 juges 4 secrétaires.
 - Vagues de 4 ; les équipes testent les 2 parcours
R : Tester plusieurs fois les deux couloirs.
E : **1.** Augmenter de 50 cm les intervalles de chacun des parcours pour changer le nombre d'appuis (ex. courir avec 5 appuis, puis 4 appuis, puis 6 appuis)
2. Multiplier les passages afin d'amener les élèves à réduire le nombre d'appuis entre chaque obstacle pour un intervalle donné (augmenter la longueur de la foulée)
3. Remplacer l'obstacle par une haie de 30 cm de hauteur

Situation 5 Course à handicap**Optimiser la vitesse de course acquise**

- B** : -Ne pas se faire rattraper par le coureur qui court dans le couloir sans haie
CR : -Etre le premier
OR : - 2 fois 2 couloirs : 1 couloir avec les haies et un couloir sans haie mais plus long de 5 m (handicap)
 - Vagues de 4 coureurs.
 - Un starter, 4 juges
R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur.
 -Sans changer de binôme, changer de rôle pour comparer.
E : **1.** Répéter les courses en changeant les binômes.

Situation 6 La performance**Optimiser ses ressources**

- B** : -Courir le plus vite possible en franchissant toutes les haies
CR : -Avoir franchi la ligne au coup de sifflet de l'enseignant donné 8 s après le signal de départ 3 fois de suite.
OR : - 2 fois 2 couloirs
 - Dans chaque couloir, 1^{ère} haie à 8 m du départ, puis dans un couloir placer les autres haies à 6 m, et dans l'autre couloir à 7 m
 - Vagues de 4 coureurs.
 - Un starter, 4 juges, 4 secrétaires.
R : -Départ au coup de sifflet du starter. A l'arrivée, chaque juge donne le résultat à son coureur et le secrétaire le note sur la fiche récapitulative. La fiche individuelle sera renseignée en classe.
 -Répéter les courses pour tenter d'améliorer sa performance dans le couloir choisi

A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE

- **Franchir 3 haies sur une distance de 30 m en moins de 8 s au moins trois fois de suite**