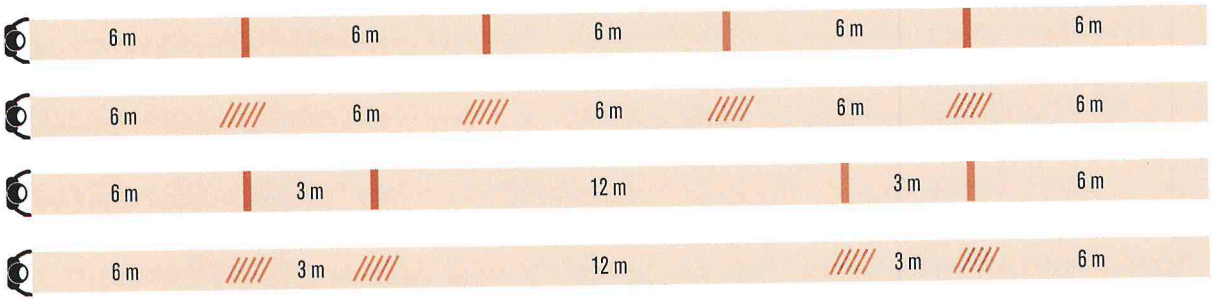
Le franchissement

Objectif
Intégrer le franchissement d'un obstacle à une course de vitesse.

Dispositif
Quatre couloirs de 30 m.
Sur le 1er parcours, quatre haies sont disposées selon un espacement régulier (6 m d'intervalle).
Sur le 2e parcours, quatre rivières de 50 cm respectant le même espacement régulier sont tracées à la craie.
Sur le 3e parcours, quatre haies sont disposées selon des espacements irréguliers (6 m, 3 m, 12 m, 3 m, 6 m).
Sur le 4e parcours, quatre rivières de 50 cm respectant les mêmes espacements irréguliers sont tracées à la craie.



Matériel
Huit haies réglées à 45 cm.

Découvrir et expérimenter
Les enfants, répartis en quatre groupes, expérimentent les quatre couloirs (deux à trois passages par couloir).

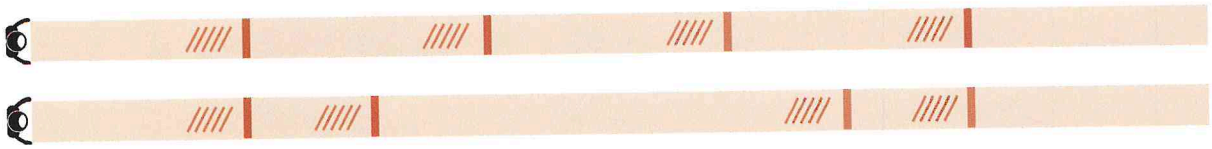
Observer et s'interroger
Deux groupes sont répartis sur les quatre espaces de travail.
Les enfants sont regroupés en binômes : un coureur et un observateur.
La question à se poser est la suivante : *« Qu'est-ce qui fait perdre du temps au coureur ? »*

Mettre en commun et structurer
Les observations visant à expliciter les problèmes rencontrés *(« ce qui fait perdre du temps »)* et à en déduire les critères de réussite *(« ce qui fait gagner du temps »)* sont mises en commun.

« Ce qui fait perdre du temps aux enfants »	« Ce qui fait gagner du temps aux enfants »
Piétiner.	Reprendre contact avec le sol le plus tôt possible lors du franchissement.
Sauter trop haut.	Sauter loin mais pas haut Passer près de la haie.

Les observables pour l'enseignant
L'enfant ralentit, piétine devant l'obstacle, soit par peur de l'obstacle soit parce qu'il recherche systématiquement le même pied d'appel.
Il saute au lieu de franchir, soit par peur de tomber soit à cause d'une impulsion trop proche de la haie. Cet appel, trop près de l'obstacle, engendre alors une trajectoire trop haute.

S'exercer et stabiliser
La classe recommence sur les deux couloirs avec des haies (espacements réguliers et irréguliers), mais en matérialisant une rivière de 50 cm en amont de chaque obstacle afin de provoquer une impulsion suffisamment éloignée de la haie.

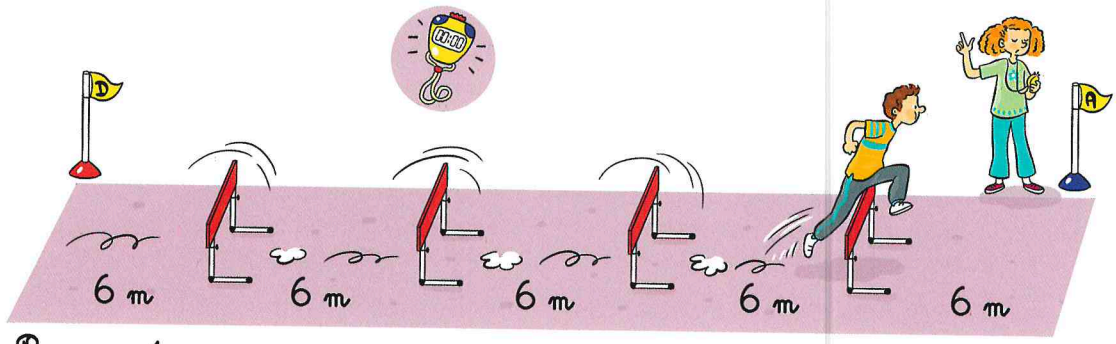


ÉDITIONS EP&S
Fiche extraite du coffret « Les défis coopétitifs » © Éditions EP&S, 2011.

S'entraîner à franchir les obstacles

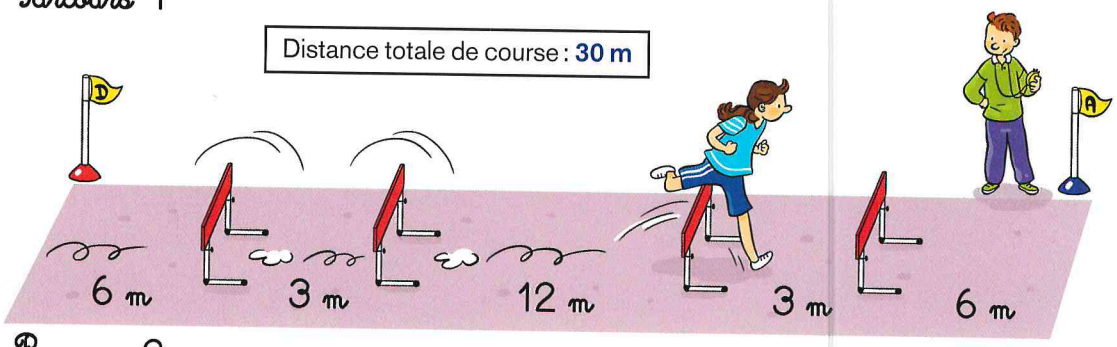
FICHE ENFANTS

COURSE DE RELAIS



Parcours 1

Distance totale de course : **30 m**



Parcours 2

Deux parcours différents sont constitués avec des haies de 45 cm.

Jeu des deux couloirs

Les élèves sont regroupés par binômes. Chaque coureur passe successivement sur les deux parcours. Son camarade le chronomètre. Puis ils changent de rôles.

Jeu des deux jambes

Dans un premier temps, le coureur franchit toutes les haies en prenant appel du pied gauche, puis du pied droit. Il essaye ensuite de courir le plus rapidement possible, sans piétiner et en franchissant les haies comme elles se présentent, sans choisir au départ son pied d'appel.

Lis les conseils de Junior et Lily pour progresser. Puis essaye de les mettre en application.



Le défi coopétitif

Deux coureurs se lancent un défi. Ils choisissent chacun un parcours différent.
Attention à ne pas sauter trop haut au-dessus de l'obstacle !
➡ Celui qui gagne une manche recule d'un pas au départ pour équilibrer les chances.

Fiche extraite du coffret « Les défis coopétitifs ». Illustrations C. Tarcelin et É. Habourdin © Éditions EPS, 2011.