

# COURSE D'OBSTACLES CYCLE 3

## Présentation générale

### Situation de découverte :

Identifier les problèmes principaux posés par l'activité.



Trouver son rythme de course par rapport aux obstacles



**Situation 1:** Adapter le couple fréquence/amplitude de sa course à un intervalle donné et ou à un obstacle donné.

Franchir les obstacles en conservant sa vitesse



**Situation 2:** déterminer sa distance idéale d'appel, permettant la conservation d'un maximum de vitesse.



**Situation 3:** construire progressivement une technique de franchissement de haie plus efficace.

## Matériel nécessaire

- **4 couloirs** de course ou de quoi marquer les angles sur la ligne de départ et la ligne d'arrivée (long entre 30 et 50m).
- **12 haies** ou matériel pour réaliser les haies (les jalons avec plots jaunes sont idéals pour régler la hauteur).
- **16 marques au sol** de type nattes ou lattes à positionner. Un traçage à la craie est envisageable.

## Evaluation des performances

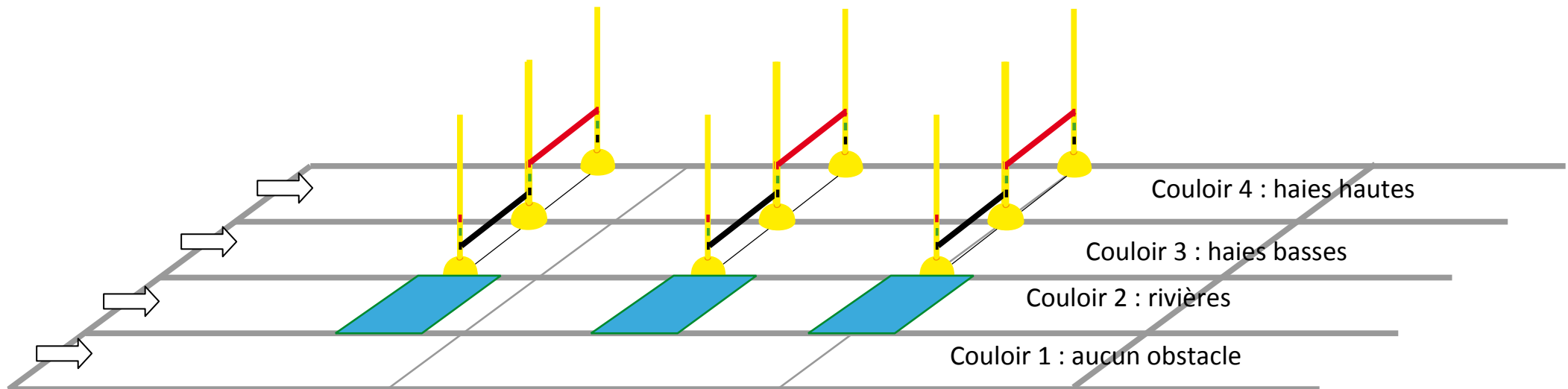
La mesure des performances doit être suffisamment précise puisque les situations proposées nécessitent une comparaison de performances afin d'identifier le gain/la perte. On privilégiera une prise de performance en termes de distance parcourue dans un temps donné. Par contre, les zones de performances ne semblent pas suffisamment précises, on préférera un relevé de position par des pairs et le positionnement de marques au sol comme mémoire de la performance

# COURSE D'OBSTACLES CYCLE 3

## Situation de référence

**OBJECTIF:** identifier les problèmes principaux posés par l'activité (perte de temps liée au passage des obstacles).

**DISPOSITIF :** 4 couloirs de course, un sans obstacle, un avec des obstacles « plats » (rivières), un avec des haies basses et le dernier avec des haies assez hautes.



**BUT :** réaliser une performance dans chacun des couloirs en respectant les obstacles présentés.

**Activité réflexive :** Comparer les performances et identifier les origines possibles des écarts de performances.

**Piétinement à l'approche de l'obstacle :** Comment éviter le piétinement lié à la prise d'appel ?

**Passage/franchissement de l'obstacle :** Comment franchir les obstacles « hauts » afin de conserver un maximum de vitesse ?

# COURSE D'OBSTACLES CYCLE 3

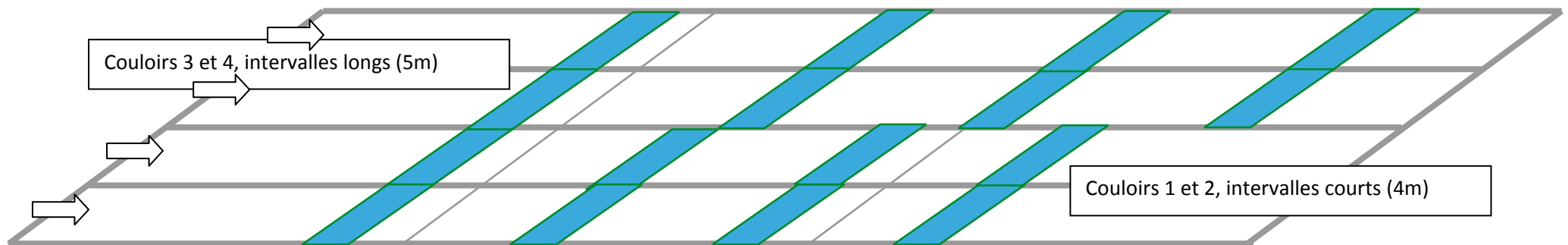
Situation 1 : trouver son rythme dans une course d'obstacles



**Piétinement à l'approche de l'obstacle :** Comment éviter le piétinement lié à la prise d'appel ?

**OBJECTIF :** Adapter le couple fréquence/amplitude de sa course à un intervalle donné et ou à un obstacle donné.

**DISPOSITIF :** 2 parcours proposent un intervalle court entre les obstacles et les deux autres un intervalle plus long.



**BUT :** Réaliser les parcours le plus vite possible en utilisant le même nombre d'appuis entre chaque obstacle.

**Activité réflexive :** Choisir le parcours sur lequel on se trouve le plus à l'aise.

**VARIABLES pédagogiques :** nombre d'intervalles différents proposés.

**VARIABLES didactiques :**

- Longueurs des intervalles entre les obstacles (court ; moyen ; grand).
- Nature de l'obstacle (lattes/plots ; rivière ; haies basses ; haies hautes).
- Longueur de la course (de 30 à 50m).

**PROLONGEMENTS :** Dans un premier temps on proposera des obstacles plats et courts (plots ou lattes) puis en prolongement des obstacles de type « rivière » (nattes) et enfin des obstacles de hauteurs croissantes (haies). Multiplier les passages afin de stabiliser les repères.

# COURSE D'OBSTACLES CYCLE 3

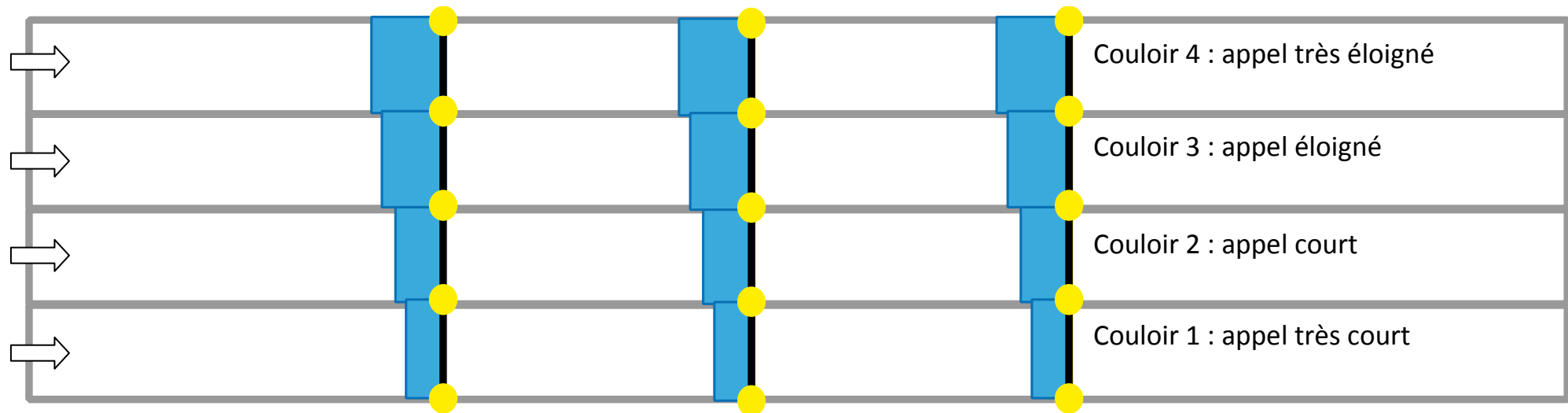
## Situation 2 : Trouver sa distance d'appel



**Passage/franchissement de l'obstacle :** Comment franchir les obstacles « hauts » afin de conserver un maximum de vitesse ?

**OBJECTIF :** déterminer sa distance idéale d'appel, permettant la conservation d'un maximum de vitesse.

**DISPOSITIF :** 4 couloirs de course, chacun d'eux présentant une distance différente quant à la prise d'appel.



**BUT :** réaliser une performance dans chacun des couloirs en respectant les obstacles présentés (rivière, haies).

**Activité réflexive :** Comparer ses performances et se déterminer sur une distance d'appel.

**VARIABLES didactiques:**

- Hauteur des haies (haies basses ; moyennes ; hautes).
- Longueur de la course (de 30 à 50m).

**PROLONGEMENTS :** Une fois que les élèves se sont déterminés, on supprime les rivières afin que se créent de nouveaux repères.

# COURSE D'OBSTACLES CYCLE 3

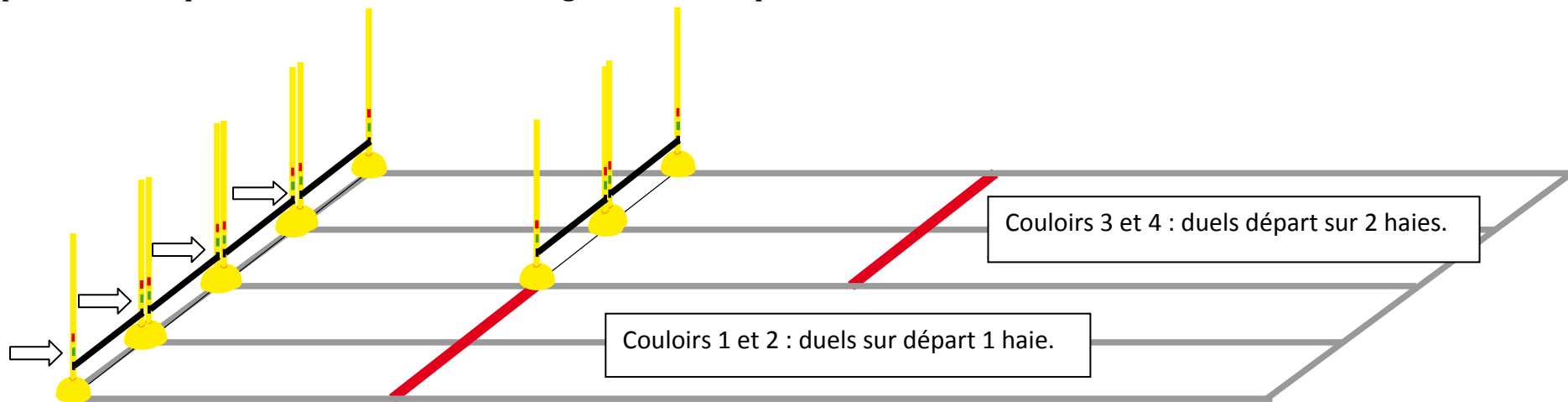
## Situation 3 : Franchir les haies



**Passage/franchissement de l'obstacle :** Comment franchir les obstacles « hauts » afin de conserver un maximum de vitesse ?

**OBJECTIF :** construire progressivement une technique de franchissement de haie plus efficace.

**DISPOSITIF :** 2 couloirs avec une haie positionnée sur la ligne de départ, 2 couloirs avec le même dispositif mais avec 3 haies supplémentaires positionnées à intervalles réguliers sur les parcours.



Les élèves se présentent 2 par 2. Le positionnement au départ est libre mais il doit s'effectuer derrière la première haie. Ce dispositif permet de mettre de côté les problèmes de distance d'appel et le rapprochement de la ligne favorise l'accélération après le franchissement.

**BUT :** Rejoindre le plus rapidement possible la ligne d'arrivée.

**CRITERE DE REUSSITE :** gagner son duel.

**Activité réflexive :** identifier les règles d'action permettant une amélioration sensible de la performance.

**VARIABLES didactiques:**

- Hauteur des haies (haies basses ; moyennes ; hautes) ;
- Capacités de l'adversaire.