

CHALLENGE INDIVIDUEL ET DÉFIS PAR ÉQUIPES

Après s'être engagés individuellement dans la réalisation de leur « performance-cible », les élèves participent, aux défis collectifs pour jouer à la course de haies et gagner, dans des conditions d'équité recréées.

Une des formes de mise en projet couramment admises dans la pratique de la course de haies consiste à comparer un temps réalisé sur un parcours sans obstacle (le plat) avec un temps réalisé sur la même distance avec obstacles. Un différentiel en temps s'ajoute au parcours sur le plat pour fixer un challenge adapté à l'élève. Dans cette perspective, la fiche-ressources collège (niveau 1) invite à mettre en place des dispositifs permettant à l'élève de « connaître son record sur le plat et sur les haies pour les comparer ». L'indicateur de progrès pour l'élève est alors basé sur la comparaison du record personnel sur les haies avec le record sur le plat auquel est ajouté le différentiel.

Un différentiel unique, additionné au temps réalisé sur le plat, ne constitue

pas, à notre avis, un objectif qui place tous les élèves à égalité. En effet, une entrée dans l'activité, basée sur la comparaison 40 m haies/40 m plat avec un différentiel attendu de 9/10^e, représente un challenge pertinent pour les élèves réalisant entre 7 s 50 et 8 s sur 40 m plat, facile pour ceux qui sont sous les 7 s, et difficile pour les élèves dont le record est supérieur à 8 s. Ces derniers sont ainsi davantage pénalisés par les problèmes posés par le franchissement.

Un challenge individuel

Parcours et dispositifs diversifiés

Nous proposons à nos élèves de 5^e deux parcours de 40 m haies dont la distance départ/1^{ère} haie, la distance inter-haies et la hauteur des haies diffèrent :

- parcours A (10,50 m/6,50 m/50 cm) ;

- parcours B (11,50 m/7 m/60 cm).

Les élèves choisissent le parcours qui leur correspond le mieux (celui où ils obtiennent le meilleur temps). Puis, ils réalisent plusieurs passages dans les 2 dispositifs aménagés sur chacun des parcours :

- un « dispositif haies » : 40 m haies en situation réelle ;
- un « dispositif rivières » : les haies sont remplacées par des rivières, matérialisées au sol par des lattes ou des bandes-lettres espacées de 1,50 m (parcours A) ou de 1,80 m (parcours B). La pose du pied dans les rivières est interdite.

Ainsi, lors de leur premier cycle, les élèves vivent, dans la situation réelle, une course de haies organisée par des impulsions vers le haut au-dessus de chaque haie (engendrées par une impulsion proche de l'obstacle et un réflexe



classique d'évitement exagéré, **photo 1**).

Dans le « **dispositif rivières** », la course est également organisée par des impulsions mais avec une faible élévation du centre de gravité. Pour renforcer l'interdiction, nous pouvons augmenter la contrainte en matérialisant l'entrée de la rivière par une latte surélevée, posée sur 2 cônes de petite taille (**photo 2**).

Dans le « **dispositif haies** », l'élève débutant connaît une élévation exagérée de son centre de gravité à chaque franchissement alors que dans le second dispositif, les oscillations de ce dernier sont moins marquées. La moyenne des 2 records donne un temps qui correspond à la trajectoire « idéale » du centre de gravité que l'on peut attendre après un premier cycle (**graphique 1**).

Performance-cible

Pour déterminer les 2 records de chaque élève¹, plusieurs prises de performances sont nécessaires dans les 2 dispositifs. Leur moyenne donne une indication fiable sur la performance-cible à réaliser à la fin du cycle (**tableau 1**).

L'engagement à intensité élevée dans ces 2 situations est indispensable pour que le temps-cible constitue un challenge pertinent. Pour inciter les élèves à « jouer le jeu », l'enseignant peut intégrer ces performances à l'évaluation. Par la suite, l'un des principaux objectifs d'enseignement du cycle portera sur « courir au plus près de l'axe de

déplacement » en ayant des oscillations faibles du centre de gravité lors des franchissements. Pour y parvenir, l'apprentissage de l'impulsion dans une zone éloignée de la haie sera une des premières priorités. Seront également abordés, sans cloisonnement, les thèmes de travail suivants : le nombre d'appuis entre le départ et la première haie, le rythme interhaies et le retour de la jambe d'esquive.

La mise en place de ce challenge individuel donne à l'élève la possibilité de connaître sa progression, à tout moment, en comparant sa performance avec sa performance-cible. L'indicateur de progrès, obtenu par la différence entre les 2 temps, constitue une information pertinente pour rendre compte de l'acquisition de nouvelles capacités. Il s'agit, pour chaque élève de la classe, de tenter de se rapprocher le plus possible de sa performance-cible, voire de la dépasser².

Le choix de la performance-repère qui va être comparée à la performance-cible est laissé à l'appréciation de l'enseignant : le record réalisé durant la leçon, la moyenne des performances réalisées, la performance « x » sur « y » tentatives (la 4^e meilleure sur 6 tentatives par exemple) ou encore la performance la plus faible.

La comparaison des élèves au sein d'une même classe est obtenue par la différence entre la performance-repère

1. Exemples de calcul de la performance-cible

Élèves	40 m haies			40 m rivières			Performance cible
	1	2	3	1	2	3	
Baptiste	8"50	8"40	8"60	6"50	6"50	6"70	7"40
Cassandra	10"20	11 "	10"50	9"10	8"60	8"80	9"40
Emilie	9"20	8"90	9"00	7"50	7"40	7"40	8"10

L'enseignant retient le meilleur temps réalisé dans les 2 dispositifs. La performance-cible est obtenue par la moyenne des 2 records. Dans cet exemple, 3 passages sont réalisés dans chaque dispositif. Les performances-cibles sont arrondies au 10^e près.

et la performance-cible. Avec ce système, le meilleur élève n'est pas forcément le plus rapide. Par souci de « cohérence culturelle », l'évaluation de la performance est conservée mais sa note est minorée par rapport à l'évaluation des apprentissages. Ainsi, le nomogramme présenté en exemple :

Graphique 2. Proposition d'une évaluation sur 40 m haies valorisant les apprentissages

Record sur les haies		Note/20	Challenge Écart du record à la performance cible
Record	Performance		
8"20	7"40	20	0"00
8"50	7"70	19	0"10
8"80	8"00	18	0"20
9"10	8"30	17	0"30
9"40	8"60	16	0"40
9"70	8"90	15	0"50
10"00	9"20	14	0"60
10"40	9"60	13	0"80
11"00	10"00	12	1"00
11"20	10"40	11	1"20
11"60	10"80	10	1"40
12"00	11"20	9	1"60
12"40	11"60	8	1"80

Niveau 1. Classe de 5e

Exemple : Émilie a réalisé 8"50. Sa performance-cible est de 8"10. L'écart entre son record et sa performance cible est de 0"40. Sa note est de 15/20.

Graphique 1. Trajectoires schématiques du centre de gravité dans le « dispositif haies » (rouge) et « rivières » (bleu), comparées à la trajectoire idéale constituant l'objectif de fin de cycle (vert)

« Dispositif haies »

« Dispositif rivières »

Trajectoire idéale centre de gravité en fin de cycle :

Une situation, une démarche

COURSE DE HAIES

175 x 69 mm

Dessin 1. Organisation de l'espace

7 couloirs sont utilisés, 3 zones de défis : 2 avec parcours A et 1 avec parcours B. Le starter se place derrière l'élève subissant le handicap. Dans cet exemple, le coureur sur les haies a choisi le parcours A. Il est de niveau 2, son adversaire est de niveau 5. Le plus rapide court sur le plat (cases bleues dans le tableau 3). On lui attribue le handicap : « allongé dos pieds sens de la course + 6 m ».

⚙️ (graphique 2), propose un rapprochement de l'axe « écart du record à la performance-cible » avec l'axe « note sur 20 ». L'évaluation présentée ne garantit pas la prise en compte de tous les critères témoignant des progrès techniques réalisés dans les différents compartiments de la course. Cet outil offre néanmoins certains avantages.

- Il reprend la logique de l'indicateur de progrès dans les différents thèmes d'apprentissage: éloignement de la zone d'impulsion, franchissement rasant, retour loin devant et haut de la jambe d'esquive.
- Il évite le piège de la juxtaposition des différents critères rendant parfois complexe le calcul de la note. L'élève peut instantanément calculer sa note à l'issue de la réalisation de sa performance. Afin d'ajouter une dimension compétitive, il est possible de faire courir en opposition des élèves dont les performances-cibles sont proches.

Les défis collectifs

Dimension ludique

Le jeu représente un moyen judicieux pour faciliter l'acquisition de nouvelles capacités motrices. Il constitue un facteur motivationnel favorisant la répétition de la situation avec un fort investissement énergétique. Pour qu'il y ait jeu, différents paramètres doivent être réunis.

- La dimension « socialisation » dans les mobiles de pratique est le premier motif d'investissement des adolescents

dans la pratique sportive, qu'elle soit institutionnelle ou non³. Les élèves accordent une importance capitale dans la pratique sportive au fait de partager « les mêmes expériences avec des personnes qu'ils apprécient ». Pour cette raison, les équipes sont affinitaires.

- Pour jouer, l'élève doit avoir une chance objective de gagner. Un système de handicaps est mis en place pour garantir l'égalité des chances.
- L'échec doit être dédramatisé. Nous devons proposer des niveaux de réussite en graduant les victoires et en déguisant les échecs. Ainsi, même en perdant un défi, selon l'ampleur de la défaite, l'élève peut rapporter des points à son équipe.

Choix du handicap

Nous créons les conditions pour que le 40 m haies soit réalisé à vitesse optimale en opposant un élève courant sur les haies à un élève courant sur le plat. Le handicap concerne l'élève qui court sur le plat. Il ne s'agit pas d'un handicap de distance, que l'on ajouterait à l'élève qui court sur le plat. Pour des raisons physiologiques, et afin de

garantir la pérennité du jeu, les élèves doivent pouvoir être en mesure de répéter les efforts. Le handicap de distance pourrait aboutir à faire courir les élèves prioritairement dans la filière anaérobie lactique. Prenons l'exemple d'un défi entre un élève rapide et un élève plutôt lent (dans l'optique de faire concourir les élèves sur des bases égalitaires). Si l'élève rapide choisit de courir sur le plat, son handicap de distance doit être supérieur à 30 m à rajouter aux 40 m du plat. Dans cette hypothèse, l'élève produit alors des lactates qui constituent un obstacle à la répétition des efforts et à la continuité du défi collectif. Par conséquent, nous choisissons de créer des handicaps de position de départ. À ces derniers peuvent s'ajouter, si l'écart de niveau est important, une distance qui n'excédera pas 12 m supplémentaires.

Organisation

- Les élèves de la classe sont ventilés en équipes affinitaires (4, 5, 6 ou 7), repérables par des dossards de couleurs différentes.
- Si certaines équipes comptent 1 élève

2. Conversion des temps de référence sur 40 m « rivières » en niveaux attribués aux élèves (classe de 5^e)

> 8s50	Entre 8 s et 8s50	Entre 7s50 et 8s	Entre 7s et 7s50	Entre 6s50 et 7s	<6s50
1	2	3	4	5	6



Sur www.revue-eps.com

Retrouvez la fiche explicative de l'attribution des handicaps.

de plus, cela est sans conséquences sur le fonctionnement du dispositif.

- Les défis se font toujours entre un élève qui court sur le plat et un autre sur les haies.

- Chacun contribue au score de son équipe en remportant des points.

- L'enseignant attribue un niveau à chaque élève en fonction de son record sur le dispositif de 40 m « rivières » (tableau 2). Ce niveau s'échelonne de 1, pour les plus lents (temps supérieurs à 8s50), à 6 pour les plus rapides (temps inférieurs à 6s50).

- Les noms des élèves sont inscrits sur un tableau (type paperboard) afin de visualiser les différentes équipes. Un tableau précisant la nature du handicap en fonction de l'écart de niveau entre les élèves (tableau 3) est placé sur le paperboard.

- Différents handicaps sont proposés en fonction de l'écart de niveau des 2

élèves. Les conditions de l'égalité des chances étant créées au départ, ce défi collectif ne nécessite pas l'utilisation de chronomètres, l'important étant de franchir la ligne d'arrivée le premier. Les élèves peuvent ainsi défier n'importe qui à la condition que l'adversaire ne soit pas issu de sa propre équipe, et ce quel que soit son parcours sur les haies (A ou le B) (dessin 1).

- Dans le cas d'un refus à un défi lancé, l'élève éconduit le signale à l'enseignant qui lui accorde le gain (5 pts à 0).

- L'élève jouant le rôle de starter ne donne le départ qu'à un seul défi à la fois. En cas de départ de 2 ou 3 défis simultanés, le moindre faux départ entraînerait le rappel de tous les défis (photo 3).

- Les points remportés par chacun sont reportés sur le paperboard à l'issue de chaque défi.

- Les élèves doivent alterner course sur le plat/course sur les haies. La règle



interdit de faire 3 fois de suite la même course. L'enseignant met à disposition des élèves deux feutres de couleurs différentes : une couleur indique les points glanés en courant sur le plat et une autre ceux obtenus sur les haies. Cette distinction permet facilement de visualiser ceux qui ne respectent pas cette règle d'alternance.

- Afin d'encourager les élèves à terminer leur course (même s'ils pensent ne plus pouvoir gagner), nous mettons en place un système de score qui dépend de l'écart relevé à l'arrivée entre

3. L'élève qui joue le rôle de starter se place derrière les coureurs pour les habituer à démarrer à partir d'un signal auditif

3. Tableau d'attribution du handicap : « départ bras croisé »

	1	2	3	4	5	6
1	Allongé dos, pieds en sens inverse	Allongé dos, pieds sens de la course	Allongé dos, pieds sens de la course + 3 mètres	Allongé dos, pieds en sens inverse + 6 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 9 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 12 m
2	Tailleur face	Allongé dos, pieds en sens inverse	Allongé dos, pieds en sens inverse + 3 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 3 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 6 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 9 m
3	Tailleur dos	Tailleur face	Allongé dos, pieds sens de la course	Allongé dos, pieds en sens inverse + 3 m	Allongé dos, pieds en sens inverse + 6 m	Allongé dos, pieds en sens inverse + 9 m
4	Assis dos	Tailleur dos	Tailleur dos + 3 m	Allongé dos, pieds sens de la course	Allongé dos, pieds sens de la course + 3 m	Allongé dos, pieds sens de la course + 6 m
5	Allumette dos	Assis face	Tailleur face	Tailleur face + 3 m	Allongé dos, pieds en sens inverse + 3 m	Allongé dos, pieds en sens inverse + 6 m
6	Départ normal	Allumette dos	Tailleur dos	Tailleur dos + 3 m	Allongé dos, pieds en sens inverse	Allongé dos, pieds sens de la course + 3 m

Après avoir défié un adversaire et avant de regarder le tableau, il y a 2 questions à se poser pour déterminer le handicap : qui est le plus rapide ? Le plus rapide court-il sur le plat ou sur les haies ?

Cases bleues : c'est le plus rapide qui court sur le plat

Cases jaunes : c'est le plus rapide qui court sur les haies

Exemple : Léa défie Hugo

- Léa décide de courir sur le plat.
- Léa est de niveau 4, Hugo de niveau 6.
- Qui est le plus rapide ? Hugo.
- Court-il sur le plat ou sur les haies ? Sur les haies.
- Ils regardent les cases jaunes (correspondance 6-4).
- Léa partira en tailleur de dos + 3 m.
- Si Léa avait voulu courir sur les haies, le plus rapide (Hugo) aurait couru sur le plat avec le handicap « allongé sur le dos pieds dans le sens de la course + 6 m » (correspondance 6-4 sur les cases bleues).

175 x 79 mm

2. Attribution des points en fonction de l'écart

- ❖❖ les 2 coureurs. Nous distinguons les « grandes défaites » (écart important), les « défaites moyennes » et les « petites défaites » (écart faible). 2 plots placés sur le bord de la piste à 3 et 6 m avant la ligne d'arrivée permettent de distinguer les grandes défaites et les petites et ainsi valoriser certains élèves qui perdent en ne concédant qu'un faible écart à leur adversaire (photo 4). Le vocabulaire imagé suivant permet aux élèves de comprendre rapidement le principe: la « rousté », la « demi-rousté » et la « défaite accrochée »⁴ (dessin 2). Ce système limite les risques de voir un élève couper son effort à mi-parcours parce que son adversaire a quelques mètres d'avance.
- Cette compétition par équipes doit s'organiser sur un temps défini. Une quarantaine de minutes, par exemple, équivaut à une moyenne de 6 courses par élèves (avec 3 zones de défis). À l'issue de ce temps, un calcul des scores des différentes équipes est réalisé et un

classement est établi. Il est possible que certaines équipes n'effectuent pas le même nombre de courses ou ne possèdent pas le même nombre de coureurs. On peut alors choisir de ne comptabiliser qu'un nombre défini de courses par élève, ne compter que les points rapportés par un même nombre d'élèves par équipe, ou encore comptabiliser la totalité des points, etc.

- L'intention première, dans cette organisation de défis collectifs, est de créer le plaisir de pratiquer. Les élèves, piqués au jeu, enchaînent les courses. Le plaisir ressenti permet d'augmenter considérablement l'effort consenti. Par le désir de rapporter des points à leur équipe, les élèves se montrent également plus attentifs aux consignes. L'apprentissage prend davantage de sens. L'enjeu créé par la poursuite d'un adversaire sur le plat oblige le hurdler à courir vite sur les haies. Il ne doit pas reproduire le « beau geste » mais s'organiser pour franchir dans un but de performance.

les engagent à « jouer à la course de haies ». Le handicap de position de départ pour celui qui court sur le plat a pour but de neutraliser les écarts d'aptitudes individuelles et de permettre que la différence s'opère sur des critères techniques. Un élève ayant acquis des nouvelles capacités dans le franchissement sera normalement avantagé par rapport à son adversaire courant sur le plat. En fin de cycle, il est d'ailleurs fréquent d'observer que la majorité des défis est gagnée par les élèves courant sur les haies. ■

Ghislain Hanula

Professeur agrégé d'EPS

Collège Commandant Cousteau, Rognac (13)

Intervenant en FPC athlétisme

ghislain.hanula@ac-aix-marseille.fr

Jean-Yves Saulnier

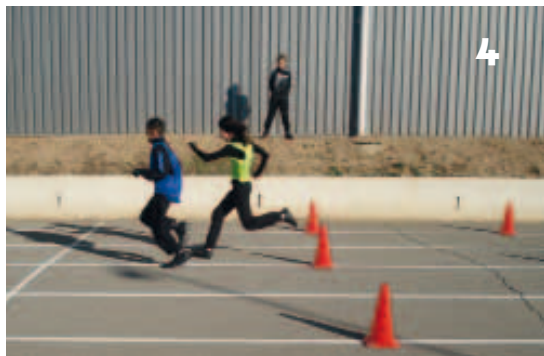
Professeur agrégé d'EPS

Collège La grande Bastide, Marseille (13)

Intervenant en FPC athlétisme

jean-yves.saulnier@ac-aix-marseille.fr

4. La victoire de Léo (en bleu) rapporte 3 pts à son équipe. La défaite accrochée pour Vanessa (en jaune), rapporte 2 pts à la sienne



La mise en projet de l'élève autour d'une performance-cible constitue un objectif en termes de techniques à construire et de performance à viser. À nos yeux, ce repère permet de dépasser l'inégalité induite par l'utilisation d'un repère unique ajouté au temps réalisé sur le plat. Chaque élève ayant acquis des nouvelles capacités doit être en mesure, à la fin du cycle, d'atteindre sa performance-cible. La situation de compétition par équipes opposant des élèves sur le plat à des élèves sur les haies,

1. Nous avons décidé de retenir les performances-records plutôt que les performances moyennes car nous pensons que les élèves réaliseront aussi quelques progrès au niveau de leur motricité en vitesse.

2. Tout dépend du niveau d'exigence que l'enseignant fixe pour sa classe en fonction du nombre de séances et du vécu antérieur des élèves.

3. Voir à ce sujet l'article : RECOURS (R.), HANULA (G.), TRAVERS (M.), SABISTON (C.), GRIFFET (J.), « Governmental interventions and youth physical activity in France » in *Child: care, health and development*, nov. 2010.

4. Ce vocabulaire peut également être employé dans d'autres APSA (sports collectifs, de raquettes ou de combat) pour déterminer des différentiels de score afin de maintenir une cohérence dans l'approche de la compétition.