



ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Duathlon ou biathlon (épreuve athlétique de « course » / sarbacane) : repères d'évaluation

Préambule

Ces documents ressources se proposent d'élargir les illustrations déjà proposées sur la page éducol dédiée à [l'éducation physique et sportive au cycle 4](#).

Ils tentent de prendre en compte une double logique :

- celle de l'inclusion, en EPS, de tous les élèves y compris les élèves en situation de handicap et plus largement tous les élèves ayant une aptitude partielle à la pratique en cours d'EPS. Tous ces élèves ont des besoins éducatifs particuliers et bénéficient d'un certificat médical qui précise les incapacités fonctionnelles et aide l'enseignant à adapter son enseignement et son évaluation ;
- celle de l'ouverture culturelle. Les activités physiques, sportives et artistiques proposées en EPS permettent d'ancrer culturellement les enseignements de cette discipline en amenant les élèves à construire une réelle culture motrice. Il apparaît nécessaire, pour gagner en cohérence avec les ambitions affichées par « Paris 2024 » et par « l'École Inclusive », d'ouvrir ces références culturelles aux « parasports ». Pour que notre École soit ouverte sur le monde elle doit s'ouvrir à la différence. Tous les élèves pourront ainsi s'enrichir par ces pratiques sportives aujourd'hui confinées à des espaces trop peu visibles.

Il appartient à l'EPS et à ses enseignants de faire de ces pratiques « parasportives » une opportunité pour apprendre en EPS. Au-delà de l'éducation à la citoyenneté, il s'agit bien de convoquer la spécificité des apprentissages moteurs, sociaux et méthodologiques qui découlent de ces contextes de pratique singuliers en conformité avec les programmes.

De nouvelles fiches illustratives viennent donc accompagner et illustrer une mise en œuvre possible des programmes d'EPS du cycle 4 dans plusieurs champs

d'apprentissage. Ces fiches sont construites selon la même architecture que les documents d'accompagnement déjà publiés. Elles tenteront de prendre en compte trois profils d'élèves :

- élève qui pratique en fauteuil (profil 1) :
 - à propulsion électrique (profil 1.a);
 - à propulsion manuelle (profil 1.b));
- élève qui pratique debout (profil 2) :
 - mais ne peut pas courir (profil 2.a);
 - avec une très grande difficulté de déplacement et des problèmes d'équilibration (profil 2.b);
 - avec une difficulté de déplacement sans problème particulier d'équilibration (profil 2.c);
- élève déficient visuel (profil 3).

Ce document ressource est orienté par la question de l'ouverture culturelle des pratiques sportives de référence, supports de l'EPS. De fait, les profils mentionnés ci-dessus ne couvrent pas la grande variété des besoins éducatifs particuliers auxquels chaque enseignant doit pouvoir répondre. À titre d'exemple les élèves ayant des troubles cognitifs et/ou de la relation sociale sont les plus nombreux à être accueillis au sein des classes. Or ces élèves, qui peuvent pratiquer toutes les APSA, n'apparaissent pas explicitement dans le document proposé, seuls les troubles d'origine sensorielle ou sensori-motrice ont guidé l'écriture de cette proposition. L'inclusion des élèves porteurs de troubles cognitifs et/ou de la communication sociale ne renvoie pas seulement au choix de l'APSA ou à la question de l'aménagement matériel des situations proposées mais bien à l'adaptation pédagogique des contenus, des média et outils proposés et de la relation pédagogique (enseignant/élève et élève concerné/pairs). Ces documents ressources n'ont pas pour fonction d'aborder toute la complexité de cette problématique qui constitue un enjeu de formation à part entière.

Champ d'apprentissage n°1

APSA : duathlon ou biathlon (épreuve athlétique de « course »/sarbacane)

Préambule

Cette activité a été choisie pour les possibilités d'adaptation qu'elle offre. Elle mêle deux épreuves différentes amenant les élèves à construire le lien entre ces deux activités motrices afin de favoriser la meilleure performance additionnelle ou cumulée globale. L'épreuve athlétique de « course » se décline dans les activités « parasportives » selon des catégories différentes; la sarbacane, activité handisport, n'est pas encore un sport paralympique. Les modalités de pratique seront collectives afin que l'élève soit placé en interaction pour apprendre à réguler ses choix en fonction de lui-même et de ses partenaires. Différentes formes de pratique pourront s'observer : course puis sarbacane ou course avec postes de tirs distribués sur le trajet. Entre biathlon et duathlon, chaque équipe peut établir le choix qui lui semble le plus adapté à son projet pédagogique.

Attendus de fin de cycle 4 Champ d'apprentissage 1 Activité Duathlon Épreuve de « course »/sarbacane

- A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
- A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
- A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée
- A4 : S'échauffer avant un effort
- A5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Ce qu'il y a à apprendre

Gestion de l'effort

Au regard de l'épreuve, gérer la combinaison d'une épreuve de déplacement enchaînée ou mixée avec une épreuve de précision : gérer le compromis vitesse/précision.

Ajuster son effort en fonction de ses capacités et de celles de son binôme.

Ajuster son tir (combinaison contrôle du souffle, de la maîtrise et de la stabilité de la concentration) à l'aide de repères externes et internes.

Encourager et conseiller ses camarades.

Gérer de manière optimale la notion d'enchaînement des rôles (juge/pratiquant/observateur).

Programmation de l'effort

S'organiser pour choisir un programme d'épreuves adaptées à réaliser.

Définir une stratégie de course visant la meilleure performance possible en fonction du cadre de réalisation fixé.

S'engager dans une démarche réflexive individuelle et collective à partir de la prise en compte de repères sur soi et sur les autres.

Renseigner un partenaire à partir d'indicateurs simples (distance parcourue, précision de la visée, nombre de pénalités...).

Préparation à l'effort

En fonction de ses capacités, s'organiser, se préparer et s'échauffer seul, en groupe et/ou avec l'aide du guide ou de l'aidant (élève profil 3).

Adapter son échauffement à ses capacités et en fonction de l'épreuve à réaliser.

Étapes et repères de progression**Gestion de l'effort****Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

La gestion de la course est aléatoire et ne permet pas d'enchaîner avec la mise en œuvre un tir stabilisé (indicateurs possibles : posture, chargement, visée, souffle).

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes qui lui permet d'enchaîner sur une position de tir stabilisée.

Est concentré sur sa tâche d'observateur.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Adopte et maintient une allure de course à l'aide de repères externes et internes. Cette gestion de course lui permet d'adopter, d'ajuster et de maintenir une position de tir stabilisée (décalage du canon et de son souffle) à l'aide de repères internes et externes.

Relève des indicateurs précis avec justesse et efficacité.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Arrive à gérer son effort et régule ses choix stratégiques au cours de la réalisation de l'épreuve (pénalité/pioche).

Persévère malgré la fatigue et la baisse de concentration dans la réalisation de son tir.

Conseille, stimule son partenaire.

Programmation de l'effort**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Ajuste son projet d'allure, sa stratégie de course et de tir en fonction de ses ressentis personnels et de ses courses précédentes.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

S'organise collectivement pour ajuster ses allures de course, ses postures pour tirer et ses stratégies en fonction de repères internes et externes.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Planifie et réalise en équipe un projet d'entraînement (allure, temps de course, ordre des coureurs, choix des pioches/pénalités) adapté à la stratégie choisie pour la réalisation de la meilleure performance collective.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Porte un regard critique et constructif sur la planification et la réalisation de l'équipe. Est force de proposition.

Préparation à l'effort**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Se prépare hâtivement en prenant en compte difficilement les exigences imposées par la combinaison des deux épreuves.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

S'échauffe seul en prenant en compte les ressources nécessaires aux deux épreuves, de manière progressive et adaptée à ses propres capacités.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Planifie son échauffement avec ses partenaires tout en prenant en compte les forces et faiblesses de chacun.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Coach « inspirant » et leader qui dynamise ses partenaires et les prépare physiquement et mentalement aux exigences de l'épreuve.

Compétence attendue

En binôme, concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé pour être performant dans la gestion d'une épreuve combinée : la course qui implique des efforts intenses et le tir à la sarbacane qui requiert du calme et de la concentration.

Il s'agit donc :

- en course, de mobiliser et gérer ses ressources physiques, psychologiques, respiratoires pour effectuer une course d'intensité élevée.
- en tir, de produire et reproduire la meilleure performance, en limitant le caractère aléatoire des jets (se concentrer, réguler et optimiser ses efforts et ses récupérations) afin d'obtenir des scores élevés et réguliers sur plusieurs tirs.

Contribuer à la réussite de ses camarades en observant ; conseiller et aider un partenaire à progresser.

Règles constitutives des modalités d'évaluation

Le test de compétence mis en place permet à l'élève de jouer un certain nombre de rôles : athlète, coach, juge, observateur. Il lui permet de convoquer les différents paramètres constitutifs de la compétence (aspects moteurs, méthodologiques et sociaux).

L'évaluation porte à la fois sur la réalisation de la performance elle-même, sur la capacité à concevoir un projet collectif d'entraînement et de performance adapté aux ressources du binôme.

La situation d'évaluation doit permettre aux élèves de faire des choix stratégiques dans la gestion de l'épreuve : gestion de leur capacité physique et gestion collective de l'épreuve.

Illustration en lien avec l'attendu de fin de cycle 4 « planifier et réaliser une épreuve combinée »

Ce qu'il y a à apprendre

Prendre des informations sur soi et sur l'environnement pour adapter son activité de déplacement et de tir.

Savoir gérer son effort (en alternant activité de déplacement rapide et activité de tir précis).

Construire collectivement une stratégie et coopérer pour permettre la réalisation de la meilleure performance possible

Étapes d'acquisition et repères de progression

Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

Les étapes de l'épreuve sont un peu anticipées mais non discutées (mise en relation des indicateurs de réussite/stratégie collective).

Le niveau d'intensité entraîne des arrêts pendant l'épreuve.

Peu de réussite au tir (mauvaise exploitation du statut de l'erreur pour réguler).

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

La planification est incomplète ou non négociée avec l'équipe.

Le niveau d'intensité de course entraîne de l'imprécision au tir lié à une gestion imparfaite de l'effort.

Le choix de la cible n'est pas explicite.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Planifie en équipe des buts et des étapes de manière optimale.

Perçoit et choisit un niveau d'intensité conforme à son niveau de ressources.

Choisit une cible qui permet une efficacité de précision pertinente.

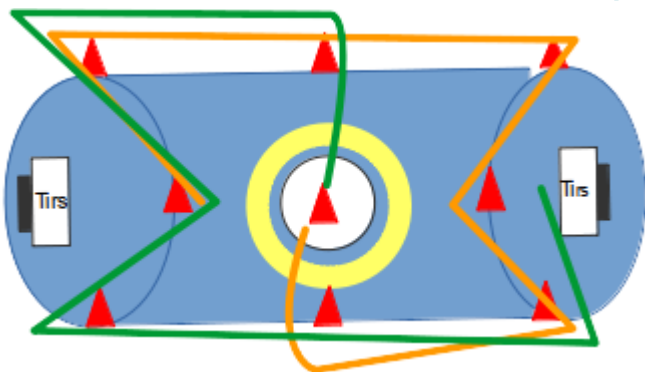
Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Planifie en binôme des buts et des étapes de manière optimale, élabore, teste différentes hypothèses et organise les répétitions méthodiquement (mise en œuvre de procédure et contrôle de résultat).

Enchaîne les actions avec une intensité optimale au regard de sa performance cible.

Les choix de cibles sont pertinents et explicites au regard de la précision du tir (juste appréciation de l'angle du tir/distance cible).

Situation d'évaluation possible



Le cercle central (jaune) matérialise le tour de pénalité. Le centre du cercle est également la zone de relais. Les traits verts et oranges matérialisent les deux parcours réalisables en parallèle. Pour les élèves en fauteuil à propulsion électrique, un parcours d'habileté à la conduite autour des plots est à mettre en place au préalable (élève profil 1.a). Pour l'élève déficient visuel, une phase de reconnaissance du parcours semble un incontournable. Pour cela un déplacement accompagné sera favorisé avec une description vocale du parcours. Il est aussi possible d'utiliser une carte thermoformée

pour que l'élève déficient visuel puisse tactilement comprendre l'agencement de la situation d'évaluation. L'élève pourra réaliser le parcours seul, soit avec aide vocale, soit avec un camarade-guide. Une pratique avec chien-guide d'aveugle peut également être utilisée (élève profil 3).

Pour tous : la possibilité de simplifier le parcours avec un seul poste de tir peut être envisagée; la sécurité de tous doit être absolument garantie.

Le parcours

Il est à aménager en distance en fonction des caractéristiques des pratiquants et des lieux de pratique.

Le parcours permet à plusieurs équipes et plusieurs « poules » de s'opposer en même temps. Le circuit est balisé par des plots (la longueur globale de la boucle est de 25 m, pour une durée estimée moyenne de 1mn30, ou de 50m, pour une durée moyenne estimée de 3 min par exemple; mais ceci est à ajuster en fonction des capacités des élèves). Deux pas de tirs et une aire de relais sont mis en place. Pour les cibles de sarbacane, le centre de la cible est situé à une hauteur de :

- 1,30 m du sol pour les élèves en fauteuil à propulsion manuelle ou électrique (élève profils 1.a et 1.b);
- 1,60 m du sol pour les élèves déficients visuels et les élèves porteurs de handicap qui pratiquent debout (élève profil 2.c et élève profil 3).

La cible est placée au minimum à 2 mètres et au maximum à 3 mètres du bout de la sarbacane du tireur. Pour tous les élèves en fauteuil le tir s'effectue en fauteuil. Pour les élèves capables de tirer à la sarbacane debout, le tir est conseillé debout.

Les cibles

Cibles tri-spots (non préconisées pour les déficients visuels), cibles de diamètre 170 mm graduées de 1 à 10 ou de 3 à 7.

Les matériels et aides autorisés

L'embout buccal doit rester personnel et être équipé d'un système anti-retour de la flèche évitant tout risque d'avalement.

Selon la sévérité du handicap, des aides pour soutenir la sarbacane sont autorisées (potence pour poser l'extrémité de la sarbacane, masque ou fil élastique pour maintenir l'embout en bouche). La hauteur de la potence peut être gérée avec aide

du partenaire ou du guide concernant les élèves déficients visuels pour lesquels en outre, un pointeur laser est utilisé. Le tireur ne peut disposer de plus de 3 points d'appui (potence, coude, bouche). L'appui des coudes sur la tablette de tir ou sur les accoudoirs du fauteuil est autorisé. Les projectiles du type flèche (pointe métallique) peuvent être utilisés mais d'autres formes existent (velcro, paint-ball, bouchon, hélicoptère).

L'élève règle lui-même ou demande le réglage de la potence à un « assistant ». L'élève tient lui-même ou demande à « l'assistant » de tenir la sarbacane. L'élève place lui-même ou demande à « l'assistant » de placer les fléchettes dans la sarbacane.

L'organisation générale

L'épreuve consiste à réaliser sous forme d'un relais par équipe de 2 un enchaînement de quatre parcours. Chaque parcours est constitué d'une course suivie d'une épreuve de tir à la sarbacane (volée de trois flèches). Le premier élève réalise deux fois consécutivement le parcours avant de donner le relais au relayeur qui réalise également deux fois le même parcours.

Une cible non touchée engendre 1 tour de pénalité. Chaque binôme dispose de 3 flèches de « pioche » disponibles pour le binôme (en plus des 4 volées de 3 fléchettes). Une fois les 3 « fléchettes » de pioche utilisées le tour de pénalité devient obligatoire. (Il est conseillé d'utiliser des fléchettes de « pioche » de couleur spécifique pour les repérer).

Le temps cumulé des 2 élèves tient compte de la perte de temps lié au tour de pénalité.

Exemple 1.1 de mise en œuvre

Objectif de la tâche pour le professeur

Engager les élèves dans une démarche réflexive sur la planification et la réalisation du tir pour gérer le compromis vitesse/précision.

Démarche d'enseignement

Il s'agit d'utiliser des outils de repérages (numériques par exemples) qui permettront aux élèves de prendre des informations sur leur réalisation et d'ajuster à la fois leur performance individuelle mais aussi celle du groupe.

Il faut mettre en place divers ateliers de tirs pour que les élèves réalisent un grand nombre d'essais en vue de leur permettre un retour réflexif sur l'erreur en mettant en relation la façon dont ils s'y sont pris (trop fort, trop haut, trop vite, main décalée...) et le résultat obtenu (atteinte de la cible ou pas).

La collaboration du groupe vers un objectif partagé en vue d'apprendre pour réussir de manière collective va susciter un engagement et une motivation de chacun pour la réalisation d'un but commun. On favorisera l'interdépendance des motivations. L'élève va ainsi, par le résultat positif ou négatif, actionner la motivation extrinsèque. L'obtention de la flèche bonus et la réalisation individuelle vers un but commun ainsi que la forme de travail inter-groupe, vont susciter la motivation intrinsèque qui sollicite le besoin et le désir de l'élève. On favorisera bien ici, la qualité et la justesse du tir, « bien tirer » avant la rapidité d'exécution « tirer vite », la pression temporelle ne rentrera pas en compte.

La problématique posée aux élèves

Collaborer dans les différents rôles afin de permettre à chacun d'ajuster son tir en vue de devenir le plus précis possible.

- En quoi et comment je peux aider mon partenaire à atteindre son objectif?
- En quoi et comment l'autre peut m'aider à atteindre mon objectif?
- Comment mettre en relation les informations que l'on me donne et l'ajustement de ma posture, de mon action, pour être de plus en plus précis?

Ce qu'il y a à apprendre

Prendre des repères sur soi, sur l'environnement, écouter les conseils de l'élève-coach.

Régler sa potence, maîtriser et gérer la puissance du souffle, se concentrer en vue d'obtenir un tir précis.

Lors d'un tir, l'inspiration doit être prise en dehors de l'embout de la sarbacane.

Trouver une position confortable et stable : augmentation ou diminution du souffle, décalage du canon de la sarbacane en latéral ou en horizontal, orientation et position du buste, des appuis (élèves profils 2), des roues du fauteuil (élèves profils 1.a, 1.b, et 3. Pour l'élève déficient visuel, un retour oral avec le coach est nécessaire.

Prendre des repères sur le lieu de l'impact de la flèche pour les traduire en éléments d'appréciation et de décision.

But de la tâche pour l'élève

Tirer un maximum de flèches dans la cible.

Dispositif

3 cibles sont positionnées à des distances variées de 2 m à 3 m. L'élève choisit l'une des 3 cibles. Celle qu'il aura choisie ne pourra plus être utilisée par les camarades de son trinôme. L'élève tire 3 flèches, il a également « 3 flèches bonus » à sa disposition. L'élève peut donc au maximum avoir 6 flèches à tirer. Chaque élève de l'équipe aura successivement cette même épreuve à réaliser. Les points du groupe sont cumulés et additionnés à la fin de l'atelier.

Consignes

Les élèves doivent collaborer et communiquer pour amener l'élève tireur à réaliser la meilleure performance possible sur la cible choisie.

L'élève-tireur réalise 1 volée de 3 flèches. On comptabilise les points sous la forme 1-10-100. La cible comporte trois zones (100 au centre, 1 à la périphérie, 10 au milieu). Chaque flèche atteignant la cible (quelle que soit la zone atteinte), libère une « flèche bonus », qui sera tirée à la fin de la volée. Cette flèche bonus rapporte 5 points si elle perfore la cible quelle que soit la zone atteinte. Chaque élève pourra donc donner au maximum à son équipe 315 points.

L'élève-juge annonce les points et comptabilise le nombre de flèches « bonus » disponibles.

L'élève-coach relève les informations à observer avec l'outil de repérage. Il donne avant, pendant et après le tir toute information utile au tireur.

Cette situation sera à répéter avec une rotation des cibles choisies par chaque tireur afin qu'il expérimente les différentes distances de cible.

Critère de réussite

On visera une réussite d'au moins 30 points par élève et une augmentation du nombre de « flèches bonus » attribuées à chaque équipe.

Variables, outils à disposition

Cibles tri-spots ; cibles de diamètre 170 mm et graduées de 1 à 10 pts, cibles avec des cercles de couleurs, ou cible ballon

Pour l'élève déficient visuel, la taille et la couleur de la cible seront adaptées. Il peut être conseillé, pour orienter précisément le tir, de placer un indicateur sonore (enceinte émettant par exemple le bruit d'un insecte placée juste derrière le centre de la cible). Cette possibilité pouvant être rendue incompatible avec l'environnement bruyant de travail, on peut également agrandir la taille de la cible en veillant surtout à la discrimination visuelle facilitée des couleurs des zones.

Pas de tir

Distance des cibles variables de 2 m à 3 m, cette distance peut être réduite pour l'élève déficient visuel. Pour les élèves ayant des difficultés d'équilibration en position debout (élève profil 2.c), il peut être conseillé soit une aide à l'appui en plus de la potence, soit de tirer en position assise. Pour l'élève déficient visuel, quel que soit le degré de son handicap, la sarbacane sera placée et orientée par ses partenaires avant son arrivée sur le pas de tir.

Le nombre de « flèche bonus » disponibles : le moment de leur attribution et leur valeur

Les « flèches bonus » peuvent alors devenir un élément au service de la construction d'une stratégie collective (qui l'a reçue ? qui la tire ? à quel moment ?...).

Formule championnat

Il est possible de mettre les équipes en compétition les unes avec les autres dès lors où la coopération et la notion de choix stratégique auront été construites à l'intérieur de chaque équipe.

Le coaching

Les consignes données par les élèves à leurs partenaires peuvent être données en cours d'épreuve, entre chaque tir, être limitées (exemple : au seul score) ou élargies (exemple : consignes sur la posture, sur la trajectoire de la sarbacane...). Concernant l'élève déficient visuel il est important de favoriser l'observation et le coaching en mettant par exemple en place la co-observation (observer à deux) et l'analyse avec un partenaire voyant, voire, si le contexte social le permet, en proposant une reconnaissance tactile (exemples : mains placées sur la nuque et le dos du tireur pour percevoir le grandissement et la force du souffle).

Références bibliographiques

- <https://www.handisport.org/les-29-sports/sarbacane/>
- <https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/2005>

Revue EPS1, n°142, 2009

Exemple 1.2 de mise en œuvre

Objectif de la tâche pour le professeur

Construire l'habileté à se déplacer rapidement sur un parcours jalonné par un pas de tir où l'élève est amené à optimiser son allure de course (contrainte cardio-respiratoire) et sa capacité à viser précisément sur une cible (concentration/relâchement).

Démarche d'enseignement

Il s'agit d'amener progressivement l'élève en situation de handicap vers la construction d'un déplacement autonome à chaque fois que c'est possible. Dans tous les cas c'est la recherche de l'efficacité et donc de la rapidité qui sera visée. Il convient donc progressivement de construire l'accompagnement ou le non accompagnement de l'élève afin de construire cette efficacité avec la plus grande autonomie possible. Le travail collectif étant recherché, notamment par un travail en trinôme, l'implication de tous les élèves participe à relever ce défi pour tous et pour chacun. La conduite de la situation sera progressive pour amener l'élève à construire par lui-même les conditions de sa réussite. Une phase de reconnaissance du parcours semble un incontournable pour l'élève déficient visuel. À cette fin, un déplacement accompagné d'une description vocale du parcours sera favorisé. Il est également possible d'utiliser une carte thermoformée afin de permettre à l'élève déficient visuel d'appréhender et de comprendre tactilement l'agencement de ce parcours. On favorisera un système d'auto-confrontation pour que chaque élève cherche à dépasser sa propre valeur de référence plutôt qu'un système compétitif mettant les élèves en concurrence entre eux.

La problématique posée aux élèves

Utiliser mes capacités pour me repérer, m'orienter, me déplacer rapidement sur un trajet contraint.

Ce qu'il y a à apprendre

- Prendre des repères sur l'environnement (un plot, une latte, un repère situé dans l'environnement plus éloigné...) pour les traduire en éléments d'appréciation et de décision (je suis loin, je dois changer de direction, je me rapproche, j'accélère, je ralentis...). Pour l'élève déficient visuel, des repères sonores peuvent être utilisés quand on travaille sur un déplacement autonome, ou encore des repères tactiles et kinesthésiques induits par le mouvement du guide lorsqu'on travaille sur un déplacement avec guide. Dans cette situation une pratique avec chien-guide d'aveugle peut également être utilisée.
- Manipuler son fauteuil à propulsion manuelle ou électrique pour favoriser un déplacement sécurisé et rapide : contrôler la vitesse du fauteuil par la manipulation du joystick ou exercer une force sur les mains courantes proportionnelle à la vitesse de déplacement souhaité.
- Gérer sa sécurité pour aller vite sans tomber : accepter les sensations engendrées par la prise de vitesse, contrôler les déséquilibres induits. Adopter une posture de déplacement au service du gain de vitesse (buste en avant ou en arrière pour favoriser la prise de vitesse avant ou arrière en fauteuil à propulsion manuelle, griffé du pied au sol, rôle moteurs des bras...). Concernant les élèves relevant du profil 2.b, accepter qu'un partenaire puisse m'accompagner pour faciliter ma rééquilibration éventuelle si cela est nécessaire.

But de la tâche pour l'élève

Réaliser le parcours proposé le plus vite possible avec un taux de réussite optimum au tir pour éviter toute pénalité.

Dispositif

Cf en annexe 1.2 le parcours proposé par la circulaire 94-137.

1 élève « coureur », un élève arbitre-chronomètre, un élève coach

Consignes

Les trois élèves construisent ensemble la stratégie pour amener l'élève coureur à réaliser la meilleure performance possible.

L'élève-coureur réalise le parcours du point de départ au point d'arrivée sans omettre une seule des portes à franchir et en respectant le sens de déplacement imposé.

L'élève-chronomètre donne le départ et mesure le temps effectué pour réaliser le parcours. Il relève les erreurs de parcours observées.

L'élève-coach donne avant, pendant et après le parcours toute information utile au coureur.

Critère de réussite

Améliorer le chronomètre de l'élève coureur sur les trois tentatives réalisées.

Variables, outils à disposition

La complexité du parcours en distance, nombre de portes, espacement et ouverture des portes, actions à réaliser (déplacement vers l'avant, vers l'arrière, contournement, demi-tour...) est à adapter au profil de chaque élève mais aussi au fur et à mesure des progrès de chacun.

Un système de pénalités en temps peut être mis en place (exemple : tout plot touché ou renversé ou contourné peut induire une pénalisation) pour permettre aux élèves de gagner en précision dans le respect des règles fixées.

Des collaborateurs peuvent être ajoutés de manière à ce que le coaching se fasse par séquence de déplacement.

Inclure au parcours des postes de visée.

Références bibliographiques

- <http://www.handisport.org/les-29-sports/athletisme/>
- <https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/1980>

Lavisse D., Handicap en EPS, Scéren, 2009

Bernard E., Chigot X., Handicaps et activité physique – athlétisme, Revue EP.S., 2017

