

**RESSOURCES POUR LA CLASSE**  
**DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : COURSE DE HAIES**

**COURSE DE HAIES**

<b>Compétences attendues de niveau 2</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>								
À partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 à 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.		Les élèves sont répartis par groupes de 3 ou 4 athlètes. Ils passent dans tous les rôles : coureur, chronométrateur et observateur. Chacun devra réaliser une course de haies de 40 à 60 m, avec 4 à 5 haies de 70 à 84 cm. Des temps de concertation sont prévus. L'enseignant définit l'espace athlétique d'évolution, les conditions d'un fonctionnement en sécurité et la durée de la séquence d'évaluation. Les barèmes proposés correspondent à une distance de 50 mètres (cinq haies) et sont à adapter par l'équipe EPS si le choix de la distance se porte sur un 40 ou un 60 mètres haies. Les règles essentielles d'une course de haies sont utilisées avec des aménagements pouvant être mis en place pour faciliter l'évaluation de la compétence : départ debout ou accroupi, course en opposition ou non, haies avec latte fixe ou libre, organisation des temps d'échange entre l'observateur et le coureur, etc. On veillera à permettre une prise de vitesse maximale de l'élève avant la première haie. Toutes les prises de performance sont réalisées le même jour.								
<b>Points</b>	<b>Éléments à évaluer</b> <b>Indicateurs de compétence</b>	<b>0</b>						<b>Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence</b>		<b>20</b>
<b>8</b>	Performance :	<b>0</b>			addition du meilleur temps sur le plat et du meilleur temps sur les haies : voir le tableau suivant			<b>8</b>		
<b>Filles</b>	> 27"	25"5	23"7	22"	20"5	19"4	18"5	17"9	≤ 17"5	
<b>Garçons</b>	> 24"5	23"	21"6	20"2	19"	17"9	17"	16"4	≤ 16"	
<b>Points</b>	<b>0</b> → <b>1</b>		→ <b>2</b>	→ <b>3</b>	→ <b>4</b>	→ <b>5</b>	→ <b>6</b>	→ <b>7</b>	→ <b>8</b>	
<b>8</b>	Efficacité de l'élévation du centre de gravité, du nombre d'appuis dans les intervalles et dans l'appréciation de son ressenti associé l'utilisation des observations extérieures	<b>Coureur sauteur</b> Non-respect de la règle des 2/3 - 1/3 lors du franchissement de la haie et de la reprise d'appui. 5 ou 6 appuis sont réalisés dans les intervalles, ou le nombre d'appuis est irrégulier sur un même parcours. Les observations ne sont pas mises en pratique. <b>0 - 4</b>			<b>Coureur de haies coordonné</b> 2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 après la haie, sans accélération à la reprise d'appui. 4 appuis sont réalisés dans tous les intervalles, sur un parcours adapté aux possibilités. Les actions de régulation en fonction des observations reçues amènent plus d'efficacité. <b>4,5 - 6</b>			<b>Coureur de haies accélérateur</b> 2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 après la haie, avec reprise d'appui dynamique.  Le coureur est capable d'adaptations visibles et pertinentes à chaque course. <b>6,5 - 8</b>		
<b>4</b>	Efficacité du starter, du chronométrateur et de l'observateur	<b>Du juge dilettante</b> Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont globales. <b>0 - 1,5</b>			<b>Au juge fiable</b> Donne un départ en respectant les commandements officiels Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement. <b>2 - 3</b>			<b>Au juge multifonctions</b> Donne des départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur. <b>3,5 - 4</b>		
<b>Exemples d'items du socle commun liés à cette activité</b>				<b>Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items</b>						
Compétence 1 : Adapter sa prise de parole à la situation de communication				L'élève transmet de manière concise et argumentée les informations recueillies et les éventuels conseils						
Compétence 3 : Rechercher, extraire et organiser l'information utile				L'élève prouve sa capacité à recueillir des données en renseignant une fiche d'observation. En tant que coureur, il traite les informations collectées pour choisir celle qui semble pertinente et modifier ainsi ses actions.						
Compétence 7 : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions				L'élève sait se préparer à l'effort de vitesse et maintenir cet état durant la séquence d'évaluation. L'élève assure avec sérieux et réussite les rôles de starter, chronométrateur et observateur.						

**Compétence attendue NIVEAU 1:**

Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométreur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique (départ, impulsion, jambe d'attaque, appuis...).</li> <li><i>Les règles de sécurité : ne pas franchir les haies à l'envers, ne pas couper la course d'un camarade, ne pas changer de couloir.</i></li> <li>Le nombre d'appuis jusqu'à la première haie et entre les haies permettant d'être le plus rapide.</li> <li>Son pied avant au départ. et sa jambe d'attaque.</li> <li>Les principes pour ne pas perdre de temps : impulser loin de la haie (pour ne pas sauter l'obstacle) et franchir vite l'obstacle.</li> <li>Les caractéristiques du parcours le plus adapté à ses possibilités.</li> <li><i>Son record sur le plat et sur les haies pour les comparer.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i></li> <li><i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i></li> <li><i>Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser et mobiliser les ressources de la filière anaérobie alactique.</li> <li>Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle optimales.</li> <li>Mobiliser et coordonner l'action des bras et des jambes lors d'un départ debout au signal.</li> <li>Courir sans ralentir avant et après le franchissement des obstacles.</li> <li>Courir au plus près de l'axe de déplacement.</li> <li>Impulser loin de la haie, attaquer genou haut dans l'axe.</li> <li>Intégrer un rythme rapide d'appuis et le maintenir.</li> <li>Poursuivre son effort après la dernière haie.</li> <li>Analyser l'efficacité de ses actions (ressentis et observations transmises) et choisir le parcours le plus adapté à ses possibilités.</li> <li>S'échauffer sous le contrôle de l'enseignant en vue de l'effort à produire, proposer des exercices appropriés.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Installer les parcours en respectant les règles de sécurité.</i></li> <li><i>Utiliser le chronomètre, à partir des repères de déclenchement du départ et de franchissement de la ligne d'arrivée.</i></li> <li><i>Compter le nombre d'appuis entre les haies.</i></li> <li><i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité</i></li> <li><i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i></li> <li><i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque course.</i></li> <li><i>Se concentrer avant le départ.</i></li> <li><i>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher au signal de départ et avant la haie.</i></li> <li><i>Vouloir finir sa course.</i></li> <li><i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i></li> <li><i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i></li> <li><i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i></li> <li><i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i></li> <li><i>Etre attentif pour déclencher le chronomètre au bon moment.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation

Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité espace/temps à travers la notion de vitesse.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométreur

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

**Compétence attendue NIVEAU 2 :**

A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités.

Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre d'appuis jusqu'à la première haie (8) et le nombre d'appuis (4) à réaliser entre les haies.</li> <li>L'intervalle inter obstacles permettant de franchir en 4 appuis.</li> <li>L'attaque loin de la haie, l'engagement vers l'avant.</li> <li>Le franchissement rapide et une reprise active après la haie.</li> <li>La liaison course / franchissement / course pour conserver un rythme de course élevé.</li> <li>Ses records sur les parcours de haies en fonction des différents intervalles proposés et leur évolution.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les fonctions et placement d'un juge, d'un starter et d'un chronométrateur.</li> <li>Les observables concernant le franchissement (élévation minimale du centre de gravité, retour de la 2ème jambe, distances d'impulsion avant la haie ou de reprise après la haie) et la course inter obstacles.</li> <li>L'obligation de rigueur dans les mesures effectuées (chronométrage, distances entre les haies...).</li> <li>L'utilisation fiable et précise du chronomètre.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploiter les ressources de la filière anaérobie alactique.</li> <li>Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle maximales.</li> <li>Adopter une position de départ en fonction de son pied d'appel et du nombre d'appuis à réaliser avant la première haie.</li> <li>Attaquer loin de la haie, genou haut dans l'axe,</li> <li>Dissocier l'action des deux jambes sur la haie pour favoriser une reprise active au sol de la jambe d'attaque.</li> <li>Utiliser de façon dynamique l'action des bras et la coordonner avec celle des jambes pour rester équilibré.</li> <li>Maintenir une foulée efficace et régulière dans l'intervalle en intégrant un rythme rapide.</li> <li>Choisir le parcours et l'intervalle permettant de réaliser 4 appuis sur toute la distance, en comparant avec méthode les résultats transmis et les sensations éprouvées.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donner les ordres en tant que starter et s'assurer du respect de ces commandements par les coureurs.</li> <li>Etablir une communication entre le starter et le chronométrateur.</li> <li>Chronométrer de façon précise (mesure régulière et vérifiée à 1/10ème près).</li> <li>Repérer et observer les actions réalisées à l'impulsion, au franchissement et dans la course inter obstacles.</li> <li>Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre réflexif sur sa pratique et celle des autres.</li> <li>Se concentrer sur les ordres du starter.</li> <li>Se concentrer sur les actions à réaliser à l'impulsion, dans le franchissement et dans la course inter obstacles.</li> <li>Etre « agressif » sur la haie, volontaire dans la démarche.</li> <li>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</li> <li>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométrateur.</li> <li>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur le projet tactique, les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever, exploiter des données chiffrées, des mesures et effectuer des mises en relation des vitesses sur les haies et le plat avec les observations réalisées.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométrateur et juge

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'optimiser ses performances.