CLASSE de

Haies

 Niveau 1 et 2

Marianne TERTIAN-PEYROTTE
Prof. d’EPS Collège Jaurès la Ciotat





Conditions de pratique: 1h en 5e (matériel déjà installé) et 2h en 3e

Suivi des élèves de la classe de \_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom | Record40 m haies | L1 | L2 | L3 | L4 | L5 | L6 | L7 | L8 | Note | Niveau atteint fin cycle |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

A= absence, C= pb comportement, Ip= inaptitude partielle, It= inaptitude totale, T= oubli de tenue



Trame du 1er cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE

Trame du 2e cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE

 HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
| jambe d'attaque, j'ambe d'appui différencier franchir et sauter  | * *Découvrir les haies basses*
 | * Etre attentif à la sécurité: placer les haies, sens de course et de retour
 |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT*5 / 5 / 6* |
| MATERIEL: Haies basses / Haies plots / Cerceaux plats CORPS DE LECON Franchir les différentes haies avec différents parcours (nb de haies =)Retour marchéRelais (faire 4 équipes de 6 élèves environ): chaque élève doit faire 2 passages. |
| BILAN |

HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

#### Leçon 2 et 3

Aujourd’hui on développe des …

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | * *Franchir avec marquage, sauter loin de la haie*
* *Reprise rapide derrière la haie de la jambe d'attaque*
* *Retour de la jambe d'esquive vers le haut et l'avant*
* *Franchir avec la même jambe d'impulsion*
* *Chosiir son couloir sans piétiner*
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT5 / 5 / 6 avec parcours petites haies (40 cm) et haies plots (2 plots troués et une barre centrale)AR Haies - CourseAller avec les haies, retour sprint (distance aller 20 m)Distance départ - 1ère haie = 5 mL'intervalle entre les haies est de 9 mètres (6 appuis)La distance 2e haie plot du demi tour est de 6 m |
| CORPS DE LECON - Même organisation spatiale: course par équipesRajouter des haies, des lattes, dans l'autre sens une fois que le sens de rotation est bien intégréDéterminer son pied d'appel4 haies basses (50 cm environ) sur une distance totale de 20 m Distance départ - 1ère haie = 5 m (idem exercice précédent) pour les 5e et 6m pour les 3eL'intervalle entre les haies est de 3 mètres (3 appuis) pour les 5e et 4 m si l'exercice est effectué avec des 3eLa distance dernière haie - arrivée est donc 6m comme pour l'exercice précédent (ne pas toucher à la dernière haie.Pour les premiers essais, le départ - 1ère haies sera égal à l'intervalle (mettre un plot).But: respecter les consignes de réalisationContenus: - la jambe d'attaque fend l'air comme un sabre au dessus de la haie, la jame d'appui se replie sur le côté comme une aile d'oiseau.- fixer la ligne d'épaules face à la haie- faire des actions de bras en opposition (c'est à dire pas à l'amble)- conserver une attitude haute- lisser le déplacement du CG- franchir les haies avec la même amplitude quelle que soit la jambe d'impulsion- maintenir le rythme et la vitesse de déplacement (ajouter de la musique avec différents BPM)Consignes de réalisation:1) Trois pas2) Trois pas de sioux (pas doublés)3) Deux pas de sioux: attaquer les haies toujours de la même jambe4) 5 appuis5) 4 appuis6) 3 appuis avec la zone d'élan réduite7) 3 appuis avec la zone d'élan complète (5 ou 6 m)7) 2 appuis avec la zone d'élan complète (5 ou 6 m)Variables:- hauteur des haies (50 à 70)- une 5e haie pour les 3e, voire une 6e- trois pas de sioux, 2 pas de sioux,- 4 appuis, 3 appuis, 2 appuis |
| BILANApprentissages moteursApprentissages sociauxGlobal |

HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | * ***Améliorer le temps des haies par rapport au temps sur le plat (prise de performance)***
* ***Attaque genou haut et pied relevé dans l'axe***
* ***Attitude haute***
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT |
| CORPS DE LECONPrise de performance haies basses: 2 passages haies, 2 passages plats, contre chronométrageOU Situation défi handicap: hurlder contre sprinter |
| BILAN |

HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | * *Acquérir une structure inter obstacle avec un nombre d'appuis régulier*
* *Réaliser un départ rapide*
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT |
| CORPS DE LECONFranchir avec un nombre d'appuis constant |
| BILAN |

HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

#### Leçon 6

Aujourd’hui : EVALUATION

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | *
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT |
| CORPS DE LECONPrises de perfs |
| BILAN |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Barême perso 40m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Garçons | Temps | Filles |
| 5 | 14" |  |
| 4,5 | 15" | 5 |
| 4 | 16" | 4,5 |
| 3,5 | 17" | 4 |
| 3 | 18" | 3,5 |
| 2,5 | 19" | 3 |
| 2 | 20" | 2,5 |
| 1,5 | 21" | 2 |
| 1 | 22" | 1,5 |
| 0,5 | 23" | 1 |
| 0 | 24" | 0,5 |

 |
|  |
| **0-4** | Le coureur s'arrête ou piétine |
| **4,5-6** | Coureur sauteur sans piétiner |
| **6,5-8** | Coureur de haies coordonné |
|  |
| **0-1,5** | Observateur dilettante |
| **2-3** | Observateur fiable |
| **3,5-4** | Observateur investi |

HAIES NIVEAU 1 -- 1er cycle de pratique

#### Leçon 7

Aujourd’hui : RATTRAPAGE

|  |  |
| --- | --- |
| **DÉROULEMENT** | ECHAUFFEMENT: |
|  | RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES Apprentissages moteurs / Comportement des élèves |
|  |

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 1

|  |  |
| --- | --- |
| Connaissances |  |
| Mes capacités N2Les modes d'évaluation Brevet / CAPUne note de départ en performance |

Un groupe de 18 élèves: 9 élèves en 3eI (préparent le CFG en vue d'intégrer un lycée pro) + 9 élèves d'une très bonne classe (objectif brevet)

Présentation des objectifs: s'auto évaluer en vue de l'évaluation au brevet et au CAP à partir de fiches

- aujourd'hui on travaille sur l'échauffement --> évalué au CAP pas au brevet

- aujourd'hui on travaille sur la prise de performance --> évalué au brevet pas au CAP

- aujourd'hui on évalue les performances // fiche d'évaluation --> présent dans les 2

La semaine prochaine / dans 2 semaines, on travaillera sur l'efficacité du franchissement

Présentation du fonctionnement au niveau de l'espace: chacun respecte les couloirs de l'autre ( 1 / 2 / centre terrains) et (3 / 4 / zone du 1er terrain de volley)

On demande pour installer le matériel, présentation de la sécurité (sens des haies, sens des couloirs)

Lit la fiche --> questions --> échauffement

HAIES NIVEAU 1 -- 2e cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | * *Franchir avec marquage, sauter loin de la haie*
* *Reprise rapide derrière la haie de la jambe d'attaque*
* *Retour de la jambe d'esquive vers le haut et l'avant*
* *Franchir avec la même jambe d'impulsion*
* *Chosiir son couloir sans piétiner*
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT5 / 5 / 6 avec parcours petites haies (40 cm) et haies plots (2 plots troués et une barre centrale)AR Haies - CourseAller avec les haies, retour sprint (distance aller 20 m)Distance départ - 1ère haie = 5 mL'intervalle entre les haies est de 9 mètres (6 appuis)La distance 2e haie plot du demi tour est de 6 m |
| CORPS DE LECON - Même organisation spatiale: course par équipesRajouter des haies, des lattes, dans l'autre sens une fois que le sens de rotation est bien intégréDéterminer son pied d'appel4 haies basses (50 cm environ) sur une distance totale de 20 m Distance départ - 1ère haie = 5 m (idem exercice précédent) pour les 5e et 6m pour les 3eL'intervalle entre les haies est de 3 mètres (3 appuis) pour les 5e et 4 m si l'exercice est effectué avec des 3eLa distance dernière haie - arrivée est donc 6m comme pour l'exercice précédent (ne pas toucher à la dernière haie.Pour les premiers essais, le départ - 1ère haies sera égal à l'intervalle (mettre un plot).But: respecter les consignes de réalisationContenus: - la jambe d'attaque fend l'air comme un sabre au dessus de la haie, la jame d'appui se replie sur le côté comme une aile d'oiseau.- fixer la ligne d'épaules face à la haie- faire des actions de bras en opposition (c'est à dire pas à l'amble)- conserver une attitude haute- lisser le déplacement du CG- franchir les haies avec la même amplitude quelle que soit la jambe d'impulsion- maintenir le rythme et la vitesse de déplacement (ajouter de la musique avec différents BPM)Consignes de réalisation:1) Trois pas2) Trois pas de sioux (pas doublés)3) Deux pas de sioux: attaquer les haies toujours de la même jambe4) 5 appuis5) 4 appuis6) 3 appuis avec la zone d'élan réduite7) 3 appuis avec la zone d'élan complète (5 ou 6 m)7) 2 appuis avec la zone d'élan complète (5 ou 6 m)Variables:- hauteur des haies (50 à 70)- une 5e haie pour les 3e, voire une 6e- trois pas de sioux, 2 pas de sioux,- 4 appuis, 3 appuis, 2 appuisPrise de perf sur 50 m |
| BILANApprentissages moteursApprentissages sociauxGlobal |

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

#### Leçon 3 et 3

Aujourd’hui on développe des …

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | * *Partir dans les starts :*- percevoir le déséquilibre vers l'avant comme facteur d'accélération immédiat- basculer sans rupture d'alignement vers l'avant- pousser vers l'avant sans relever la tête- fléchir ses jambes pour tendre ses muscule pour se catapulter vers l'avant- synchronisation controlatérale dès la première foulée
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENTDéparts en quadrupédie:La bascule ( sans starts)1) But: tomber debout. Se laisser tomber en avant debout pieds joints, le corps droit comme un I. pousser le poids du corps en déséquilibre avant pour démarrer le sprint. Déclencher les actions de bras dès la première foulée.Remédiations: - fléchir les genoux pour abaisser le CG si on arrive pas à basculer - décaler légerement les pieds si on titube ou si on se bloque au démarrage - si trop de redressement rapide; placer un cône à regarder à 5 m. - écrasement sur les premières foulées: rapprocher les pieds pour garder le bassin au dessus des appuisContenus: - percevoir le déséquilibre vers l'avant comme facteur d'accélération immédiat- basculer sans rupture d'alignement vers l'avant- pousser vers l'avant sans relever la tête- fléchir ses jambes pour tendre ses muscule pour se catapulter vers l'avant- synchronisation controlatérale dès la première fouléeOrganisation: Départ + 20mVariable: - partir en fente avant. Comprimer les ressorts musculaires en position de foulée arrêtée pour démarrer en poussant sur les jambes. Bras et jambes en opposition controlatérale dès le départ, fléchir les jambes comme des ressorts pour pousser vers l'avant au démarrage.- 6 montées de genoux sur place rapidement tout en basculant dans la mise en action- placer les mains sur les genoux fléchis- rapprocher ou écarter les pieds pour réduire la fente (fréquence / amplitude)2) - échassier: idem fente avant mais le mollet de la jambe arrière est relevé à 30 degrés de la cuisse - bipied opposé: idem échassier mais une main au sol: au signal lancer les deux segments libres vers l'avantContenus:- se redresser progressivement- lancer franchement les segments libres vers l'avant (synchroniser bras et jambes dès le départ)Variables: - animer les segments libres à l'arrêt en mimant le départ- Rebondir trois fois sur place avant de partir pour essayer de réagir vite3) - Trepied : idem bipied mais en posant le pied arrière au sol, pieds décalés- Trepignement accroupi: trépigner avec les pieds mains posées derrière le départ puis démarrer. |
| CORPS DE LECONPoser les starts au solà un pied de la ligne à un pied et demi pour les grands (pied rouge sur mon dessin) je pose le cadre de fixation (désolé pour les termes techniques que je ne connais pas).Ensuite je prends trois pieds depuis la ligne de départ pour la distance de pose du block du pied arrière.Et deux pieds pour la distance de pose du block du pied avant.1er block: 45-60° et 2e block: 75-85°Sécurité: un élève se met derrière sur le start pour bloquer et éviter un éventuel recul du start lors de la poussée du coureurPied d’appuiPour ce départ, l’athlète pose son « pied d’appui » devant pour un départ puissant. Pour déterminer le pied d’appui, il suffit de demander à l’athlète d’imaginer qu’il donne un coup de pied dans un ballon. Le pied utilisé pour frapper la balle est le pied arrière, tandis que le pied utilisé pour supporter le poids du corps est le pied avant, ou pied d’appui. |
| BILANApprentissages moteurs / Comportement des élèves |

Analyse technique

**Les points essentiels du départ impliquent trois ordres : « à vos marques », « prêts » et « partez ». Notez que l’ordre « partez » peut être donné par un pistolet de starter ou un sifflet**.

**« À vos marques ! »**

L’ordre « à vos marques » est utilisé pour indiquer à l’athlète de s’approcher de la ligne de départ pour commencer la course.

1. Se tenir derrière la ligne de départ, en position décontractée, le pied d’appui devant.
2. Placer le bout du pied arrière derrière le talon du pied avant, à environ 20-30 cm.
3. Lever légèrement les yeux en fixant le regard à environ 2 m devant soi.

**« Prêts ! » (Note : cet ordre n’est pas utilisé dans les courses supérieures à 400 m)**

À « prêts », l’athlète doit rester le plus immobile possible.

* Fléchir légèrement le genou avant, à environ 120 degrés, en reportant le poids du corps sur la pointe du pied avant (pied d’appui).
* Plier le bras opposé au pied avant et le tenir devant soi.
* Reculer l’autre bras, la main légèrement fermée près de la hanche.
* Rester le plus immobile possible.

**« Partez ! » — Son du pistolet de starter ou du sifflet**

L’ordre « partez » indique à l’athlète de commencer à avancer. En général, cet ordre est donné par le son d’un pistolet de starter ou d’un autre dispositif, comme un sifflet.

* Avancer la jambe arrière, le genou en premier, en balançant le bras avant en arrière.
* Pousser fortement sur la pointe du pied avant (pied d’appui) en balançant énergiquement le bras arrière en avant.

Rester baissé et utiliser les bras pour tirer le corps en avant.

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | *
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT |
| CORPS DE LECONTICE: prise d'imagesObservationRégulation |
| BILANApprentissages moteurs / Comportement des élèves |

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

Aujourd’hui on développe des …

#### Leçon 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | *
 |  |

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENT |
| CORPS DE LECONPrise de performances; évaluation formatrice |
| BILANApprentissages moteurs / Comportement des élèves |

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

#### Leçon 6

Aujourd’hui :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
|  | *
 |  |

**Point sur la programmation**

JEUDI 18 OCTOBRE - 2H **Leçon 6**

JEUDI 25 OCTOBRE - 1H **Leçon 7**

JEUDI 15 NOVEMBRE - 2H **Leçon 8 - EVAL DNB - fin du cycle le 20 NOVEMBRE**

|  |
| --- |
| ECHAUFFEMENTTravail d'appuisCorde à sauterJeu des plots (VMA), équipe contre équipe |
| CORPS DE LECON✪Temps fort sur franchissementDépart > 1ère haie: 10 à 11m - Intervalle 6 appuis: 9m50 à 10m50But: approcher des obstacles à faible allure et les franchir activementCRéussite: Faire 6 appuis dans les intervalles, accélérer sur les deux derniers appuis pour franchirCritères de réalisation: Accélérer avec les bras pour franchir la haie, rebondir sur les appuis aprés la haie, accélerer au franchissementContenus: se grandir avant l'impulsion, comprendre le rôle des segments libresSI coureur trop proche de la haie >>> latte au sol 1m50 avant la haie ou cerceau à 2 m de la haieSI difficulté à contraster la vitesse >>> marcher au milieu de l'intervalleSI coureur zigzague >>> haies à chevalVARIABLE: De la haie 1 à 5:- augmenter progressivement la hauteur des haies- augmenter les intervalles - augmenter le nb de haies (jusqu'à 10 haies)✪Cloche pied dans l'intervalleCourir en 5 appuis avec un cloche pied au 2e appui -> 1 foulée, 1 cloche pied la jambe d'impulsion tendue pour faire un "4" sans monter le genou, 2 fouléesDépart > 1ère haie: 9m50 - 10 m - 10 m50 - Intervalle 6 appuis: 9m50 à 10m50Latte de marquage à 5m de la haie pour l'impulsion du 1er cloche piedContenus:- conserver le buste droit dans l'intervalle- appuis rasants excluant le jeu des hanchesVARIABLE: De la haie 1 à 5:- augmenter les intervalles de 30 à 50 cm- en 4 pas dans l'intervalle avec le cloche- compétition  |
| BILANApprentissages moteurs / Comportement des élèves |

HAIES NIVEAU 2 -- 2e cycle de pratique

#### Leçon 7

Aujourd’hui : RATTRAPAGE

|  |  |
| --- | --- |
| **DÉROULEMENT** | ECHAUFFEMENT: |
|  | RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES Apprentissages moteurs / Comportement des élèves |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Garçons | Temps | Filles |
| 5 | 7 |  |
| 4,5 | 7.5 | 5 |
| 4 | 8 | 4,5 |
| 3,5 | 8.5 | 4 |
| 3 | 9.5 | 3,5 |
| 2,5 | 9 | 3 |
| 2 | 10 | 2,5 |
| 1,5 | 10.5 | 2 |
| 1 | 11 | 1,5 |
| 0,5 | 11.5 | 1 |
| 0 | 12 | 0,5 |

**Nv 1**

" Fiche SUIVI de classe et EVALUATION »

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Dates:* | ***Niveau initial*** | *Equipe* | *Perf.* | *Indice f.* | *Nb foulées* | *Sécu**Rôles soc* | *Note**/20* |
| *Elève:* | *Affectif* | *1* | *2* | *Couleur* | */5* | */5* | */5* | */5* | *Nv1 ?* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Garçons | Note | Filles |
| ≤ 16" | 8 | ≤17"5 |
| 16"4 | 7 | 17"9 |
| 17" | 6 | 18"5 |
| 17"9 | 5 | 19"4 |
| 19" | 4 | 20"5 |
| 20"2 | 3 | 22" |
| 21"6 | 2 | 23"7 |
| 23" | 1 | 25"5 |
| >24"5 | 0 | >27" |

**Nv 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOM****Prénom** | **1er temps 50 m vitesse** | **2e temps 50 m vitesse** | **Ecrire ici le meilleur temps 50 m vitesse** | **1er temps 50 m haies** | **2e temps 50 m haies** | **Ecrire ici le meilleur temps 50 m haies** | **Ajouter ici les deux temps des zones grisées** | **Note de perf** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**DNB**

" Fiche SUIVI de classe et EVALUATION »

**HAIES**  – **Protocole d’évaluation collège (personnel)**

|  |  |
| --- | --- |
| **COMPÉTENCES ATTENDUES**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.NIVEAU 2A 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. | **PRINCIPES D’ÉLABORATION DE L’ÉPREUVE**Au niveau 1, réaliser un 40 m avec 3 haies basses en respectant les consignes de sécurité et règles de l’APSA.Au niveau 2, réaliser un 50m plat puis 50 m haies avec 5 haies de 70 à 84 cm en respectant les consignes de sécurité et règles de l’APSA. |
| POINTS ÀAFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 1 EN COURS  | DEGRÉ D’ACQUISITION DU NIVEAU 1 | DEGRÉ D’ACQUISITION DU NIVEAU 2 **DNB** |
| 8/20 | Performance individuelle sur 40 m 3 haies basses (nv 1) ou 40 m 4 haies de 70 cm minimum (nv 2).Somme des meilleurs temps sur la distance donnée sur le plat et les haies | Plus de 2 secondes d’écart entre le 40 m haies et le 40 m plat.  | Barême perso 40m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Garçons | Temps | Filles |
| 5 | 14" |  |
| 4,5 | 15" | 5 |
| 4 | 16" | 4,5 |
| 3,5 | 17" | 4 |
| 3 | 18" | 3,5 |
| 2,5 | 19" | 3 |
| 2 | 20" | 2,5 |
| 1,5 | 21" | 2 |
| 1 | 22" | 1,5 |
| 0,5 | 23" | 1 |
| 0 | 24" | 0,5 |

 | Barême dnb pour 40m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Garçons | Note | Filles |
| ≤ 16" | 8 | ≤17"5 |
| 16"4 | 7 | 17"9 |
| 17" | 6 | 18"5 |
| 17"9 | 5 | 19"4 |
| 19" | 4 | 20"5 |
| 20"2 | 3 | 22" |
| 21"6 | 2 | 23"7 |
| 23" | 1 | 25"5 |
| >24"5 | 0 | >27" |

 |
| 8/20 | Efficacité de l'élévation du centre de gravité, du nombre d'appuis | Ne connait pas le nombre de foulées à réaliser, piétine pour trouver son pied d’appel |  |  |
| **0-4** | Le coureur s'arrête ou piétine | **0-4** | Coureur sauteur |
| **4,5-6** | Coureur sauteur sans piétiner | **4,5-6** | Coureur de haies coordonné |
| **6,5-8** | Coureur de haies coordonné | **6,5-8** | Coureur de haies accélérateur |
| 4/20 | Rôles sociaux |  |  |  |
| **0-1,5** | Observateur dilettante | **0-1,5** | Juge dilettante |
| **2-3** | Observateur fiable | **2-3** | Juge fiable |
| **3,5-4** | Observateur investi | **3,5-4** | Juge multifonctions |
|  |  |  | Au minimum 12/20 en 5e | Au minimum 12/20 en 3e |

**COMMENTAIRES** ; Le 12/20 est une barre d’acquisition minimale du niveau 1 réalisée pour plus de lisibilité entre notation et compétence.

.

**Traitement didactique de l’activité haies**

*Le traitement didactique mérite de figurer au début du document mais pour des raisons pratiques (notamment pouvoir imprimer les cycles dans un ordre pratique pour enseigner), je l’ai relégué à la fin…*

**Définition de l’athlétisme** : Pradet & Hubiche 93 Activité sociale dans un milieu terrestre normé pour se défier et défier les autres dans le but de produire une performance.

**Définition de l’activité haies :** Produire la meilleure performance possible en sprint contraint par des obstacles

**Enjeux de l’activité**

1. Construction d’un projet de performance
2. Construction d’une chaîne musculaire
3. Gérer ses ressources dans un contexte de sécurité

****

**Mon idée consiste à reclasser les contenus de la fiche programme au regard des enjeux de l’activité. Un traitement didactique qui amène plus de lisibilité et de cohérence.**

Correspondance des choix prioritaires avec la fiche programme collège à partir du traitement didactique ci-dessus

**COURSE DE HAIES NIVEAU 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **MOTRICITE CANALISEE** |  Passer de ➀ vague connaissance de ses possibilités 🡺 explore des possibles, établit une relation efforts / résultats ➁ motricité anarchique 🡺 canalise son nrj ➂ vagues connaissances de l’échauffement 🡺 échauffement généralisé et méthodique, perception d’un espace sécuritaire, respect des consignes |
| **Compétence attendue :**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 leparcours 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. |
| ➀ CONSTRUCTION D’UN PROJET DE PERFORMANCE explore des possibles, établit une relation efforts / résultats  |
| **Connaissances****Du pratiquant :** Le vocabulaire spécifique (départ, impulsion, jambe d’attaque, appuis…). Les caractéristiques du parcours le plus adapté à ses possibilités. *Son record sur le plat et sur les haies pour les comparer.* | **Capacités****Du pratiquant :** Analyser l’efficacité de ses actions (ressentis et observations transmises) et choisir le parcours le plus adapté à ses possibilités. S’échauffer sous le contrôle de l’enseignant en vue de l’effort à produire, proposer des exercices appropriés.**Liées aux autres rôles :** *Utiliser le chronomètre, à partir des repères de déclenchement du départ et de franchissement de la ligne d’arrivée.* *Compter le nombre d’appuis entre les haies.* *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires* | **Attitudes****Du pratiquant :***.* *Vouloir finir sa course.* *Prendre en compte les observations transmises pour progresser.***Liées aux autres rôles :** *Etre attentif pour déclencher le chronomètre au bon moment.* |
| ➁ CONSTRUCTION D’UNE CHAINE MUSCULAIRE canalise son nrj |
|  Le nombre d’appuis jusqu’à la première haie et entre les haies permettant d’être le plus rapide. Son pied avant au départ. et sa jambe d’attaque. Les principes pour ne pas perdre de temps : impulser loin de la haie (pour ne pas sauter l’obstacle) et franchir vite l’obstacle.**Liées aux autres rôles :** *Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.* |  Mobiliser et coordonner l’action des bras et des jambes lors d’un départ debout au signal. Courir au plus près de l’axe de déplacement.  Utiliser et mobiliser les ressources de la filière anaérobie alactique. Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle optimales. Courir sans ralentir avant et après le franchissement des obstacles. Impulser loin de la haie, attaquer genou haut dans l’axe. Intégrer un rythme rapide d’appuis et le maintenir. Poursuivre son effort après la dernière haie. | **Du pratiquant :** *Avoir envie d’exploiter ses ressources de façon optimale à chaque course.* *Se concentrer avant le départ.* *Se représenter l’ensemble des actions à déclencher au signal de départ et avant la haie.* |
| ➂ GERER SES RESSOURCES DANS UN CONTEXTE REGLEMENTAIREDE SECURITE échauffement généralisé, perçoit l’espace de sécurité |
|  *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.***Liées aux autres rôles :** *L’espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.* *Le fonctionnement des outils utilisés.* | **Liées aux autres rôles :** *Installer les parcours en respectant les règles de sécurité.* | **Du pratiquant :** *Etre en permanence attentif aux règles de sécurité* *Respecter le fonctionnement d’un groupe ou d’un atelier.***Liées aux autres rôles :** *Agir dans le respect des règles de sécurité.* *Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les taches d’observation.* *Accepter et assurer dans le temps et l’espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.* *Se montrer responsable de taches simples qui sont confiées.* |
| **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.* |

**COURSE DE HAIES NIVEAU 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **MOTRICITE ORGANISEE** | Passer de ➀ explore des possibles, établit une relation efforts / résultats 🡺 s’approprie une technique pour effectuer une performance ➁ canalise son nrj 🡺 motricité organisée ➂ échauffement généralisé et méthodique, perception d’un espace sécuritaire, respect des consignes 🡺 échauffement spécifique, appropriation d’un espace sécuritaire |
| **Compétence attendue :**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 soncentre 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. |
| ➀ CONSTRUCTION D’UN PROJET DE PERFORMANCE s’approprie une technique  |
| **Connaissances****Du pratiquant :** Le nombre d’appuis jusqu’à la première haie (8) et le nombre d’appuis (4) à réaliser entre les haies. L’intervalle inter obstacles permettant de franchir en 4 appuis. Ses records sur les parcours de haies en fonction des différents intervalles proposés et leur évolution.**Liées aux autres rôles :** *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.* *L’obligation de rigueur dans les mesures effectuées (chronométrage, distances entre les haies…).* *L’utilisation fiable et précise du chronomètre* | **Capacités****Du pratiquant :** *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.***Liées aux autres rôles :** *Repérer et observer les actions réalisées à l’impulsion, au franchissement et dans la course inter obstacles.* *Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance..* | **Attitudes*****Du pratiquant :*** *Etre réflexif sur sa pratique et celle des autres.***Liées aux autres rôles :** *S’investir dans l’observation dans le but de faire progresser les autres.* |
| ➁ CONSTRUCTION D’UNE CHAINE MUSCULAIRE organise sa motricité |
|  L’attaque loin de la haie, l’engagement vers l’avant. Le franchissement rapide et une reprise active après la haie. La liaison course / franchissement / course pour conserver unrythme de course élevé. |  Exploiter les ressources de la filière anaérobie alactique. Utiliser et mobiliser ses ressources neuromusculaires pour une vitesse de réaction et vitesse gestuelle maximales. Adopter une position de départ en fonction de son pied d’appel et du nombre d’appuis à réaliser avant la première haie. Attaquer loin de la haie, genou haut dans l’axe, Dissocier l’action des deux jambes sur la haie pour favoriser une repriseactive au sol de la jambe d’attaque. Utiliser de façon dynamique l’action des bras et la coordonner avec celle des jambes pour rester équilibré. Maintenir une foulée efficace et régulière dans l’intervalle en intégrant un rythme rapide. |  Se concentrer sur les ordres du starter. Se concentrer sur les actions à réaliser à l’impulsion, dans le franchissement et dans la course inter obstacles. Etre « agressif » sur la haie, volontaire dans la démarche. S’engager dans une réelle activité de recherche de performance. |
| ➂ GERER SES RESSOURCES DANS UN CONTEXTE REGLEMENTAIREDE SECURITE échauffement spécifique, s’approprie la sécurité |
| **Liées aux autres rôles :** *Les fonctions et placement d’un juge, d’un starter et d’un chronométreur.* | **Liées aux autres rôles :** *Donner les ordres en tant que starter et s’assurer du respect de ces**commandements par les coureurs.* *Etablir une communication entre le starter et le chronométreur.* *Chronométrer de façon précise (mesure régulière et vérifiée à 1/10ème près).* | **Liées aux autres rôles :** *Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.* *Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométreur.* |
| **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, chronométreur et juge**Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d’optimiser ses performances* |

**DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : COURSE DE HAIES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences attendues de niveau 2** | **Principes d’élaboration de l’épreuve** |
| A 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 84centimètres 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 donnéesfiables. Construire et apprécier l’efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d’observations extérieures. | Les élèves sont répartis par groupe de 3 ou 4 athlètes. Ils passent dans tous les rôles : coureur, chronométreur 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 un40 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 lacompétence : 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...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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Points** | **Eléments à évaluer****Indicateurs de compétence** | ***0* Degrés d’acquisition du niveau 2 de compétence *20*** |
| ***8*** | Performance : | ***0*** | addition du meilleur temps sur le plat et du meilleurtemps sur les haies : voir le tableau suivant | ***8*** |
| Filles | > 27” | 25”5 | 23”7 | 22” | 20”5 | 19”4 | 18”5 | 17”9 | ≤ 17”5 |
| Garçons | > 24”5 | 23” | 21”6 | 20’’2 | 19’’ | 17”9 | 17’’ | 16”4 | ≤ 16’’ |
| Points | ***0 → 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8*** |
| ***8*** | Efficacité de l'élévation du centre de gravité, du nombre d'appuis dans les intervalles etdans l'appréciation de son ressenti associé l'utilisation des observationsextérieures | **Coureur sauteur**Non-respect de la règle des 2/3 - 1/3 lors du franchissement de la haie et de la reprised'appui.5 ou 6 appuis sont réalisés dans les intervalles, ou le nombre d'appuis est irrégulier sur un mêmeparcours.Les observations ne sont pas mises en pratique.***0 - 4*** | **Coureur de haies coordonné**2/3 du franchissement se font avant la haie et1/3 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.***4,5 - 6*** | **Coureur de haies accélérateur**2/3 du franchissement se font avant la haie et1/3 après la haie, avec reprise d'appui dynamique.Le coureur est capable d’adaptations visibles et pertinentes à chaque course.***6,5 - 8*** |
| ***4*** | Efficacité du starter, du chronométreuret de l’observateur | **Du juge dilettante** Donne les départs sans faire respecter l’intégralité du règlement.Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.Les observations sont globales.***0 - 1,5*** | **Au juge fiable**Donne un départ en respectant les commandements officielsChronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmespar rapport au chronométreur de référence. Les observations sont réalisées correctement.***2 - 3*** | **Au juge multifonctions**Donne des départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes dedifférence.Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur.***3,5 - 4*** |

**Bibliographie**

**Mes cycles se sont appuyés sur la documentation de :**

**\* Aubert et Choffin, Athlétisme, 3. Les courses, De l'école aux associations, Ed Revue EPS**

**A se procurer absolument !**

**\* Activités physiques, projets d’enseignement, Groupe programme de l’Académie de Dijon, CRDP Bourgogne, 1996**

mon en termes de contenus et ma base depuis mes débuts.