

Compétence attendue A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible dans une course de 40 mètres, avec 4 haies basses, sans piétinement ni allongement, en enchaînant une course inter obstacle en 4 appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités.

S'échauffer à partir des principes de base et fonctionner dans un groupe de 4 à 6 élèves, en assurant, l'installation et le maintien du dispositif sécurisé et les rôles d'observateur et de chronométreur.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Connaissances du coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'appuis jusqu'à la première haie. - Sa jambe d'attaque. - Le nombre d'appuis entre les haies (4) pour être efficace. - Attaquer loin de la haie pour ne pas sauter l'obstacle et perdre du temps. - Les signaux de départ. - 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. - Principes de base de l'échauffement : progressif et préparer les muscles concernés. <p>Connaissance des aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir installer et ranger les haies. - L'utilisation des outils d'évaluation : chronomètre, fiches.... 	<p>Ressources sollicités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filière anaérobie alactique en puissance. - Vitesse de réaction et vitesse gestuelle (efforts à 100% et sollicitation neuromusculaire). <p>Habilités motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordonner l'action des bras et des jambes pour un départ debout au signal. - Attaquer loin de la haie, genou haut dans l'axe. - Courir sans blocage devant ou derrière les obstacles bas. - Effectuer dans un petit groupe, un échauffement général de 10 minutes. <p>Habilités de aides :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chronométrer de façon assez fiable (signaux de déclenchement et d'arrêt du chrono intégrés). - Communiquer des résultats et informations fiables. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer et repousser ses limites et exploiter au mieux ses possibilités. - Se concentrer avant le départ. - Penser à l'avance aux actions à déclencher au signal et à déclencher avant la haie. <p>Autre rôles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre attentif au maintien du dispositif, aux règles de sécurité, aux consignes et aux actions des camarades observés. - Assurer dans le temps et l'espace impartis les rôles proposés. 	<p>CMS1 : Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</p> <p>CMS2 : organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer utiliser, ranger du matériel recueillir des informations, juger et travailler en équipe</p> <p>CMS3 : se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec</p> <p>CMS4 : se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque Maitriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</p>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maitriser la langue pour échanger sur les observations réalisées pour rendre le projet plus efficace

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, des mises en relations des trajectoires et performance

Compétence 6 : assumer l'observation pour transmettre des informations fiables

Compétence 7 : affiner les connaissances de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix sur la prise d'élan. Optimiser son projet

