

# GROUPE D'ACTIVITES ATHLETIQUES

**APS SUPPORT : HAIES**

**DUREE DU CYCLE : 16H**



## COMPETENCE DE NIVEAU 1

### COMPETENCES PROPRES AU GROUPE D'ACTIVITES (BO n°29 du 18/07/96)

- ✚ Savoir choisir le parcours le mieux adapté aux différents types de sauts
- ✚ Réaliser une course avec franchissement de plusieurs obstacles sans piétinement et avec maintien de la vitesse acquise lors de la mise en action

### COMPETENCES SPECIFIQUES ATTENDUES AU COLLEGE

- ✚ Obtenir une liaison course/appel et réception /course : allure régulière.
- ✚ Apprécier la distance de l'obstacle et adapter précocement ses foulées à la distance d'appel nécessaire.
- ✚ Varier l'amplitude et la fréquence de ses foulées pour franchir l'obstacle avec le pied d'appel choisi.

### SITUATION D'EVALUATION

#### Course de Haies :

- savoir choisir le parcours le mieux adapté à sa foulée
- réaliser une course sans piétinement, avec un nombre d'appuis régulier entre les haies (4 ou 5), permettant le maintien de la vitesse acquise avant la 1<sup>ère</sup> haie

**Indicateur de réussite :** performance chronométrée se rapprochant le plus possible de la course en plat (comparaison 56mètres Haies- 60 mètres plat)

<i>3 couloirs de 5 haies (intervalles différents d'un couloir à l'autre : 7m /7,50m /8m)</i>	<i>départ du 56 m haies</i>		<i>arrivée</i>

**Course** : le meilleur des 3 temps est pris en compte : note sur 10

<b>COURSE 5ème</b>			
Filles	56m haies	Garçons	56m haies
10	9"8	10	8"3
9.5	10"0	9.5	8"5
9	10"2	9	8"7
8.5	10"4	8.5	8"9
8	10"6	8	9"1
7.5	10"8	7.5	9"5
7	11"0	7	9"9
6.5	11"3	6.5	10"3
6	11"6"	6	10"6
5.5	11"9	5.5	10"9
<b>5</b>	<b>12"2</b>	<b>5</b>	<b>11"3</b>
<b>4.5</b>	<b>12"5</b>	<b>4.5</b>	<b>11"7</b>
<b>4</b>	<b>12"8</b>	<b>4</b>	<b>12"0</b>
<b>3.5</b>	<b>13"1</b>	<b>3.5</b>	<b>12"3</b>
<b>3</b>	<b>13"4</b>	<b>3</b>	<b>12"6</b>
<b>2.5</b>	<b>13"7</b>	<b>2.5</b>	<b>13"0</b>
<b>2</b>	<b>14"0</b>	<b>2</b>	<b>13"4</b>
<b>1.5</b>	<b>14"4</b>	<b>1.5</b>	<b>13"8</b>
<b>1</b>	<b>14"8</b>	<b>1</b>	<b>14"2</b>
<b>0.5</b>	<b>15"8</b>	<b>0.5</b>	<b>15"0</b>



<b>Barème maîtrise : 6</b>						
<b>Haies</b> : comparaison 56mHaies - 60m plat :						
coefficient	1	2	3	4	5	6
écart 56mH – 60m	> 3"	2,5" à 2"99	2" à 2"49	1,5" à 1"99'	1" à 1"49	< 0"99

**Participation sur 5 points**

L'élève participe à l'installation et au rangement des haies	2	<b>4 points</b>
L'élève est capable de travailler en autonomie	2	