

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 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 chronométrateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique (départ, impulsion, jambe d'attaque, appuis...). <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> 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. Les caractéristiques du parcours le plus adapté à ses possibilités. <i>Son record sur le plat et sur les haies pour les comparer.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i> <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i> <i>Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Mobiliser et coordonner l'action des bras et des jambes lors d'un départ debout au signal. Courir sans ralentir avant et après le franchissement des obstacles. Courir au plus près de l'axe de déplacement. 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. 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. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Installer les parcours en respectant les règles de sécurité.</i> <i>Utiliser le chronomètre, à partir des repères de déclenchement du départ et de franchissement de la ligne d'arrivée.</i> <i>Compter le nombre d'appuis entre les haies.</i> <i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité</i> <i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i> <i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque course.</i> <i>Se concentrer avant le départ.</i> <i>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher au signal de départ et avant la haie.</i> <i>Vouloir finir sa course.</i> <i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i> <i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i> <i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i> <i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i> <i>Etre attentif pour déclencher le chronomètre au bon moment.</i>

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 chronométrateur

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 :

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>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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 un rythme de course élevé. Ses records sur les parcours de haies en fonction des différents intervalles proposés et leur évolution. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les fonctions et placement d'un juge, d'un starter et d'un chronométreur. 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. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 reprise active 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. 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. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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). 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. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre réflexif sur sa pratique et celle des autres. 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. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés. Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométreur. S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.

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.