

| COURSE DE HAIES | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--------------------------------|--|--|---|----------------------------------|
| COMPÉTENCE ATTENDUE | | <p>En course de haies chaque candidat réalise un 250 m plat (un seul essai) puis une course de 250 mètres haies. (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 courses). Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix celui-ci si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires, à la fois sonores pour les coureurs et visuels pour les professeurs qui chronomètrent.</p> <p>Le 250 mètres haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 40m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. A l'issue du 250m haies le candidat annonce aux chronomètres le temps qu'il pense avoir fait.</p> <p>En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire.</p> <p>Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.</p> | | | | | | | | |
| NIVEAU 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours. | | | | | | | | | | |
| POINTS À AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 | | | | | | | | |
| 10/20 | La performance de la course de haies | Notes /10 | Filles | Garçons | Notes /10 | Filles | Garçons | Notes /10 | Filles | Garçons |
| | | 0,5 | ≥ 55 | ≥ 53"5 | 5 | 49,2 | 42"1 | 8 | 44,3 | 37"3 |
| | | 1 | 54,5 | 52"0 | 5,5 | 48,4 | 41"3 | 8,5 | 43,5 | 36"5 |
| | | 1,5 | 54 | 50"5 | 6 | 47,5 | 40"5 | 9 | 42,8 | 35"7 |
| | | 2 | 53,5 | 49"0 | 6,5 | 46,7 | 39"7 | 9,5 | 42,0 | 34"9 |
| | | 2,5 | 52,9 | 47"7 | 7 | 45,9 | 38"9 | 10 | 41,3 | 34"5 |
| | | 3 | 52,2 | 46"3 | 7,5 | 45,1 | 38"1 | | | |
| | | 3,5 | 51,7 | 45"0 | | | | | | |
| | | 4 | 50,9 | 43"9 | | | | | | |
| 4,5 | 50,1 | 42",9 | | | | | | | | |
| 04/20 | La performance cumulée des deux courses (plat + haies) | Notes /4 | Filles | Garçons | Notes /4 | Filles | Garçons | Notes /4 | Filles | Garçons |
| | | 0,5 | ≥ 100" | 97" | 2 | 92"2 | 78"0 | 3,5 | 82"1 | 68"9 |
| | | 1 | 95"2 | 90"0 | 2,5 | 88"8 | 75"0 | 4 | 78"8" | 65"8 |
| | | 1,5 | 94"7 | 84"0 | 3 | 85"5 | 80"8 | | | |
| 02/20 | Échauffement | Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre. La mise en train va d'une mise en œuvre superficielle à un échauffement qui reste général. | | | L'échauffement passe progressivement du général au spécifique en prenant en compte les aspects cardio-respiratoires, musculaires et articulaires. Le candidat prend en compte les deux courses | | | L'échauffement prend en compte les deux courses, correspond à ce qui a été enseigné et inclut du travail d'allure sur le plat et sur les haies | | |
| | | de 0 à 0.75 Point | | | de 0,75 à 1,5 point | | | de 1,5 à 2 Points | | |
| 04/20 | Écart entre temps estimé à l'arrivée et temps réalisé (haies) | Sup ou égal à 4,5" | Inf à 4"5 et sup ou égal à 4" | Inf à 4"0 et sup ou égal à 3"5 | Inf à 3"5 et sup ou égal à 3" | Inf à 3"0 et sup ou égal à 2"5 | Inf à 2"5 et sup ou égal à 2" | Inf à 2" et sup ou égal à 1"5 | Inf à 1"5 et sup ou égal à 1" | Inf à 1" |
| | | 0 Point | 0,25 Point | 0,50 Point | 0,75 Point | 1 Point | 1,25 Point | 1,5 point | 1,75 Point | 2 Points |
| 10/20 | L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat) | Diff ≥ 9" | La différence des temps est comprise entre, 9" et 8"1 | La différence des temps est comprise entre 8"et 7"1 | La différence des temps est comprise entre 7" et 6"1 | | La différence des temps est comprise entre 6" et 5"1 | La différence des temps est comprise entre 5"0 et "4"1 | La différence des temps est comprise entre 4"0 et 3"1 | La différence des temps est ≤ 3" |
| | | 0 Point | 0,25 Point | 0,75 Point | 1 Point | | 1,25 Point | 1,5 Point | 1,75 Point | 2 Points |