

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : COURSE DE HAIES

<p>Compétences attendues de niveau 2</p> <p>Principes d'élaboration de l'épreuve</p> <p>Les élèves sont répartis par groupes de 3 ou 4 athlètes. Ils passent dans tous les rôles : coureur, chronométrateur 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 concentration 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 un 40 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 la compétence : 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, etc. 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.</p>	
<p>Points</p> <p>Éléments à évaluer</p> <p>Indicateurs de compétence</p>	<p>0</p> <p>Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence</p>
<p>8</p> <p>Performance :</p>	<p>0</p> <p>addition du meilleur temps sur le plat et du meilleur temps sur les haies : voir le tableau suivant</p>
<p>Filles</p> <p>> 27"</p> <p>> 24'5"</p>	<p>25'5"</p> <p>23"</p>
<p>Garçons</p>	<p>23'7"</p> <p>21'6"</p>
<p>Points</p> <p>0 → 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8</p>	<p>22"</p> <p>20'2"</p> <p>19'4"</p> <p>17'9"</p> <p>18'5"</p> <p>17"</p> <p>17'9"</p> <p>16'4"</p>
<p>8</p> <p>Efficacité de l'élevation du centre de gravité, du nombre d'appuis dans les intervalles et dans l'appréciation de son ressenti associé l'utilisation des observations extérieures</p>	<p>Coureur sauteur</p> <p>Non-respect de la règle des 2/3 - 1/3 lors du franchissement de la haie et de la reprise d'appui. 5 ou 6 appuis sont réalisés dans les intervalles, ou le nombre d'appuis est irrégulier sur un même parcours. Les observations ne sont pas mises en pratique.</p> <p>0 - 4</p>
<p>4</p> <p>Efficacité du starter, du chronométrateur et de l'observateur</p>	<p>Du juge dilettante</p> <p>Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont globales.</p> <p>0 - 1,5</p>
<p>Exemples d'items du socle commun liés à cette activité</p>	
<p>Compétence 1 : Adapter sa prise de parole à la situation de communication</p>	
<p>Compétence 3 : Rechercher, extraire et organiser l'information utile</p>	
<p>Compétence 7 : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions</p>	
<p>Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items</p>	
<p>Compétence 1 : L'élève transmet de manière concise et argumentée les informations recueillies et les éventuels conseils</p>	
<p>Compétence 3 : L'élève prouve sa capacité à recueillir des données en renseignant une fiche d'observation. En tant que coureur, il traite les informations collectées pour choisir celle qui semble pertinente et modifier ainsi ses actions.</p>	
<p>Compétence 7 : L'élève sait se préparer à l'effort de vitesse et maintenir cet état durant la séquence d'évaluation. L'élève assure avec sérieux et réussite les rôles de starter, chronométrateur et observateur.</p>	
<p>Coureur de haies coordonné</p> <p>2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 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.</p> <p>4,5 - 6</p>	
<p>Coureur de haies accélérateur</p> <p>2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 après la haie, avec reprise d'appui dynamique. Le coureur est capable d'adaptations visibles et pertinentes à chaque course.</p> <p>6,5 - 8</p>	
<p>Au juge fiable</p> <p>Donne un départ en respectant les commandements officiels Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement.</p> <p>2 - 3</p>	
<p>Au juge multifonctions</p> <p>Donne des départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur.</p> <p>3,5 - 4</p>	