

# HAIES COLLEGE COUSTEAU 2018-

## En cinquième

**Objet enseignement :** Réduire les oscillations fortes du centre de gravité au moment des franchissements  
**Contenu clé :** Départ-1<sup>ère</sup> haies stabilisé/ choix du parcours le plus rapide/ éloignement lieu d'impulsion/ jambe de retour loin devant à la réception/ essayer d'impulser à chaque fois de la même jambe (4 appuis)

40 m haies/ 4 haies/ 2 parcours (10.50 et 6.50/ 11.50 et 7m) = film conservatoire EPS

Haies descendues au minimum

4 courses/ la 2<sup>e</sup> meilleure est retenue

Situations sur 20 m haies (cible sur 20 m = perf cible X0.6)

Compétence générale **DOMAINE 1.4 LANGAGE DES ARTS ET DU CORPS**  
 Composante : « **Maitriser un franchissement rasant sur un 40 m haies** »

| Note sur 12 points<br>Ecart à la cible<br>Individuel |        |                        |
|--|--------|------------------------|
| <b>12 pts</b>  | 0      | Très bonne maitrise    |
| <b>11 pts</b>  | -0.1'' |                        |
| <b>10 pts</b>  | -0.2'' |                        |
| <b>9 pts</b>   | -0.3'' |                        |
| <b>8 pts</b>   | -0.5'' | Maitrise satisfaisante |
| <b>7 pts</b>   | -0.7'' |                        |
| <b>6 pts</b>   | -0.9'' |                        |
| <b>5 pts</b>   | -1.1'' | Maitrise fragile       |
| <b>4 pts</b>   | -1.3'' |                        |
| <b>3 pts</b>   | -1.5'' |                        |
| <b>2 pts</b>   | -1.7'' | Non maitrisé           |
| <b>1 pt</b>  | -1.9'' |                        |

Compétence générale **DOMAINE 2 METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE**  
 Composante « **Travailler en équipe** »

Compétence générale **DOMAINE 3 FORMATION CITOYEN**  
 Composante « **Comprendre et respecter des règles communes** »

| Note SUR 4 POINTS<br>Organisation des situations                                      |            |                       | Note SUR 4 POINTS<br>Respect des règles |             |             |
|---|------------|-----------------------|---|-------------|-------------|
| Acquisitions attendues  | /4         | Maitrise              | Acquisitions attendues                  | /4          | Maitrise    |
| -Connaissance et application des règles sécurité (attente, couloir, traversée...)     | <b>4</b>   | TB maitrise           | -Installation-rangement                 | <b>4</b>    | TB maitrise |
| -Connaissance application règles haies (starter, départ dynamique, impulsion loin...) |            |                       | -Respect ponctualité (cour-vestiaire)   |             |             |
| -Rotations du groupe sans perte de temps  |            |                       | -Respect écoute consignes               |             |             |
| -Persévérance dans les rôles  |            |                       | -Respect autrui et enseignant           |             |             |
| 4 critères assez bien   |            |                       | <b>3</b>                                | Mait Satisf |             |
| 3 critères sur 4  | <b>2</b>   | Maitrise fragil       |   |             |             |
| ≤ 2 critères  | <b>0-1</b> | Maitrise insuffisante |   |             |             |



# Défis sur 40 mètres haies

1 court sur le parcours de haies, 1 court sur le plat avec un handicap de départ



| Conversion des temps de référence sur 40 mètres rivière |        |      |        |      |        |
|---|--------|------|--------|------|--------|
| >8''50  | <8''50 | <8'' | <7''50 | <7'' | <6''50 |
| 1   | 2      | 3    | 4      | 5    | 6      |

Cases grises: C'est le plus fort qui court sur les haies

Cases blanches : C'est le plus fort qui court sur le plat

*Handicap départ (Bras croisés)*

Qui est le plus fort ? Le plus fort court il sur le libre ou sur les haies ? Si plat, on regarde les cases blanches ; si haies, on regarde les grises.

|   | 1                                  | 2                                   | 3  | 4  | 5  | 6   |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|
| 1 | Allongé dos, pieds en sens inverse | Allongé dos pieds sens de la course | Allongé dos pieds sens de la course + 3 mètres | Allongé dos pieds en sens inverse + 6 mètres   | Allongé dos pieds sens de la course + 9 mètres | Allongé dos pieds sens de la course + 12 mètres |
| 2 | Tailleur face                      | Allongé dos, pieds en sens inverse  | Allongé dos pieds en sens inverse + 3 m        | Allongé dos pieds sens de la course + 3 mètres | Allongé dos pieds sens de la course + 6 mètres | Allongé dos pieds sens de la course + 9 mètres  |
| 3 | Tailleur dos                       | Tailleur face                       | Allongé dos, pieds sens de la course           | Allongé dos pieds en sens inverse + 3 m        | Allongé dos pieds en sens inverse + 6 mètres   | Allongé dos pieds en sens inverse + 9 mètres    |
| 4 | Assis dos                          | Tailleur dos                        | Tailleur dos + 3 m                             | Allongé dos, pieds sens de la course           | Allongé dos, pieds sens de la course + 3 m     | Allongé dos pieds sens de la course + 6 mètres  |
| 5 | Allumette dos                      | Assis face                          | Tailleur face + 3 m                            | Tailleur face + 6 m                            | Allongé dos, pieds en sens inverse + 3 m       | Allongé dos pieds en sens inverse + 6 mètres    |
| 6 | Départ normal                      | Allumette dos                       | Tailleur face                                  | Tailleur face + 3 m                            | Allongé dos, pieds en sens inverse             | Allongé dos, pieds sens de la course + 3 m      |

