

COURSE DE HAIES

Compétence attendue

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.

Principes d'élaboration de l'épreuve

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 de 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.

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, 40 m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. À l'issue du 250 m haies le candidat annonce aux chronomètres le temps qu'il pense avoir fait.

En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire.

Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.

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								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	3,5	51,7	45"0											
		4	50,9	43"9											
		4,5	50,1	42"9											
		Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons					
02/20	Échauffement	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								
		L'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.							
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"	de 0 à 0,75 point			de 0,75 à 1,5 point			de 1,5 à 2 points					
10/20	L'efficacité du franchissement (différence des temps haies/temps plat)	0 point	Diff ≥ 9"	0,25 point	La différence des temps est comprise entre, 9" et 8"1	0,50 point	La différence des temps est comprise entre 8" et 7"1	0,75 point	La différence des temps est comprise entre 7" et 6"1	1,25 point	La différence des temps est comprise entre 6" et 5"1	1,5 point	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"1	1,75 point	2 points
	0 point	0,25 point	0,25 point	0,75 point	1 point	1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points						