

Définition de l'activité Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action courir en franchissant	Problèmes à résoudre - Construire l'espace : sens de franchissement, intervalle adapté - Construire la notion de mesure : temps ; hauteur des haies, distance des intervalles - Gérer son effort et son énergie - Construire des postures et des coordinations d'actions propres à la course de haies
Enjeux de formation - Développer ses connaissances pour garantir et optimiser sa santé - Connaître son corps pour agir en toute sécurité - Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers) - Vivre et accepter différents rôles (coureur, starter, chronométreur)	Exigences minimales - Espaces et temps matérialisés (départs et arrivées identifiés) - Espaces orientés - Règles explicites de circulation et de sécurité (liées au dispositif pédagogique) - Systèmes de mesure adapté à l'âge

DEUX UNITES D'APPRENTISSAGES

	UA 1 CYCLE 2	UA 2 CYCLE 3
Sit.	Compétences	Compétences
1	<i>Courir vite sur 30 m plat</i>	<i>Courir vite en franchissant des obstacles</i>
2	<i>Courir vite en franchissant des obstacles</i>	<i>Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</i>
3	<i>Courir vite en franchissant des obstacles variés</i>	<i>Optimiser sa vitesse en conservant le même nombre d'appuis dans chaque zone</i>
4	<i>Franchir des obstacles régulièrement espacés avec un nombre régulier d'appuis</i>	<i>Connaître son pied d'appel et sa jambe d'attaque (dernier appui et jambe de franchissement)</i>
5	<i>Optimiser la vitesse de course acquise</i>	<i>Franchir sans sauter</i>
6	<i>Optimiser ses ressources</i>	<i>Optimiser ses ressources</i>
Capable de	Franchir 3 obstacles sur une distance de 30 mètres	Franchir 4 obstacles sur une distance de 40 mètres en moins 10 s (au moins 3 fois)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Espace / Matériel nécessaire • 4 couloirs de 30 m (cycle 2) ou 40 m (cycle 3) • 4 x 3 haies (cycle 2) ou 4 x 4 haies (cycle 3) ou obstacles bas (cf. distances fiche séance) • Sifflets • 4 Chronomètres • Plots départ-arrivée/coupelles pour matérialiser les couloirs • Fiche de prise de performances collective et/ou individuelle • Stylos + plaquettes Sécurité • haies (ou obstacles) orientées pour basculer en avant • retour des vagues de coureurs par l'extérieur de la zone des 4 couloirs • départ au signal du starter quand toutes les haies sont relevées et les couloirs libérés	Organisation du groupe classe • Pour les situations d'apprentissage ○ Classe partagée en groupe de 4 élèves de niveaux proches ○ Vagues de 4 coureurs ○ 4 juges / 4 chronométreurs / 4 secrétaires pour certaines situations ○ PE et/ou élèves starters ○ pour le départ = code gestuelle (cf. fiches Course de vitesses) ou signal sonore (sifflet) ○ <u>pour le départ au cycle 3, nécessité progressivement de prendre un départ les pieds décalés avec le pied d'appel en avant</u> • Pour l'évaluation ○ 2 coureurs / 2 secrétaires / 2 chronométreurs / 1 pour siffler la limite de temps ○ PE et/ou élèves starters
---	---

RECOMMANDATIONS

• Favoriser les repères visuels afin de construire les concepts d'espace et de temps • En classe, travailler l'utilisation du chronomètre • En classe, reporter les performances sur des documents qui permettent de mesurer les progrès de chacun • <i>Mettre en place des couloirs avec intervalles et hauteurs de haies différents, ce qui permettra à chaque élève de choisir le couloir adapté au cours des répétitions</i>
--

TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

B : but, ce qu'il faut faire CR : critère de réussite, gain OR : organisation R : règles cad droits et devoirs E : évolutions ME Modalités d'exécution : critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu
--