

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Champ d'apprentissage 1

Course de haies : repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques

A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée

A4 : S'échauffer avant un effort

A5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

Se préparer à l'effort spécifique qu'est une course de haies

Les élèves doivent connaître et mettre en œuvre de façon autonome un échauffement progressif, complet et cohérent.
Lien avec A4

Effectuer un départ efficace

Les élèves doivent percevoir la nécessité de construire un départ efficace jusqu'à la 1ère haie et de s'engager dès le départ dans une course de vitesse.
Lien avec A1

Courir vite en réalisant un franchissement efficace

Les élèves doivent entrer dans une logique de course de vitesse et de performance en adoptant une technique de franchissement efficace pour maintenir la vitesse acquise au départ. Les élèves doivent donc construire et améliorer le trajet moteur de la jambe d'attaque et de la jambe de retour en s'engageant vers l'avant au-dessus de la haie et en s'équilibrant pour limiter la perte de vitesse.
Lien avec A1 et A2

Mettre en œuvre et réguler un projet de course en gérant et adaptant sa course inter-obstacles

Chaque élève doit réguler ses actions à l'approche de la haie en fonction de repères sur soi (rythme des foulées, répartition amplitude/fréquence des foulées, etc.) afin d'intégrer et de maintenir un rythme inter-obstacles. Ainsi, il sera capable de concevoir un projet de course adapté à ses ressources et aux contraintes de la course. En cas d'épreuves combinées, il sera capable d'assumer la gestion de deux types d'efforts.
Lien avec A1, A2 et A3

Observer

Chaque élève doit identifier et interpréter les critères d'observation pour conseiller et aider un camarade.
Lien avec A5

Juger, chronométrer, donner un départ

Chaque élève doit connaître et mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle : donner un départ réglementaire, chronométrer, relever des indicateurs (nombre de foulées/jambe d'attaque, etc.).
Lien avec A5

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	
COMPÉTENCE ATTENDUE	Réaliser la meilleure performance cumulée sur plusieurs courses en effectuant un choix sur l'ordre des courses. Assumer les rôles de starter, de chronométrateur et d'observateur-juge de course pour organiser l'épreuve.
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>LE HURDLER</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève suit l'échauffement proposé sans aucune initiative personnelle. Il a une course irrégulière en vite-lent-vite. Il piétine devant et s'écrase derrière la haie. Lors du franchissement, il est désarticulé. La trajectoire du centre de gravité est en cloche au-dessus de la haie. Il n'est pas encore dans une recherche de transformations, il effectue les passages demandés par l'enseignant sans souci d'ajustement ou d'amélioration : « faire pour faire ». En cas d'épreuves combinées, il ne se préoccupe pas de la succession des deux efforts à entreprendre.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève connaît et réalise (à plusieurs) les différentes étapes d'un échauffement général. Il a encore besoin de l'aide de l'enseignant pour l'échauffement spécifique. L'élève a un projet de course avec une intention de course de vitesse mais il a des difficultés à gérer l'effort. Il perd de la vitesse et augmente le nombre d'appuis dans les derniers intervalles. Son projet de course n'est pas stabilisé. À l'approche de la haie, il allonge ou piétine pour franchir sur sa jambe préférentielle. La jambe d'attaque est construite dans l'axe mais la jambe de retour est souvent en dessous (le pied ramené sous le genou et le bassin dans l'axe). L'élève a compris que pour se transformer il faut répéter. Il est dans une phase de recherche où il tente de tenir compte des conseils des observateurs : « répéter pour se transformer ». En cas d'épreuves combinées, il se soucie de l'association des deux types d'efforts mais ne connaît pas la succession optimale à réaliser en fonction de ses ressources.</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>L'OBSERVATEUR / JUGE / CHRONOMETREUR</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève observateur est distrait et a des difficultés pour compter le nombre d'appuis. L'élève juge/observateur connaît partiellement les règles et manque d'attention.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève observateur est capable d'observer un critère simple comme le nombre d'appuis ou la jambe d'attaque. L'élève juge/observateur connaît le règlement et sait l'appliquer.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève observateur est capable d'observer plusieurs critères sur une même course. L'élève juge/observateur applique et fait respecter le règlement.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés L'élève observateur donne des retours pertinents aux coureurs sur la base de ses observations. L'élève juge/observateur s'affirme en tant que juge et se fait respecter.</p> </div> </div>

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>LE HURDLER</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève réalise de manière autonome un échauffement général et spécifique. L'élève a construit un projet de course stabilisé où il s'engage dans une course de vitesse du début à la fin de la course et où le nombre d'appuis est constant. Le franchissement est plus rasant au-dessus de la haie. L'élève franchit la haie de façon efficace quand il s'agit de sa jambe préférentielle. Le franchissement avec la « mauvaise jambe » est à perfectionner (des déséquilibres et franchissements trop hauts persistent). L'élève est dans une démarche d'entraînement et effectue plusieurs passages pour se transformer en comparant les effets ressentis et les effets observés par les observateurs : « s'entraîner pour progresser ». En cas d'épreuves combinées, il dose correctement ses efforts pour progresser dans les deux épreuves.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés L'élève adapte son échauffement général et spécifique en fonction de son ressenti du jour et des conditions météorologiques. L'élève s'engage dans une course de vitesse où la perte de vitesse due aux haies est très faible. L'élève franchit la haie avec la jambe qui vient sans ralentissement. La trajectoire du centre de gravité au-dessus de la haie est rasante quelle que soit la jambe d'attaque. La reprise derrière la haie est solide. Son projet de course est défini et adaptable en fonction des sensations du jour et des conditions extérieures (vent, froid...). L'élève module ses séquences d'entraînement sur une épreuve ou en épreuves combinées en fonction des éléments à améliorer : « adapter son entraînement pour se perfectionner ».</p>
RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	<p>Le contexte d'évaluation de la compétence mis en place sollicite les comportements caractéristiques de l'élève dans toutes les dimensions de la compétence attendue définie par l'équipe enseignante, au regard des attendus de fin de cycle 4 des programmes.</p> <p>Il permet à l'élève de tenir les rôles attendus dans la compétence (dimensions motrice, méthodologique et sociale) définie par l'équipe enseignante.</p> <p>Dans le cadre du CA1, l'évaluation nécessite la réalisation d'une performance optimale mesurée après une mise en projet.</p> <p><i>Exemple d'évaluation possible :</i> Après un échauffement construit et personnel, réaliser la meilleure performance possible en additionnant le temps du 60m plat et du meilleur temps entre deux courses de 60m haies avec 4 haies (hauteur entre 65cm et 76cm, intervalle de 12m). Choisir l'ordre des courses en fonction de ses ressources et gérer l'enchaînement des trois courses en précisant les temps de récupération nécessaires.</p> <p><i>60m plat en confrontation.</i></p> <p><i>60m haies : une course où l'élève court seul et une course où deux élèves courent en même temps pour être en situation de confrontation.</i></p> <p><i>Comparaison des trois performances. Deux chronomètres par coureur. Un observateur par coureur.</i></p>

Illustration 1 : travail plus spécifique de l'attendu « S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif » (Haies)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉS	
<p>A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif A5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux.</p>	<p>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » Construire une préparation optimale pour s'engager dans un projet de progrès en acceptant la répétition.</p> <p>D3/CG3 : « La formation de la personne et du citoyen » Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. Être à la fois pratiquant, jeune officiel et entraîneur/observateur.</p>
<p>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</p>	<p>Obstacle prioritaire : L'élève coureur s'engage dans la course de haies sans projet de course. Il ne perçoit pas l'importance de la répétition dans les progrès et les transformations. L'élève observateur n'a pas conscience du rôle d'aide qu'il peut tenir auprès de ses camarades. L'élève chronométrateur ne perçoit pas la nécessité de la précision du chronométrage.</p> <p>Cap à passer : Passer d'un élève coureur qui subit la course en allongeant ou piétinant à l'approche de la haie et qui ne mesure pas l'importance de la répétition dans un programme de préparation à un élève coureur qui a un projet de course, qui ajuste ses foulées à l'approche de la haie pour conserver sa vitesse de course et qui a intégré dans son programme de préparation la répétition comme élément indispensable aux transformations. Passer d'un élève observateur qui est spectateur, peu concentré sur sa tâche, à un élève concentré relevant les bons indices et proposant des retours constructifs. Passer d'un élève chronométrateur distrait qui déclenche son chronomètre avec un décalage à un élève qui chronomètre avec précision. L'ensemble évolue à l'aide de principes identifiés dans les illustrations.</p> <p>Passages obligés : Mettre en œuvre et réguler un projet de course en gérant et en adaptant sa course inter-obstacles (lien A1, A2 et A3). Savoir observer et chronométrer (lien A5).</p>

ÉTAPES
ET REPÈRES
DE PROGRESSION

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

LE HURLER**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

L'élève piétine ou allonge sa foulée devant chaque haie pour attaquer avec sa jambe préférentielle. Le franchissement fait perdre du temps.

L'élève passe très peu de fois et seulement quand l'enseignant le sollicite. Il n'a pas perçu la nécessité de la répétition pour se transformer.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève prend des repères externes pour adapter ses foulées à l'approche de la haie et attaque avec la jambe qui vient. Le franchissement devient plus rasant mais la vitesse de course reste trop lente. L'élève augmente le nombre de passages effectués mais n'a pas forcément un projet de transformation sur le passage suivant.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève a construit des repères internes qui lui permettent d'attaquer la haie à bonne distance sans ralentir. Le franchissement est très efficace sur la jambe préférentielle et reste correct avec la « mauvaise jambe ». L'élève passe plusieurs fois, essaie de prendre en compte les conseils de l'observateur et y associe son ressenti pour se transformer sur le passage suivant.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève a une approche de la haie fluide sans perte de vitesse sur les deux jambes. L'élève a établi un nombre de répétitions nécessaires pour être performant. Il met en relation les effets observés par l'observateur et le chrono donné par le chronométrateur avec son propre ressenti pour adapter sa motricité pour les passages suivants.

L'OBSERVATEUR / JUGE / CHRONOMETREUR**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

L'élève est distrait et a des difficultés pour bien compter le nombre d'appuis. Le chronométrateur a des difficultés pour maîtriser le fonctionnement du chronomètre.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

L'élève est capable d'observer un critère simple après l'autre comme le nombre d'appuis, la jambe d'attaque, la distance d'attaque et de réception de la haie. Le chronométrateur déclenche et arrête le chronomètre avec retard ou avance.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

L'élève est capable d'observer plusieurs critères sur une même course. Le chronométrateur déclenche et arrête le chronomètre au bon moment.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

L'élève donne des retours pertinents sur la base de ses observations aux coureurs.

Le chronométrateur impulse la succession des courses et obtient des temps proches de ceux de l'enseignant.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	<p>Ajuster les foulées à l'approche de la haie afin de créer les conditions optimales pour un franchissement efficace et le maintien de la vitesse de course. Répéter plusieurs fois les parcours pour stabiliser les apprentissages et mettre en relation les effets obtenus et le ressenti perçu.</p> <p>Identifier et associer des critères d'observation : le nombre d'appuis réalisés dans chaque intervalle et la jambe d'attaque utilisée sur un même parcours ; la distance d'attaque et de réception de la haie et la qualité du franchissement ; la distance de réception derrière la haie et le nombre d'appuis dans l'intervalle... Chronométrer un coureur en respectant les règles pour être précis.</p>
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<p>Les élèves coureurs cherchent à construire des repères externes et internes à l'approche de la haie pour effectuer un franchissement efficace. Les élèves essaient différents parcours, passent plusieurs fois pour effectuer un choix personnel adapté et pour se transformer en comparant les indicateurs extérieurs donnés par les observateurs et le ressenti perçu par le coureur lui-même.</p> <p>Le recueil des indicateurs amène les élèves observateurs à les mettre en relation pour donner des retours constructifs.</p> <p>Le rôle de chronométreur responsabilise les élèves face à la réalisation de la performance. Le temps réalisé est un indicateur pour le coureur sur les variations de vitesse éventuelles entre chaque passage (ce qui peut permettre à l'élève par exemple d'adapter ses temps de récupération dans son programme de préparation s'il constate une forte hausse du temps sans dégradation du geste).</p> <p>Les différents indicateurs externes (chronomètre, jambe d'attaque, nombre d'appuis dans l'intervalle, distance d'attaque et de réception) doivent être mis en relation avec la réalisation motrice afin de construire des conseils pertinents pour aider le coureur à modifier ses actions.</p> <p><i>Exemples de questionnement et d'intervention de l'enseignant :</i></p> <p>Sur quel parcours l'élève perd-il le moins de vitesse ?</p> <p>Quels sont les différents effets produits sur chaque parcours ?</p> <p>Quels repères externes et internes peuvent être utilisés pour adapter ses foulées à l'approche de la haie ?</p> <p>Quelle est la distance d'attaque optimale ?</p> <p>Si le coureur a un nombre d'appuis pair, la jambe d'attaque est-elle la même sur chaque haie ?</p> <p>Quels peuvent être les éléments qui modifient le nombre d'appuis dans l'intervalle ?</p> <p>Quand augmenter son temps de récupération et pourquoi ?</p> <p>Pourquoi doit-on passer plusieurs fois ?</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)

CE QU'IL Y A
À APPRENDRE

Des principes liés à l'efficacité individuelle :

- Principe de déclenchement d'actions (être prêt à réagir et se mettre en mouvement le plus vite possible).
- Principe de création et de conservation de la vitesse : courir sans ralentir avant et après le franchissement des haies (regarder la haie suivante dès la réception de la précédente, se concentrer sur l'approche de la haie).
- Principe de coordination : attaquer la haie avec l'une ou l'autre jambe (apprendre à déclencher l'impulsion avec la jambe qui vient, gérer le rapport amplitude/fréquence des foulées, « sentir » la haie qui approche).
- Principes d'adaptation : identifier et reproduire un nombre de foulées inter-obstacles optimal (se représenter le tempo de l'enchaînement de la pose des appuis ; accepter de répéter pour prendre des repères sur soi et associer son ressenti pour se transformer).

Des principes liés à l'échange collectif :

- Prendre en compte l'avis d'un autre : écouter et appliquer les conseils d'un camarade.
- Repérer des informations fiables, précises et claires pour aider un camarade à améliorer sa performance.

Des principes liés à l'organisation collective :

- Respecter et faire respecter les points de règlements : savoir utiliser le chronomètre en le déclenchant au coup de sifflet ou à la fermeture du claquoir et en l'arrêtant lorsque le buste du coureur passe la ligne d'arrivée, valider le franchissement des haies par les observateurs (juge de course), respecter les trois commandements de départ pour le coureur.

BUT DE LA TÂCHE
POUR L'ÉLÈVE

Pour l'élève coureur : trouver le parcours le plus adapté à ses ressources permettant de conserver sa vitesse de course et construire la distance d'attaque optimale de la haie. Pour cela, il faut effectuer plusieurs passages et accepter de répéter pour comparer les effets obtenus et son ressenti.


Pour l'élève observateur : identifier plusieurs critères d'observation (nombre d'appuis dans l'intervalle, jambe d'attaque, distance d'attaque et de réception de la haie) et les associer pour proposer un conseil pertinent et adapté au coureur observé.

Pour l'élève chronométrateur : chronométrer de façon précise pour annoncer un temps juste au coureur.


DISPOSITIF

Proposition de 2 parcours de 50m haies avec 4 haies et des intervalles qui varient dans chaque parcours entre 8m et 12m. Départ en starting-blocks.

Départ 10m 8m 10m 12m 10m Arrivée



Départ 10m 12m 10m 8m 10m Arrivée



Un observateur et un chronométrateur par coureur.


Le coureur met un foulard rouge sur la cheville de la jambe d'attaque préférentielle.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (FIN)	
CONSIGNES	<p>Pour le coureur : passer une fois sur chaque parcours, identifier celui qui est le plus adapté, effectuer plusieurs passages sur le parcours retenu pour progresser en respectant les trois commandements du départ.</p> <p>Pour l'observateur : valider le franchissement (s'il est réglementaire : ne pas faire tomber la haie délibérément, franchir au-dessus de la haie et non sur les côtés) et annoncer par exemple, en fonction du besoin du coureur, le nombre d'appuis réalisés dans chaque intervalle et la jambe d'attaque utilisée grâce au foulard rouge ou repérer la distance d'attaque et de réception par rapport à la haie.</p> <p>Pour le chronométrateur : chronométrer toutes les courses de façon précise et juste, reporter les temps correctement arrondis sur une fiche pour avoir un suivi sur la séance.</p> <p>Après le passage, les trois élèves (coureur, observateur et chronométrateur) se concertent pour analyser ensemble les informations recueillies : le ressenti du coureur, le temps du chronométrateur et les observations.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<p>Les élèves coureurs choisissent un parcours et réussissent à maintenir une vitesse de course à chaque intervalle. Le nombre d'appuis sur les intervalles est constant à chaque passage. Ils effectuent au moins 4 passages sur le parcours choisi. Ils respectent les trois commandements du départ.</p> <p>L'observateur indique clairement après chaque passage le critère d'observation le plus adapté à son coureur : le nombre d'appuis et la jambe d'attaque, la distance d'attaque ou de réception. Il annonce précisément la validité du franchissement réglementaire.</p> <p>Le chronométrateur a un temps proche de celui de l'enseignant.</p> <p>Suite à la concertation des trois élèves (coureur, chronométrateur, observateur), un constat et un conseil adapté sont énoncés.</p>
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	<p>Simplification de la tâche:</p> <p>Pour le coureur : conserver deux intervalles successifs avec la même distance (ex : Départ 10m J 12m J 12m J 10m J 6m Arrivée), réduire le nombre de passages ou la distance du parcours s'il y a une difficulté au niveau physiologique.</p> <p>Pour l'observateur : se concentrer sur la jambe d'attaque et déduire s'il y a eu un nombre pair ou impair d'appuis dans l'intervalle, filmer le passage du coureur et le visionner au ralenti.</p> <p>Pour la concertation : utiliser une fiche d'observation détaillée pour situer le niveau du coureur.</p> <p>Complexification de la tâche:</p> <p>Pour le coureur : placer les haies de façon plus aléatoire (ex : Départ 10m J 8m J 12m J 10m J 10m Arrivée), augmenter la charge de travail en jouant sur les paramètres (distance, nombre de répétitions...).</p> <p>Pour l'observateur : donner une explication pour justifier des temps variables d'un passage à l'autre.</p> <p>Pour le chronométrateur : chronométrer deux coureurs en même temps ou chronométrer les intervalles.</p> <p>Pour la concertation : à partir du constat « temps », « des critères d'observation choisis » et « du ressenti du coureur » donner un conseil pertinent et l'argumenter. Trouver une ou des causes aux conséquences observées.</p> <p>Les élèves ont à disposition des foulards rouges, des lamelles souples, des fiches d'observation, des tablettes et des chronomètres.</p>

Illustration 2 : travail plus spécifique de l'attendu « Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 familles athlétiques » (Haies)

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	
	<p>A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 familles athlétiques.</p> <p>D1/CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</p>
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Obstacle prioritaire : L'élève saute la haie et ne la franchit pas. Son centre de gravité s'élève nettement au-dessus de l'obstacle car :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'élève a une appréhension face à la haie, il ne s'engage pas vers l'avant et se bloque à l'impulsion. <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'élève n'a pas construit les trajets moteurs efficaces des deux jambes. Il couronne avec sa jambe d'attaque, soit il va chercher la haie en lançant sa jambe d'attaque tendue et fait revenir sa jambe de retour sous le bassin. <p>Cap à passer : Passer d'un élève sauteur dont le centre de gravité est haut au-dessus de la haie, avec une impulsion orientée fortement vers le haut, à un élève franchisseur qui s'engage vers l'avant avec une jambe d'attaque mobilisée dans l'axe et en deux temps et avec une jambe de retour sur le côté en abduction. L'ensemble évolue à l'aide de principes identifiés dans les illustrations.</p> <p>Passages obligés : Courir vite en réalisant un franchissement efficace : chaque élève doit découvrir et dissocier le trajet moteur de la jambe d'attaque (dans l'axe et par le genou) et de la jambe de retour (latéral en abduction) et prendre confiance sur des haies pour attaquer de loin en poussant vers l'avant et en respectant un alignement à l'impulsion. (Lien avec A1 et A2)</p>
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>LE HURDLER</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints Lors du franchissement, l'élève est désarticulé. Il y a peu de dissociation entre jambe d'attaque et jambe de retour. La trajectoire du centre de gravité est en cloche au-dessus de la haie. L'impulsion se fait trop proche de la haie. La réception derrière la haie est en appuis simultanés et affaiblis.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints La jambe d'attaque est construite dans l'axe mais la jambe de retour est encore souvent dessous sans abduction.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève attaque la haie de plus loin et prolonge sa poussée vers l'avant. Le franchissement est plus rasant au-dessus de la haie. Le franchissement avec la jambe préférentielle est dans l'axe pour l'attaque et en abduction pour le retour. Le franchissement avec la « mauvaise jambe » est à perfectionner.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés La trajectoire du centre de gravité au-dessus de la haie est rasante quelle que soit la jambe d'attaque. La reprise derrière la haie est solide.</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Au cours d'un déplacement à vitesse maximale, déclencher et automatiser le franchissement avec une jambe d'attaque dans l'axe par le genou et une jambe de retour sur le côté : rotation de la hanche avec un genou plus haut que le pied.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	<p>Les élèves coureurs cherchent à orienter les poussées vers l'avant pour construire des trajets moteurs précis et coordonnés pour un franchissement efficace. Les élèves s'engagent dans une démarche de répétition pour se transformer.</p> <p>Les élèves chronomètres donnent des informations chiffrées sur chaque intervalle qui donneront des indications sur les variations de vitesse. Le temps pourra être mis en relation avec le ressenti du coureur pour établir les causes des variations de vitesse.</p> <p><i>Exemples de questionnement et d'intervention de l'enseignant :</i></p> <p>Quels repères externes peuvent permettre à l'élève de mobiliser la jambe d'attaque dans l'axe ?</p> <p>Comment rester solide derrière la haie ?</p> <p>Que signifie l'augmentation du nombre d'appuis dans l'intervalle ?</p> <p>Pourquoi le temps dans l'intervalle augmente-t-il ?</p> <p>Comment réduire le temps dans l'intervalle ?</p>
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Des principes liés à l'efficacité individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principe de déclenchement d'actions : être prêt à réagir et se mettre en mouvement le plus vite possible. • Principe de création et de conservation de la vitesse : poussée efficace des appuis au sol vers l'avant, s'engager vers l'avant, alignement et gestion du rapport amplitude/fréquence des foulées. • Principe de coordination : dissocier la jambe d'attaque et la jambe de retour, acquérir et répéter le trajet moteur de la jambe d'attaque (attaquer la haie dans l'axe sans couronner en 2 temps, coup de fouet avec un genou haut fléchi dans l'axe puis extension), acquérir et répéter le trajet moteur de la jambe de retour (jambe sur le côté, hanche en abduction avec le genou plus haut que le pied), dissocier les deux appuis de réception (reprendre le sol de manière active et solide en griffant le sol avec la jambe d'attaque et avec le genou haut de la jambe de retour orienté vers l'avant pour chercher à aller poser loin devant). • Principes d'adaptation : ajustement perceptivo-moteur à l'approche de la haie.
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	<p>Pour le coureur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir vite dans des intervalles de 10m en impulsant avant les battants horizontaux de la haie et avec une jambe d'attaque dans l'axe et une jambe de retour sur le côté. <p>Pour le chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronométrer la course en prenant chaque intervalle : déclencher et arrêter le chrono en réception derrière la haie.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
DISPOSITIF	<p>Parcours de 40m avec 3 haies espacées de 10m, hauteur de la haie : 55cm côté jambe d'attaque et 70cm côté jambe de retour (la latte est en biais).</p> <p>Départ 10m 10m 10m 10m Arrivée</p>  <p>Départ en starting-block. Un chronomètreur par élève.</p>
CONSIGNES	<p>Pour le coureur : effectuer 3 séries de 2x40m.</p> <p>Pour le chronomètreur : chronométrer les intervalles de chaque haie et reporter les temps sur une fiche pour que le coureur puisse identifier les variations de vitesse à chaque intervalle et entre chaque passage pour en chercher les causes.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<p>Impulser avant les battants horizontaux.</p> <p>Les temps des intervalles n'augmentent pas trop.</p> <p>Le chronomètreur enclenche son chrono sur l'appui de réception derrière la haie.</p>
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	<p>Simplification de la tâche : parcours en marchant pour automatiser les trajets moteurs puis à vitesse moyenne.</p> <p>Complexification de la tâche : lattes à l'horizontale et course en confrontation.</p> <p>Les élèves ont à disposition des lamelles souples, des fiches de performance et des chronomètres.</p>