

Les besoins de l'élève dans les différents domaines (D) de formation...

D1 : langages	D2 : méthodes et outils	D3 : personne et citoyen	D4 : systèmes naturels et techniques	D5 : représentation du monde
- équilibre et tonicité - coordination - gestion amplitude/fréquence des foulées	- concevoir un projet individuel de course - utiliser la tablette pour observation de la course	- respecter et assumer différents rôles - s'organiser collectivement	- faire et assumer ses choix - gérer son engagement optimal / récupération - respecter un plan d'échauffement	- connaître et appliquer le protocole d'une course - connaître le vocabulaire spécifique

CHAMP D'APPRENTISSAGE (CA) 1 :

« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

APSA : Course de haies

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4 définis par les programmes :

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
- Planifier et réaliser une épreuve combinée
- S'échauffer avant un effort
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultats ...).

Le choix des compétences générales (CG)... les choix dans la compétence générale sont...

CG 1 : Utilisation de son corps	CG 2 : Méthodes et outils	CG 3 : Rôles et responsabilités	CG 4 : Gestion santé / sécurité	CG 5 : Culture sportive et artistique
Enchaîner les actions courir vite – franchir un obstacle vertical bas – courir vite sans piétiner	Paramétrer ses foulées pour réaliser une course « réglementaire » et à vitesse optimale	Donner un départ juste (placement, ordres, claquoir) S'impliquer avec concentration et précision dans le rôle de chronométreur	S'engager dans un parcours adapté à ses capacités Se préparer à la pratique des haies grâce à un échauffement précis et rigoureux	Connaître et respecter le sens de franchissement d'une haie Connaître et faire appliquer les ordres Installer les parcours
Partir rapidement grâce à une mise en action efficace et régulière (départ debout commandé et calé par rapport à la 1 ^{ère} haie)	Utiliser la tablette en mode vidéo pour valider et/ou commenter une course Utiliser un chronomètre Utiliser le claquoir	Dénombrer les foulées inter-obstacles et constater la régularité de l'allure ou de l'amplitude des foulées (piétinement avant la haie)	Attaquer la haie à une distance adaptée et contrôler son corps lors du franchissement pour éviter de chuter ou de taper la latte	Se concentrer avant la course et donner son maximum pendant la course Comparer un 40m plat et un 40m haies

Étapes de construction des attendus de fin de cycle :

-Apprendre à se préparer spécifiquement à une course de haies grâce à un échauffement progressif, complet et adapté : d'un échauffement complet imposé puis guidé à un échauffement général puis général et spécifique en autonomie, d'un échauffement collectif à un échauffement en groupe puis seul

Apprendre à partir efficacement : d'un départ aléatoire à un départ réglementaire puis réactif et anticipant l'attaque de la 1^{ère} haie

Apprendre à enchaîner courir-franchir-courir sans perte de vitesse : dépasser l'appréhension du franchissement, reculer l'attaque de la haie : passer du saut au franchissement, subir (s'écraser) à la réception à anticiper la réception par une reprise dynamique et rapide au sol

Concevoir un projet de course en paramétrant ses foulées : foulées irrégulières, appuis mous, corps non gainé et désaxé, gain en amplitude puis en fréquence, appuis dynamiques, attitude haute; tester puis répéter pour stabiliser sa course

Donner un départ commandé : ordres précis, prise en compte du chronométreur et du coureur, placement et claquoir

Chronométrer : manipulation de l'outil, placement rigoureux, construction de repères pour le déclenchement (fermeture visuelle du claquoir) et l'arrêt (franchissement épaules ligne d'arrivée)

Observer : dénombrer des foulées, variations de vitesse, de rythme, d'amplitude, observations d'un à plusieurs critères, en direct ou en différé (vidéo)

Contexte d'évaluation des attendus de fin de cycle :

Après un échauffement construit et personnel, réaliser les meilleures performances sur un 40 m plat en confrontation et un 40m haies, 4 haies basses, départ debout commandé. Choix du parcours parmi 4

Choix de l'ordre des 2 courses et du temps de récupération

Organisation par groupe de 4 à 5 élèves : starter, coureur, observateur, chronométreur(s)

Chronométrage doublé par le professeur

Critères retenus pour l'évaluation des acquisitions attendues en fin de cycle...

CG1 : Acquis fin de cycle	CG2 : Acquis fin de cycle	CG3 : Acquis fin de cycle	CG4 : Acquis fin de cycle	CG5 : Acquis fin de cycle
I – #ce haies/plat ≥1.3sec ; mauvais départ F – 0.9 sec ≤ #ce ≤ 1.2 ; départ ok mal calé S – 0.6 sec ≤ #ce ≤ 0.8 ; départ calé mais lent M – #ce ≤ 0.5sec ; départ efficient	I – course chaotique ; rupture F – nb d'appuis variables; piétinement S – 4/4/4 ; légère décélération M – 4/4/4 ; foulées régulières	I – chrono distrait ; observateur distrait F – décalage imptt ; observateur attentif S – légères imprécisions ; obs ^s quantitative M – chrono fiable ; obs ^s qualitatives	I – échauff bâclé /danger F – à plusieurs guidé/ parcours inadapté S – autonome collectif / vitesse contrôlée M – autonome individuel / à son maximum	I – Protocole non connu / n'installe pas F – Ordres ok / aide à l'installation S – Ordres et claquoir / installe M – Placement / initiative installation