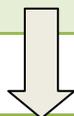


## Activité : courir en franchissant des obstacles (haies)

<b>Programmes</b>	<b>1<sup>er</sup> degré : Fin de cycle 3</b>	<b>2<sup>nd</sup> degré : Collège niveau 1</b>
	Réaliser une performance mesurée (en distance et en temps) dans les activités athlétiques :  - Courir en franchissant des obstacles	<u>Après un cycle de 10h de pratique</u> Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométrateur.



<b>L'élève en fin de cycle 3 est capable de...</b> Après un minimum de 12 à 15 séances en course de haies	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Courir en franchissant les obstacles et maintenir sa vitesse malgré la haie :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ne pas piétiner avant l'obstacle</li> <li>○ Savoir différencier « sauter par dessus » et « franchir la haie » en courant</li> <li>○ Continuer à aller vite dès la réception</li> </ul> </li> </ul>															
<b>DISPOSITIF D'EVALUATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 parcours de 40m avec 4 haies basses de 20 à 30 cm (voir ci-dessous) : <i>chaque élève choisit le parcours qui lui convient le mieux</i></li> </ul> <div style="text-align: center;"> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">&lt; 10,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 5,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 5,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 5,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 13m &gt;</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">&lt; 11m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 12m &gt;</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">&lt; 11,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 6,5m &gt;</td> <td style="text-align: center;">&lt; 11m &gt;</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Départ <span style="float: right;">Arrivée</span> arrivée</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur le 40m haies, se rapprocher au maximum de la performance réalisée sur le 40m plat.</li> </ul>	< 10,5m >	< 5,5m >	< 5,5m >	< 5,5m >	< 13m >	< 11m >	< 6m >	< 6m >	< 6m >	< 12m >	< 11,5m >	< 6,5m >	< 6,5m >	< 6,5m >	< 11m >
< 10,5m >	< 5,5m >	< 5,5m >	< 5,5m >	< 13m >												
< 11m >	< 6m >	< 6m >	< 6m >	< 12m >												
< 11,5m >	< 6,5m >	< 6,5m >	< 6,5m >	< 11m >												