

Activité : courir en franchissant des obstacles (haies)

Programmes	1^{er} degré : Fin de cycle 3	2nd degré : Collège niveau 1
	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.



L'élève en fin de cycle 3 est capable de... Après un minimum de 12 à 15 séances en course de haies	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir en franchissant les obstacles et maintenir sa vitesse malgré la haie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ne pas piétiner avant l'obstacle ○ Savoir différencier « sauter par dessus » et « franchir la haie » en courant ○ Continuer à aller vite dès la réception 															
DISPOSITIF D'EVALUATION	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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> <div style="text-align: center;"> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">< 10,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 5,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 5,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 5,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 13m ></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">< 11m ></td> <td style="text-align: center;">< 6m ></td> <td style="text-align: center;">< 6m ></td> <td style="text-align: center;">< 6m ></td> <td style="text-align: center;">< 12m ></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">< 11,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 6,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 6,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 6,5m ></td> <td style="text-align: center;">< 11m ></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Départ Arrivée arrivée</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sur le 40m haies, se rapprocher au maximum de la performance réalisée sur le 40m plat. 	< 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 >												