

Définition de l'activité	Problèmes à résoudre
<ul style="list-style-type: none"> Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action courir en franchissant 	<ul style="list-style-type: none"> 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	Exigences minimales
<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Franchir 3 obstacles sur une distance de 30 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> Franchir 4 obstacles sur une distance de 40 mètres en moins 10 s (au moins 3 fois)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

<p>Espace / Matériel nécessaire</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Organisation du groupe classe</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour les situations d'apprentissage<ul style="list-style-type: none">○ 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<ul style="list-style-type: none">○ 2 coureurs / 2 secrétaires / 2 chronométreurs / 1 pour siffler la limite de temps○ PE et/ou élèves starters
---	--

RECOMMANDATIONS

<ul style="list-style-type: none">• 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

<p>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</p>
--