# DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : COURSE DE HAIES

| Compétences attendues de niveau 2 | Principes d'élaboration de l'épreuve |
|---|---|
| A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 à 5 haies de 70 à 84 centimètres de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures. | Les élèves sont répartis par groupe de 3 ou 4 athlètes. Ils passent dans tous les rôles : coureur, chronométreur et observateur. Chacun devra réaliser une course de haies de 40 à 60 m, avec 4 à 5 haies de 70 à 84 cm. Des temps de concertation sont prévus.<br>L'enseignant définit l'espace athlétique d'évolution, les conditions d'un fonctionnement en sécurité et la durée de la séquence d'évaluation.<br>Les barèmes proposés correspondent à une distance de 50 mètres (cinq haies) et sont à adapter par l'équipe EPS si le choix de la distance se porte sur un 40 ou un 60 mètres haies.<br>Les règles essentielles d'une course de haies sont utilisées avec des aménagements pouvant être mis en place pour faciliter l'évaluation de la compétence : départ debout ou accroupi, course en opposition ou non, haies avec latte fixe ou libre, organisation des temps d'échange entre l'observateur et le coureur...<br>On veillera à permettre une prise de vitesse maximale de l'élève avant la première haie.<br>Toutes les prises de performance sont réalisées le même jour. |

| Points | Eléments à évaluer<br>Indicateurs de compétence | *0* | Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence | *20* |
|---|---|---|---|---|
| *8* | Performance : | *0* | addition du meilleur temps sur le plat et du meilleur temps sur les haies : voir le tableau suivant | *8* |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Filles | > 27" | 25"5 | 23"7 | 22" | 20"5 | 19"4 | 18"5 | 17"9 | ≤ 17"5 |
| Garçons | > 24"5 | 23" | 21"6 | 20''2 | 19'' | 17"9 | 17'' | 16"4 | ≤ 16'' |
| Points | *0* → | *1* → | *2* → | *3* → | *4* → | *5* → | *6* → | *7* → | *8* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *8* | Efficacité de l'élévation du centre de gravité, du nombre d'appuis dans les intervalles et dans l'appréciation de son ressenti associé l'utilisation des observations extérieures | **Coureur sauteur**<br>Non-respect de la règle des 2/3 - 1/3 lors du franchissement de la haie et de la reprise d'appui.<br>5 ou 6 appuis sont réalisés dans les intervalles, ou le nombre d'appuis est irrégulier sur un même parcours.<br>Les observations ne sont pas mises en pratique.<br>***0 - 4*** | **Coureur de haies coordonné**<br>2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 après la haie, sans accélération à la reprise d'appui.<br>4 appuis sont réalisés dans tous les intervalles, sur un parcours adapté aux possibilités.<br>Les actions de régulation en fonction des observations reçues amènent plus d'efficacité.<br>***4,5 - 6*** | **Coureur de haies accélérateur**<br>2/3 du franchissement se font avant la haie et 1/3 après la haie, avec reprise d'appui dynamique.<br>Le coureur est capable d'adaptations visibles et pertinentes à chaque course.<br>***6,5 - 8*** |
| *4* | Efficacité du starter, du chronométreur et de l'observateur | **Du juge dilettante**<br>Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement.<br>Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.<br>Les observations sont globales.<br>***0 - 1,5*** | **Au juge fiable**<br>Donne un départ en respectant les commandements officiels<br>Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.<br>Les observations sont réalisées correctement.<br>***2 - 3*** | **Au juge multifonctions**<br>Donne des départs avec toujours la même régularité dans les commandements.<br>Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence.<br>Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le coureur.<br>***3,5 - 4*** |

| Exemples d'items du socle commun liés à cette activité | Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items |
|---|---|
| Compétence 1 : Adapter sa prise de parole à la situation de communication | L'élève transmet de manière concise et argumentée les informations recueillies et les éventuels conseils |
| Compétence 3 : Rechercher, extraire et organiser l'information utile | L'élève prouve sa capacité à recueillir des données en renseignant une fiche d'observation. En tant que coureur, il traite les informations collectées pour choisir celle qui semble pertinente et modifier ainsi ses actions. |
| Compétence 7 : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel<br>Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions | L'élève sait se préparer à l'effort de vitesse et maintenir cet état durant la séquence d'évaluation.<br>L'élève assure avec sérieux et réussite les rôles de starter, chronométreur et observateur. |