

COURSE DE HAIES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		En course de haies chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 mètres haies (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométreurs.								
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.		Le 200 mètres haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 30m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 0,64 pour les filles et de 0,74 pour les garçons, dans ce cas la note de performance obtenue est minorée de 2 points. En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥51"5	44"4	5	42"5	34,4	8	37,1	31,2
		1	50"5	43"7	5,5	41"6	33,6	8,5	36,1	30,6
		1,5	49"5	42,2	6	40"6	33,9	9	35,2	30,1
		2	48"5	41	6,5	39"7	33,1	9,5	34,4	29,6
		2,5	47"5	40,1	7	38,8	32,5	10	33,6	≤ 29
		3	46"5	39	7,5	37,9	31,8			
		3,5	45"4	38,1						
		4	44"4	37,1						
4,5	43"4	36,3								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 90"5	77"	2	76"5	64"0	3,5	64"	56"
		1	86"5	72"2	2,5	72"0	61"0	4	62"	≤ 54"
		1,5	81"0	67"5	3	68"5	58"5			
02/20	Régularité des foulées inter haies	Le nombre de foulées inter haies varie de plus de 3 appuis (différence entre le plus grand et le plus petit nombre d'appuis utilisés entre les haies)			L'organisation des foulées inter obstacle varie au plus de 1 à 2 appuis			Le nombre d'appuis inter haies varie au plus d'un appui		
		0.5 Point			1 point			2 points		
04/20	L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat)	Différence des temps ≥ 8"1	La différence des temps est comprise entre 8"0 et 7"0	La différence des temps est comprise entre 7"0 et 6"0	La différence des temps est comprise entre 5"9 et 5"	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"4	La différence des temps est comprise entre 4"3et 3"7	La différence des temps est comprise entre 3"6 et 2"9	Inférieure ou égale 2"8	
		0,5 point	1Point	1.5 Point	2 Points	2.5 points	3 Points	3.5 Points	4 Points	

COURSE DE HAIES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		En course de haies chaque candidat réalise un 250 m plat (un seul essai) puis une course de 250 mètres haies. (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 courses). Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix celui-ci si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires, à la fois sonores pour les coureurs et visuels pour les professeurs qui chronomètrent.								
NIVEAU 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.		Le 250 mètres haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 40m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. A l'issue du 250m haies le candidat annonce aux chronométreurs le temps qu'il pense avoir fait. En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥ 55	≥ 53''5	5	49,2	42''1	8	44,3	37''3
		1	54,5	52''0	5,5	48,4	41''3	8,5	43,5	36''5
		1,5	54	50''5	6	47,5	40''5	9	42,8	35''7
		2	53,5	49''0	6,5	46,7	39''7	9,5	42,0	34''9
		2,5	52,9	47''7	7	45,9	38''9	10	41,3	34''5
		3	52,2	46''3	7,5	45,1	38''1			
		3,5	51,7	45''0						
		4	50,9	43''9						
4,5	50,1	42'',9								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 100''	97''	2	92''2	78''0	3,5	82''1	68''9
		1	95''2	90''0	2,5	88''8	75''0	4	78''8''	65''8
1,5	94''7	84''0	3	85''5	80''8					
02/20	Échauffement	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre. La mise en train va d'une mise en œuvre superficielle à un échauffement qui reste général. de 0 à 0.75 Point			L'échauffement passe progressivement du général au spécifique en prenant en compte les aspects cardio-respiratoires, musculaires et articulaires. Le candidat prend en compte les deux courses de 0,75 à 1,5 point			L'échauffement prend en compte les deux courses, correspond à ce qui a été enseigné et inclut du travail d'allure sur le plat et sur les haies de 1,5 à 2 Points		
04/20	Écart entre temps estimé à l'arrivée et temps réalisé (haies)	Sup ou égal à 4,5'' 0 Point	Inf à 4''5 et sup ou égal à 4'' 0,25 Point	Inf à 4''0 et sup ou égal à 3''5 0,50 Point	Inf à 3''5 et sup ou égal à 3'' 0,75 Point	Inf à 3''0 et sup ou égal à 2''5 1 Point	Inf à 2''5 et sup ou égal à 2'' 1,25 Point	Inf à 2'' et sup ou égal à 1''5 1,5 point	Inf à 1''5 et sup ou égal à 1'' 1,75 Point	Inf à 1'' 2 Points
10/20	L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat)	Diff ≥ 9'' 0 Point	La différence des temps est comprise entre, 9'' et 8''1 0,25 Point	La différence des temps est comprise entre 8'' et 7''1 0,75 Point	La différence des temps est comprise entre 7'' et 6''1 1 Point		La différence des temps est comprise entre 6'' et 5''1 1,25 Point	La différence des temps est comprise entre 5''0 et ''4''1 1,5 Point	La différence des temps est comprise entre 4''0 et 3''1 1,75 Point	La différence des temps est ≤ 3'' 2 Points