

COURSE DE HAIES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES										
NIVEAU 1 Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.		En course de haies chaque candidat réalise 2 courses de 150 mètres (récupération de 20 minutes minimum entre les 2 parcours). Le candidat part avec ou sans blocs de départ mais le départ est commandé. Chaque 150 haies comprend 6 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1 ^{re} haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 20m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Après l'échauffement et avant la première course le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 150mH. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 150mH. La meilleure des performances réalisées dans l'une des 2 courses compte pour 40% de la note. Le temps cumulé (somme des 2 temps réalisés) compte pour 40% de la note. L'écart entre les prédictions et les réalisations (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) compte pour 20% de la note. Si l'une des courses est entachée de nullité (2 faux départs, chute) une troisième et ultime tentative est proposée au candidat.								
NIVEAU 2 Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.										
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
08/20	La performance de la meilleure des 2 courses.	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons
		0.4	37	32.50	4.0	30.50	26.00	6.4	26.45	22.95
		0.8	36.25	31.65	4.4	29.80	25.45	6.8	25.80	22.55
		1.2	35.50	30.80	4.8	29.10	24.85	7.2	25.15	22.15
		1.6	34.75	30.05	5.2	28.45	24.40	7.6	24.50	21.75
		2.0	34.05	29.25	5.6	27.80	23.85	8.0	23.85	21.05
		2.4	33.30	28.60	6.0	27.10	23.40			
		2.8	32.60	27.85						
		3.2	31.90	27.25						
		3.6	31.20	26.60						
08/20	La performance cumulée des 2 courses	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons	Note /8	Temps Filles	Temps Garçons
		0.4	75.5	66.7	4.0	62.4	53.2	6.4	54.2	46.8
		0.8	74.0	65.0	4.4	61	52	6.8	52.9	45.9
		1.2	72.5	63.3	4.8	59.6	50.9	7.2	51.6	45.1
		1.6	71.0	61.6	5.2	58.2	49.7	7.6	50.3	44.3
		2.0	69.5	60.1	5.6	56.9	48.8	8.0	49.0	43.5
		2.4	68.1	58.5	6.0	55.6	47.7			
		2.8	66.6	57.2						
		3.2	65.2	55.7						
		3.6	63.8	54.5						
04/20	La prédiction des temps par rapports aux temps effectivement réalisés	Sup. ou égal à 4.5'' = 0 Pt Inf. à 4.5'' et Sup. ou égal à 4'' = 0.5 Pt Inf. à 4'' et Sup. ou égal à 3.5'' = 1 Pt			Inf. à 3.5'' et Sup. ou égal à 3'' = 1.5 Pt Inf. à 3'' et Sup. ou égal à 2.5'' = 2 Pts Inf. à 2.5'' et Sup. ou égal à 2'' = 2.5 Pts			Inf. à 2'' et Sup. ou égal à 1.5'' = 3 Pts Inf. à 1.5'' et Sup. ou égal à 1'' = 3.5 Pts Inf. à 1'' = 4 Pts		

EXEMPLES :

Candidat Garçon :

Le temps prédit avant la première course 26''20. Temps réalisé 25''12
Le temps prédit avant la deuxième course 25''40. Temps réalisé 25''85

Ecart : 1'' 08
Ecart : 0'' 45

Notation :

- La meilleure performance : 25'' 12 4.4 / 8 Pts
- Temps cumulé : 25'' 20 + 25'' 40 = 50'' 90' 4.8 / 8 Pts
- Ecart prédiction / réalisation 1''08 + 0''45 = 1'' 53 3.0 / 4 Pts

NOTE 13.20 / 20

Candidate Filles :

Le temps prédit avant la première course 28''45. Temps réalisé 27''30
Le temps prédit avant la deuxième course 28''00. Temps réalisé 27''85

Ecart : 1'' 15
Ecart : 0'' 15

Notation :

- La meilleure performance : 27'' 30 5.6 / 8 Pts
- Temps cumulé : 27'' 30 + 27'' 85 = 55'' 15 5.6 / 8 Pts
- Ecart prédiction / réalisation 1''15 + 0''15 = 1'' 30 3.5 / 4 Pts

NOTE 14.70 / 20