

## Course de haies Bac pro

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 4</b></p> <p>Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.</p>		<p>L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat (un seul essai) et 1 parcours de 250 m haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé.</p> <p>Chaque 250 haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1<sup>ère</sup> haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 40 m.</p> <p>Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons (dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points)).</p> <p>Le cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note.</p> <p>En cas de chute sur le 250 m haies, une deuxième tentative est proposée à l'élève.</p>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 09 pts)				Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)							
		Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons	Note /20	Note /15	Temps filles	Temps garçons
15 points	Cumul des temps réalisés sur le 250 m plat et le 250 m haies (barème différencié garçons - filles)	01	0.75	120	107.8	10	7.5	102.5	91.2	16	12	92	81.3
		02	1.5	118	105.9	11	8.25	100.7	89.5	17	12.75	90.4	79.8
		03	2.25	116	104	12	9	98.9	87.9	18	13.5	88.8	78.3
		04	3	114	102.1	13	9.75	97.1	86.1	19	14.25	87.2	76.8
		05	3.75	112	100.2	14	10.5	95.4	84.5	20	15	85.6	75.3
		06	4.5	110	98.3	15	11.25	93.7	82.9				
		07	5.25	108.1	96.5								
		08	6	106.2	94.7								
		09	6.75	104.3	92.9								
		03 points	Indice de franchissement Différence entre le temps réalisé sur le 250 m plat et le 250 m haies	La différence des temps est comprise entre 5'' et 10''.				La différence des temps est comprise entre 4.9'' et 3.1''.				La différence des temps est inférieure ou égale à 3''.	
		<b>1 pt</b>				<b>2 pts</b>				<b>3 pts</b>			
02 Points	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche)</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son échauffement, Intègre des allures de son 250 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1<sup>er</sup>/2<sup>ème</sup> haie.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> </ul>			
		<b>1 pt</b>				<b>1,5 pt</b>				<b>2 pts</b>			