Annexe **CAP BEP :** COURSE DE HAIES

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
NIVEAU 3 **Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d'obstacles sans piétiner**	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 200 mètres haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 200 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 : 30 m. 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) Le temps réalisé sur le parcours compte pour 75 % de la note. L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la gestion de la course inter-obstacles comptent pour 25%.

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPETENCE DE NIVEAU 3 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
15/20	**Temps réalisé sur le 200 m haies** (barème différencié garçons - filles)	01	0.75	54.5	48.7	10	7.5	45.4	39.1	16	12	39.9	34.5
		02	1.5	53.5	47.6	11	8.25	44.5	38.3	17	12.75	39.1	33.8
		03	2.25	52.5	46.4	12	9	43.6	37.4	18	13.5	38.1	33.2
		04	3	51.5	45.7	13	9.75	42.6	36.6	19	14.25	37.2	32.6
		05	3.75	50.5	44.2	14	10.5	41.7	35.9	20	15	36.4	32.1
		06	4.5	49.5	43	15	11.25	40.8	35.1				
		07	5.25	48.5	42.1								
		08	6	47.4	41								
		09	6.75	46.4	40.1								
03/20	**Franchir sans piétiner**	Le nombre d'appuis inter haies oscille sur tout le parcours à + 3 appuis 01 pt				Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5eme obstacle n'est pas identique et oscille à + 2 appuis sur tout le parcours 02 pts				Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5éme obstacle est identique puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui 03 pts			
02/20	Préparation	**1 pt** • Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes				**1,5 pt** • Dans son échauffement, Intègre des allures de son 200 m • Mise en train progressive • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve				**2 pts** • Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1er/2nde haie • Mise en train progressive et continue. • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.			

Exemples :

	Nombre d'appuis							Note Franchir sans piétiner / 3 pts
	1er intervalle Inter haies	2eme intervalle	3eme intervalle	4eme intervalle	5eme intervalle	6eme intervalle	7eme intervalle	
Exemple 1	14	14	14	14	15	15	15	3 pts
Exemple 2	14	14	14	15	15	16	16	2 pts
Exemple 3	15	15	15	17	18	16	16	1 pts

© Ministère de l'Éducation nationale > www.education.gouv.fr