BAC PRO : COURSE DE HAIES

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
NIVEAU 4 Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat (un seul essai) et 1 parcours de 250 mètres haies . L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 250 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 : 40 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 cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies une deuxième tentative est proposée à l'élève.

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts							
15/20	**Cumul des temps réalisés sur le 250 m plat et le 250 m haies** (barème différencié garçons - filles)	Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons
		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								
03/20	**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'' 1pt				La différence des temps est comprise entre 4.9'' et 3.1'' 2 pts				La différence des temps est inférieure ou égale à 3'' 3 pts			
02/20	**Échauffement**	• Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes 1 pt				• Dans son échauffement, Intègre des allures de son 250 m • Mise en train progressive • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve 1,5 pt				• 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. 2 pts			