

COURSE DE HAIES CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>NIVEAU 1 Préparer et réaliser deux courses de 150 m haies chronométrés dans la même séance dans des conditions réglementées, en créant et en conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacle des deux jambes et sans ralentissements nets.</p> <p>NIVEAU 2 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.</p>		<p>L'épreuve se déroule en 2 parcours de 150 mètres haies (25 à 30 minutes entre les 2 parcours). L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 150 haies comprend 6 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1^{ère} haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 20 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 est diminuée de 2 points) Le temps cumulé des deux parcours compte pour 75 % de la note.</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique 1: s'engager avec lucidité) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité physique) comptent pour 25%.</p>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU A EN COURS D'ACQUISITION				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
		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	<p>Temps cumulé pour les deux 150 m réalisés (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : un garçon réalise 25.4 s et 28 s. Son temps total est de 53.4 s Sa note est 11 / 20 (ou 8.25 / 15)</p>	01	0.75	78.5	70.1	10	7.5	65.2	55.7	16	12	56.9	48.8
		02	1.5	77	68.4	11	8.25	63.8	54.5	17	12.75	55.6	47.7
		03	2.25	75.5	66.7	12	9	62.4	53.2	18	13.5	54.2	46.8
		04	3	74	65	13	9.75	61	52	19	14.25	52.9	45.9
		05	3.75	72.5	63.3	14	10.5	59.6	50.9	20	15	51.6	45.1
		06	4.5	71.0	61.6	15	11.25	58.2	49.7				
		07	5.25	69.5	60.1								
		08	6	68.1	58.5								
		09	6.75	66.6	57.2								
05/20	Échauffement et récupération	<p align="center">Entre 0 et 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes 				<p align="center">Entre 2.5 et 3.5</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 150 m Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active immédiatement après l'effort (marche) 				<p align="center">Entre 4 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1^{er}/2^{nde} haie Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour la 2nd course 			