

**Cours d'EPS / L3 / S2**

**TRAITEMENT DIDACTIQUE  
DE LA COURSE DE HAIE**

**BEN JOMAA Hejer  
M-A ISSEP Ksar-Saïd**

## **Plan du cours:**

- 1. Définition et logique interne**
- 2. Problèmes fondamentaux**
- 3. Enjeux de formation**
- 4. Savoirs enseignés par le professeur au lycée**
- 5. Compétences à acquérir aux élèves**

# **1. Définition et logique interne**

**Activité ou des actions de course, saut ou lancer d'engin s'effectuent dans un espace/et ou dans un temps normé, avec une optimisation des ressources pour atteindre des performances maximales.**

## **2. Problèmes fondamentaux**

- ❑ L'action est personnelle, la performance est mesurable en référence au temps / à l'espace / à la distance**
- ❑ La relation individu-environnement est médiée par les qualités musculaires, un engin ou un obstacle**
- ❑ Le corps de l'élève est à la fois l'objet sur lequel s'applique la transformation, et l'instrument qui produit l'action.**

### **3. Enjeux de formation:**

**Développer des capacités organiques et motrices : Les effets attendus privilégiés par cette APS est un développement maîtrisé des qualités motrices fondamentales telle que la coordination générale, l'équilibre, la vitesse etc. et des ressources organiques en vue de créer de l'énergie et d'en réguler l'utilisation/ de la gérer.**

## **Accéder à un domaine de la culture que constitue la pratique des APS :**

- **Savoir maîtriser son corps et sa motricité générale, produire et reproduire une performance de façon non aléatoire en intégrant les savoirs spécifiques de l'APS ( moteurs, techniques et réglementaires)**

## **Entretenir ses potentialités et gérer sa vie physique :**

**Prendre en compte des paramètres pour produire une performance en toute sécurité ( par rapport au milieu : espace, temps, distance, obstacle, hauteur et à soi-même, dépasser ses propres limites, maîtriser sa gestualité) et en cohérence avec les lois qui régissent les grandes fonctions de l'organisme (équilibre, gestion de l'effort/énergie, coordination membres sup/inf.).**

## **4. SAVOIRS A ENSEIGNER (par le professeur)**

**1) Savoir doser son action pour créer une vitesse optimale adaptée à l'intervalle départ - 1<sup>è</sup> haie et permettant d'enchaîner les actions**



- 2) Savoir courir avec une foulée utilisant de manière optimale le rapport amplitude / fréquence en fonction de l'intervalle**
- 3 ) Coordonner ses actions pour produire une performance optimale**
- 4) Savoir utiliser tous les moyens pour ne pas perdre de vitesse malgré les haies**

**\* Identifier la position de départ la plus efficace**

**\* Situer les différents segments dans l'espace / corps**

**\* Identifier les espaces nécessaires pour produire une action efficace**

**\* Connaître l'activité**

## **Comment s'organiser? (les élèves)**

- \* Etablir un projet de performance à partir de la connaissance des résultats de son action**
- \* S'organiser pour produire une performance en toute sécurité**
- \* Doser son action en fonction de critères d'économie, d'efficacité, et de ses pouvoirs moteurs**
- \* Coopérer, prendre des responsabilités**

## **Exemples de contenus d'enseignement:**

**80 m haies . 4 intervalles au choix .**

**Hauteur 76 ou 84 cm**

**Créer une vitesse optimale sans piétiner**

**Utiliser les segments libres pour franchir l'obstacle( avec le moins de perte de temps possible)**

**Ne pas piétiner entre les haies**

**Ne pas perdre de vitesse malgré les Haies.**

## **5. Compétences à acquérir par les élèves au lycée**

- 1) Prendre un départ efficace pour :**
  - préparer le franchissement (attitude)**
  - pour créer une vitesse optimale sans piétiner**
  
- 2) Adapter l'amplitude de sa foulée pour ne pas piétiner dans les intervalles (fixés ou choisis par l'élève)**
  
- 3) Utiliser les bras pour se propulser et s'équilibrer**

**Attaquer les haies avec placement  
jambe  
d'attaque**

**Ramener très vite la jambe d'esquive  
placée pour reprendre activement  
après la haie**

**4) Aller vite malgré les haies :  
ENCHAINER:  
COUSE - BOND - COURSE**

- ❖ **Identifier apprécier en fonction de sa jambe d'appel, d'un départ aussi rapide que possible**
- ❖ **Identifier le placement des bras et des jambes pendant la course inter-obstacle et durant le franchissement**

**\* Identifier l'intervalle plus favorable à l'exécution d'une bonne prestation**

**\* Repérer le placement, la hauteur, les intervalles de son parcours**



## **Comment s'organiser ? (les élèves)**

- \* Identifier ses points forts et faibles pour mieux envisager les solutions**
- \* Gérer son échauffement en fonction de son ordre de passage, des conditions météo..., Organiser, gérer son matériel (blocs, pointes )**

**\* S'économiser, savoir récupérer**

**\* Assumer différents rôles, différentes responsabilités**

## **Comment évaluer? (Critères d'évaluation)**

- ❑ Lors de l'évaluation on regardera si l'élève effectue la distance départ-1<sup>è</sup> haie sans piétiner ( avec un nombre d'appuis toujours identique)**
  
- ❑ Lors de l'évaluation on regardera sur x haies la position :**
  - des bras, ( si les élèves peuvent le faire)**
  - de la jambe d'attaque,**
  - de la jambe d'esquive**

- ❑ **Lors de l'évaluation on regardera sur  $x$  intervalles si l'élève met toujours le même nombre d'appui entre les haies**

## **REMARQUE :**

**En fonction du niveau de la classe , du nombre de séances, des objectifs du cycle, des conditions matérielles et climatiques etc ... le prof peut :**

- **Evaluer l'ensemble ou quelques uns des critères ci-dessous, voire en supprimer**
- **Décider de valoriser ou dévaloriser un ou plusieurs critères par rapport aux autres**

# Critères d'évaluation

- **Ne pas piétiner**
- **Jambe d'attaque dans l'axe**
- **Jambe d'esquive revient fléchie sur le côté**
- **Placement du tronc et du bras**
- **Passer en 4 appuis**

# **FRANCHIR LA HAIE AVEC UNE ATTITUDE D'ATHLETE**

**CRITERES : L'élève devra franchir la haie en ayant une attitude de coureur de haies :**

- **engagement du tronc vers l'avant,**
- **bras placés et bien synchronisés : un qui regarde l'heure, et l'autre bloqué au niveau du bassin avec un synchronisme parfait**

Merci