

Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

Course de haies - CAP BEP

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétences attendues | | 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 1re 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** | **Compétence de niveau 3 en cours d’acquisition**  de 0 à 9 pts | | | | **Compétence de niveau 3 acquise**  de 10 à 20 pts | | | | | | | |
| **15 points** | **Temps réalisé sur le 200 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 | 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 |
| **3 points** | **Franchir sans piétiner** | Le nombre d’appuis inter haies oscille sur tout le parcours à + 3 appuis.  **1 pt** | | | | Le nombre d’appuis inter haies jusqu’au 5e obstacle n’est pas identique et oscille à + 2 appuis sur tout le parcours.  **2 pts** | | | | Le nombre d’appuis inter haies jusqu’au 5e obstacle est identique puis le nombre d’appuis inter haies oscille à +1 appui.  **3 pts** | | | |
| **2 points** | **Préparation** | * Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) . * Mobilisations articulaires incomplètes.   **1 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.   **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** | | | |

Exemples :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre d’appuis | | | | | | | Note Franchir sans  piétiner /3 pts |
| 1er intervalle  Inter haies | 2e intervalle | 3e intervalle | 4e intervalle | 5e intervalle | 6e intervalle | 7e 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 pt |

© Ministère de l'éducation nationale > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr/)