Saut de haies – Niveau 1 (6e-5e)

Saut de haies • 6e-5e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Franchissement des haies et rythme inter-haies	Franchit les haies en sautant haut, rythme irrégulier entre les haies, sollicité par l'enseignant il constate que ses foulées varient 1 point	Franchit les haies avec une hauteur réduite et explique que son rythme inter-haies manque de régularité 2 points	Franchit les haies en maintenant un rythme inter-haies stable pendant la course, ajuste seul sa cadence de foulées 3 points	Franchit les haies en conservant sa vitesse de course avec un rythme inter-haies optimal, anticipe les ajustements et guide ses partenaires 5 points
Analyse du nombre de foulées et du rythme de course	Compte ses foulées inter-haies après la course si sollicité et constate leur irrégularité 1 point	Explique après la course pourquoi le nombre de foulées entre les haies influe sur son rythme global 2 points	Identifie seul pendant la course les haies où son rythme se dégrade et ajuste immédiatement son nombre de foulées 3 points	Anticipe les zones de rupture de rythme avant de courir, optimise son plan de foulées et transmet son analyse à un camarade 5 points
Ajustement de la foulée d'appel et de la jambe d'attaque	Réalise une foulée d'appel proche de la haie après observation guidée par l'enseignant et constate la différence 1 point	Explique après l'action que la distance d'appel et la jambe d'attaque tendue facilitent le franchissement 2 points	Ajuste seul la distance de sa foulée d'appel et l'extension de sa jambe d'attaque pendant la course 3 points	Anticipe la foulée d'appel idéale dès le départ, optimise l'extension de la jambe d'attaque et devient une ressource technique pour ses camarades 5 points
Rôle d'observateur et chronométrage du partenaire	Chronométre son partenaire si sollicité et constate les écarts de temps après la course 1 point	Chronométre et explique à son partenaire les zones de ralentissement observées entre les haies 2 points	Chronométre et conseille seul son partenaire en identifiant les haies où le rythme se casse, sans attendre l'enseignant 3 points	Anticipe les difficultés de son partenaire, propose un plan d'ajustement de rythme et chronométre avec précision en notant les écarts inter-haies

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
				5 points