Saut de haies – Niveau 2 (4e-3e)

Saut de haies • 4e-3e

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 conservant une cadence de base, constate après la course que son rythme s'est dégradé dans les dernières haies 1 point	Franchit les haies et explique comment la fatigue perturbe son rythme inter-haies en fin de parcours 2 points	Maintient un rythme inter-haies constant sur l'ensemble du parcours en ajustant seul sa cadence selon ses ressources énergétiques 3 points	Anticipe la gestion de son rythme sur tout le parcours, maintient la vitesse de course entre les haies et conseille ses pairs sur la régularité 5 points
Analyse du nombre de foulées et du rythme de course	Compare ses temps de passage entre les haies après la course si guidé et constate les variations 1 point	Explique les liens entre le nombre de foulées, la hauteur de franchissement et la perte de vitesse globale 2 points	Analyse seul son rythme pendant la course et ajuste son nombre de foulées inter-haies en temps réel 3 points	Anticipe les ruptures de rythme, optimise son plan de foulées en fonction de la distance et accompagne un camarade dans son analyse 5 points
Ajustement de la foulée d'appel et de la jambe d'attaque	Place sa foulée d'appel à une distance adaptée après la course et constate l'effet sur la qualité du franchissement 1 point	Explique comment la foulée d'appel trop proche ou trop lointaine modifie l'angle de la jambe d'attaque et la fluidité du passage 2 points	Ajuste seul sa foulée d'appel et l'orientation de sa jambe d'attaque pendant la course selon les haies franchies 3 points	Anticipe la foulée d'appel optimale pour chaque haie, transfère cette technique à un nouveau contexte et aide ses camarades à la maîtriser 5 points
Rôle d'observateur et chronométrage du partenaire	Relève les temps de son partenaire si sollicité et constate les écarts entre les passages inter-haies 1 point	Chronométre et explique à son partenaire les haies où son rythme se casse et propose une piste d'amélioration 2 points	Observe, chronométre et conseille seul son partenaire en ciblant les haies problématiques et en proposant des ajustements précis	Construit une fiche d'observation, anticipe les difficultés récurrentes du partenaire et devient une ressource pour l'équipe

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