Saut de haies – Lycée

Saut de haies • Lycée

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 avec un rythme inter-haies acceptable, constate après la course les haies où sa vitesse a chuté 1 point	Franchit les haies et explique comment la hauteur de franchissement et la cadence inter-haies influencent la performance chronométrée 2 points	Franchit les haies en maintenant sa vitesse de course grâce à un rythme inter-haies maîtrisé, ajuste seul son allure pendant le parcours 3 points	Anticipe et optimise son rythme inter-haies sur l'ensemble du parcours, maintient une vitesse maximale et partage ses stratégies avec ses pairs 5 points
Analyse du nombre de foulées et du rythme de course	Identifie après la course les sections où son rythme s'est dégradé si orienté par l'enseignant 1 point	Explique les choix de rythme inter-haies en lien avec sa morphologie, son niveau de forme et la distance totale 2 points	Analyse seul son rythme en cours de parcours et modifie sa stratégie de foulées pour limiter la perte de vitesse 3 points	Anticipe un plan de course précis intégrant la gestion des foulées inter-haies, l'évalue après la course et accompagne un camarade dans cette démarche 5 points
Ajustement de la foulée d'appel et de la jambe d'attaque	Utilise une foulée d'appel adaptée et constate après la course l'effet sur la fluidité du franchissement 1 point	Explique les relations entre la foulée d'appel, l'attaque talon-fesse et la récupération de la jambe d'appel dans le franchissement 2 points	Ajuste seul et en temps réel la distance d'appel et la technique de jambe d'attaque selon les contraintes du parcours 3 points	Anticipe les haies critiques, optimise sa technique de franchissement et transfère ses savoirs à un contexte de course modifié 5 points
Rôle d'observateur et chronométrage du partenaire	Chronométre son partenaire et relève ses temps si orienté, constate les écarts entre les sections du parcours	Chronométre, analyse et explique à son partenaire les liens entre les temps inter-haies et les ruptures de rythme	Observe et conseille seul son partenaire en utilisant des critères techniques précis, propose des exercices ciblés	Anticipe les difficultés récurrentes, élabore un protocole d'observation structuré et anime le retour

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	1 point	observées 2 points	pour corriger les ruptures de rythme 3 points	d'information pour l'équipe 5 points