Saut de haies – Terminale

Saut de haies • Terminale

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	Réalise le parcours en franchissant toutes les haies avec un rythme inter-haies régulier, constate après la course les sections où sa vitesse a diminué 1 point	Franchit les haies et explique comment la gestion de son rythme inter-haies a influé sur sa performance chronométrée finale 2 points	Franchit les haies en maintenant sa vitesse maximale grâce à un rythme inter-haies maîtrisé, ajuste seul sa stratégie de course pendant le parcours 3 points	Anticipe et exécute un plan de course optimal intégrant vitesse et rythme inter-haies, évalue sa performance et devient une ressource pour ses camarades dans un contexte de certification 5 points
Analyse du nombre de foulées et du rythme de course	Identifie après la course les haies où son nombre de foulées inter-haies a varié si l'enseignant l'y invite 1 point	Explique les choix de foulées inter-haies en lien avec sa performance, sa morphologie et les contraintes du parcours en situation de certification 2 points	Analyse seul ses données de course, identifie les déséquilibres de rythme et ajuste son plan de foulées pour les courses suivantes 3 points	Anticipe et formalise un projet de performance incluant la gestion des foulées inter-haies, le communique et l'adapte en fonction des résultats obtenus 5 points
Ajustement de la foulée d'appel et de la jambe d'attaque	Exécute une foulée d'appel adaptée à chaque haie et constate après la course l'impact sur la fluidité et la vitesse de franchissement 1 point	Explique les choix techniques liés à la foulée d'appel et à l'attaque de la jambe en situation de certification et identifie les marges de progression 2 points	Ajuste seul et en temps réel la foulée d'appel et la technique de jambe d'attaque pour maintenir la fluidité sur l'ensemble du parcours 3 points	Anticipe les haies critiques du parcours, optimise sa technique et transfère ses savoirs pour aider un camarade à améliorer son propre franchissement 5 points
Rôle d'observateur et chronométrage du partenaire	Chronométre son partenaire avec précision et constate après la course les écarts entre les	Chronométre, relève les temps inter-haies et explique à son partenaire les liens entre les	Observe, chronométre et conseille seul son partenaire avec des retours techniques	Anticipe les besoins de son partenaire, structure une observation outillée, anime un

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	sections du parcours si guidé 1 point	ruptures de rythme observées et sa performance globale 2 points	précis, propose des pistes d'amélioration adaptées au contexte de certification 3 points	débriefing constructif et optimise la préparation de l'équipe pour la certification 5 points