

Annexe 2 – Référentiel national des épreuves pour la voie professionnelle
Course de haies CAP/BEP

Compétence attendue		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 1 ^{ère} 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								
03 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 5ème obstacle n'est pas identique et oscille à + 2 appuis sur tout le parcours. 2 pts				Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5ème obstacle est identique Puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui. 3 pts			
02 points	Préparation	<ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes. 1 pt				<ul style="list-style-type: none"> 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				<ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure du départ jusqu'à la 1^{ère}/2^{ème} 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 sans piétiner / 3 pts
	1 ^{er} intervalle Inter haies	2 ^e intervalle	3 ^e intervalle	4 ^e intervalle	5 ^e intervalle	6 ^e intervalle	7 ^e 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