

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La logique de l'activité. • Les points de règlement (départ, course en couloir, hauteur des haies, distances : départ/1^{ère} Haie, entre les haies,...). • Le vocabulaire spécifique : hurdler, jambe d'impulsion /d'attaque, jambe d'esquive/de reprise, franchissement... • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les groupes musculaires du train inférieur, filières énergétiques,...). • Les principes d'efficacité : rôle des bras, attitude de course, franchissement, reprise d'appuis, distance d'attaque/de reprise de course, rapport amplitude/fréquence... <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement spécifique (parties du corps les plus sollicitées). • Les repères : « sa » jambe d'appel, sa distance d'attaque, son attitude (entre les haies, au niveau du franchissement,...) la pose des appuis, amplitude des foulées, rythme entre les obstacles, forme du franchissement, rythme de la course dans son ensemble. • Son niveau de performance, son record <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collective (manipulation et installation des haies, espace d'intervention, sens de franchissement, course en couloir...). • Les indicateurs sur l'organisation posturale du hurdler. • Les indicateurs sur la gestion de sa course. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurant la continuité des actions et franchir les obstacles avec efficacité pour réaliser la meilleure performance. • Maintenir sa vitesse de course du début à la fin de la course. • Développer et gérer son potentiel physique. • Ne pas piétiner ni ralentir pour franchir l'obstacle. • Préciser sa distance d'impulsion. • Identifier et reproduire un nombre de foulées inter-obstacles optimal. • Attaquer la haie avec l'une ou l'autre jambe. • Garder le plus possible son centre de gravité à hauteur constante. • Attaquer la haie dans l'axe. • Rechercher une reprise d'appuis rapide derrière la haie. • Stabiliser une attitude de course équilibrée sur et entre les haies (placement, relâchement...). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires, particulièrement ceux du train inférieur. • Récupérer : s'étirer... • Prendre de l'information dans sa course pour caractériser son comportement au niveau du franchissement, et entre les obstacles. • Réguler son projet en fonction de son ressenti et des observations des partenaires. • Renseigner un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples (nombre de foulées, distance de l'impulsion à la haie, centre de gravité...). • Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique. • Définir un projet personnel de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer. • Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un test de performance. • Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils). • Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. • Rester très vigilant sur les règles de sécurité. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter ses partenaires. • Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser (aider un camarade dans son projet d'allure). • Installer et ranger le matériel. • Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).