

CA1	APSA : course de haies Fin de cycle : 4 Formulation de la compétence : Produire la meilleure performance possible mesurable à une échéance donnée, grâce à un projet choisi et construit par une collaboration progressive entre élèves.
Acquisitions prioritaires	Possibilité de traitement : 50 m /5 haies .60m/4 haies. Variables : intervalles (de 8 à 12m), nombre appuis (4, 6 ou 8)
Optimiser le rapport amplitude fréquence Améliorer la qualité des appuis (rythme, orientation)	Départ première haie : acquérir en peu d'appuis la vitesse optimale qui permet un franchissement rasant pour permettre une reprise d'appui précoce. Intervalle : Permettre la conservation de la vitesse par une reprise d'appui active derrière chaque haie franchie. Franchissement : Parvenir à franchir toujours de la même jambe (jambe d'attaque), permettre l'esquive rapide par une poussée complète de la jambe d'impulsion. Obtenir que les bras ne soient pas source de déséquilibre. Fin de course : Rester mobilisé jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée.
Expérimenter différentes modalités d'actions	L'élève explore et prend des repères sur les variables possibles : hauteur des obstacles, jambe de franchissement, intervalles, nombres d'appuis dans l'intervalle pour se mettre en projet de performance.
Observer pour conseiller un camarade Tenir compte des observations d'un camarade	Nombre d'appuis, distances zone d'attaque / haies/ reprise d'appui Hauteur de franchissement (le plus rasant possible) L'élève utilise l'observation de son camarade pour son projet de formation.
Adapter l'intensité de son engagement à ses possibilités et à la nature de l'effort. Associer des connaissances physiologiques et les enjeux de prévention (ex : échauffement diététique)	Construire son échauffement pour préparer son corps à l'effort particulier et intense de la course de haies. Alterner les récupérations et les temps d'effort prévus. Passer d'un plan d'entraînement imposé à un plan ajusté à ses capacités.
Connaître les éléments essentiels de l'historique de l'activité	Les différentes distances de course sur les obstacles (haies et steeple), les différentes modalités de franchissement (D, G). Quelques champions, quelques records.