

CHALLENGE D'ATHLÉTISME DU CONSEIL GÉNÉRAL DE L'OISE

COURSE DE HAIES

Famille : COURIR

Courir vite sur terrain plat avec obstacles

Epreuve : Courir le plus vite possible en franchissant des obstacles sur une petite distance : 30 ou 40 m

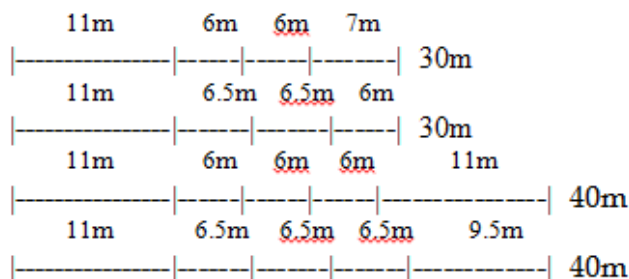
Descriptif : On démarre sa course à partir d'un signal donné sonore.



Matériel : Claquoir ou sifflet ou drapeau..., chronomètre, haies (30, 40, 50 cm de hauteur), plots ou cônes pour matérialiser les couloirs, les lignes de départ et d'arrivée.

Performance : On mesure le temps effectué entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Dispositif : Deux couloirs minimum conseillés. Un seul signal de départ peut suffire.



Sécurité : Seuls les élèves organisateurs sont aux extrémités des couloirs de course; seuls les coureurs se trouvent dans l'aire de course. Les élèves qui ont couru se placent de chaque côté de la ligne d'arrivée.

Prise en charge par les élèves, les différents rôles à tenir : 3 (aidés ou non d'adultes)

Les secrétaires (qui peuvent ou non être les chronométreurs) : notent les résultats sur les fiches individuelles.

Le starter : L'élève chargé du départ donne le signal placé près de la ligne de départ après avoir vérifié que tous les chronométreurs étaient prêts. Il veille ensuite au bon départ des coureurs.

Les chronométreurs (qui peuvent ou non être les secrétaires) : déclenchent leur chronomètre au signal du starter puis arrêtent le chronomètre dès le passage de la ligne par leur coureur. Puis ils annoncent la performance de leur coureur aux secrétaires.

Observables :

- Réagir rapidement à un signal de départ.
- Alternier en maintenant un rythme : course rapide et saut.
- Ne pas ralentir avant la ligne d'arrivée.