

Course de haies

Stéphane Bourdon

1. Historique

Cette activité est apparue la première fois en Angleterre dans les années 1830 comme variation des 100 yards, en utilisant les barrières en bois lourdes.

En 1864, Oxford et Cambridge l'ont transformée en 120 yards (109,72 m) avec 10 obstacles de trois pieds et six pouces (1,06 m) de hauteur et de 10 yards entre les haies (9,14 m) à part, les premiers et derniers obstacles étant espacés de 15 yards respectivement entre le départ et la première haie, et entre la dernière haie et la ligne d'arrivée.

En 1888, la France ajoute 28 centimètres à la distance pour faire les 110 m haies. Cette épreuve a été présente aux JO dès 1896 (elle a été exécutée cette année-là avec seulement neuf obstacles) et est depuis restée un classique olympique. La technique de saut était très rudimentaire avec des athlètes faisant des sauts « empaquetés » en repliant leurs jambes sous leur corps.

En 1895, les obstacles fixes ont été remplacés par des structures plus légères avec une base en forme de T inversé, leur permettant d'être touchés avec moins de risques pour les athlètes. À cette époque-là, des athlètes étaient éliminés s'ils frappaient plus de trois obstacles, et les records étaient rejetés si un obstacle était frappé plus de deux fois. Cette règle a été maintenue jusqu'en 1935.

Le premier grand « sauteur » (terme impropre) de haies était Alvin Kraenzlein (États-Unis), qui a créé une nouvelle technique de franchissement en faisant quatre appuis entre les barrières. Ce modèle a été encore affiné en 1920 par le Canadien Earl Thomson qui est devenu le premier coureur de haies à réaliser l'épreuve en moins de 15 secondes.

L'obstacle en L est apparu en 1935 : grâce à un compensateur de huit livres (3,63 kilogrammes), la haie peut basculer vers l'avant en cas de choc au cours du franchissement, ce qui limite les risques de blessures. L'introduction des pistes synthétiques vers la fin des années 1960 a contribué à améliorer les performances en courses de haies.

Les premières courses de haies pour femmes ont eu lieu en 1926 sur une distance de 80 m. Les obstacles étaient d'une hauteur de 76 centimètres. Cet événement a gagné le monde olympique en 1932. La distance de 100 m avec les obstacles d'une hauteur de 84 centimètres a été adoptée par l'IAAF (International Association of Athletics Federations) en 1969. En 1972, le 100 m haies devient discipline olympique.

Les courses de haies basses, quant à elles, résultent d'une épreuve hybride entre le 400 m haies et le 110 m haies. À l'origine, cette épreuve se courait avec des hauteurs de haies et des intervalles très variés. Ce sont les Français qui ont standardisé l'épreuve en 1893 pour en faire la course de 400 m haies actuelle. D'autres épreuves sont apparues ensuite, notamment pour les jeunes, le 320 m haies, le 250 m haies, puis le 200 m haies et le 150 m haies.

2. Réglementation avec adaptation pédagogique

Un athlète sera disqualifié dans les cas suivants :

- s'il ne franchit pas une haie ;
- s'il passe le pied ou la jambe en dessous du plan horizontal du haut de n'importe quelle haie au moment du franchissement ;
- s'il franchit une haie qui n'est pas dans son couloir ;
- si, de l'avis du juge-arbitre, il renverse délibérément une haie quelle qu'elle soit ;
- s'il bouscule un autre athlète, lui coupe la route ou fait obstruction de telle manière qu'il gêne sa progression ;
- s'il court en dehors de son couloir, sauf s'il est poussé ou forcé par une autre personne de courir en dehors de son couloir et qu'il n'en retire aucun avantage appréciable, ou s'il court en dehors de son couloir dans une ligne droite sans retirer d'avantage appréciable, ou s'il court en empiétant sur le couloir extérieur dans un virage, sans en retirer d'avantage appréciable et sans gêner un autre athlète ;
- s'il commet un faux départ complémentaire au premier faux départ de la course.

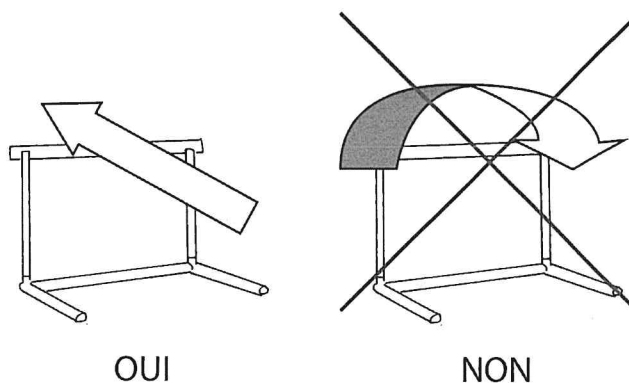
Le fait de renverser des haies non délibérément n'entraînera pas la disqualification.

3. Sécurité

Afin de garantir un maximum de sécurité pour les élèves, il faut privilégier l'utilisation de haies dites « scolaires » qui ne possèdent en général pas de contrepoids. Bien que solides, elles basculent facilement et cela évite des chutes, et les percussions sont aussi moins douloureuses du fait de la bascule de la haie. Il ne faut pas non plus hésiter à protéger les lattes des haies avec de tubes en mousse, ce qui pourra éviter l'appréhension des contacts lors des franchissements.

En cas d'utilisation des haies de type « compétition » munies de contrepoids, il faut toujours vérifier que ces contrepoids soient placés correctement afin de faciliter la bascule de la haie. Certaines haies possèdent un réglage de contrepoids automatique.

Enfin, il faut interdire aux élèves de franchir la moindre haie dans le sens inverse, ce qui peut provoquer une chute du fait du non-basculement de l'obstacle.



4. Gestes techniques de base

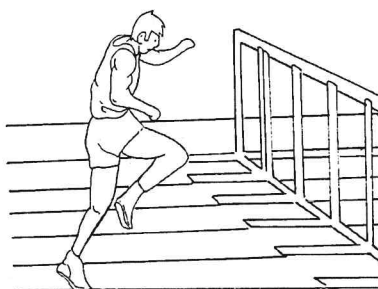
Avant de procéder à une analyse rapide de la technique du franchissement de haies, il semble nécessaire de rappeler la définition et l'objectif de l'activité que nous devons toujours avoir en tête afin de proposer les situations les plus adéquates.

Une course de haies est une course de vitesse (course en ligne) avec une déformation périodique de la foulée due à la présence d'obstacles placés à intervalles réguliers. Il s'agit donc d'une course avec des contraintes spatiales. Cette course donne lieu à une performance chronométrée.

Pour F. Aubert : « C'est un sprint à contrainte, l'indice de contrainte (IC) étant lié au rapport hauteur de l'obstacle et longueur de l'intervalle. » (Revue EPS n° 246, 1994.)

Le franchissement (la foulée déformée)

✓ L'attaque de la haie



L'attaque de la haie est un moment important. Cette attaque se déclenche après le passage du centre de gravité à la verticale de l'appui.

C'est le genou de la jambe d'attaque qui guide l'action. En effet, il faut attaquer la haie en genou. Celui-ci doit donc être orienté vers l'avant et vers le haut au moment de l'attaque de la haie. La cuisse doit être horizontale, le pied reste sous le genou.

L'action des segments libres doit être coordonnée et synchronisée. On doit éviter la rupture de la chaîne d'alignement qui peut être provoquée par une attaque jambe tendue ou par un non-respect des principes de la foulée. Les épaules sont engagées vers l'avant. Le regard est porté sur les haies suivantes.

La distance d'attaque est fonction de la vitesse d'approche de la haie. Plus la vitesse est élevée, plus l'attaque se fera loin.

Plus l'attaque se fait loin et avec une trajectoire aplatie, plus cela favorise l'étirement et le renvoi ultérieur de la jambe d'appel (jambe d'esquive).

En moyenne, un coureur de 110 m haies a une distance d'attaque de 2 m (règle des 2/3 \times 1/3). Pour une course de haies basses comme le 150 m haies, l'attaque de la haie doit se faire à une distance qui correspond à environ 2 fois la hauteur de la haie.

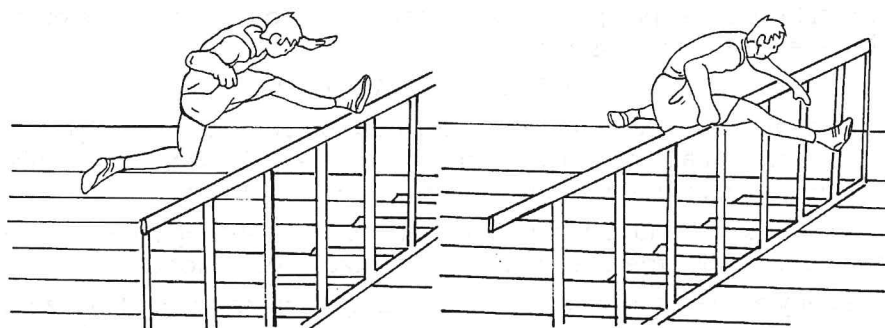
Ce qu'il faut éviter au moment de l'attaque :

- attaquer la haie jambe tendue en rupture de la chaîne d'alignement ;
- attaquer la haie trop près ;
- avoir une élévation trop importante au-dessus de l'obstacle, ce qui provoque un écrasement à la reprise derrière la haie, et qui diminue l'étirement/renvoi de la jambe d'appel ;
- être « dé-coordonné » et « dé-synchronisé » ;
- éviter les rotations du tronc et de la ligne d'épaules.

Ce qu'il faut faire au moment de l'attaque :

- la poussée de la jambe d'esquive (d'appel) doit être complète, tout en cherchant à passer rapidement sur l'appui. Il s'agit d'effectuer une impulsion la plus courte possible. La poussée de la jambe d'appel doit donc être bien coordonnée et synchronisée avec l'action de la jambe d'attaque afin d'orienter la trajectoire, mais aussi d'enrayer la rotation créée par cette poussée ;
- le rôle des bras est aussi très important. Il s'agit d'amener le coude opposé à la jambe d'attaque le plus loin possible en avant afin d'éviter une rotation trop importante du bassin. Le bras opposé devra être fixé avec une main placée vers la hanche. Ces fixations de segments libres servent à enrayer les rotations du bassin et des épaules.

✓ Le passage sur l'obstacle

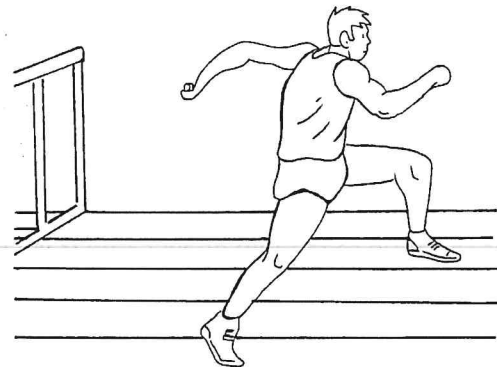
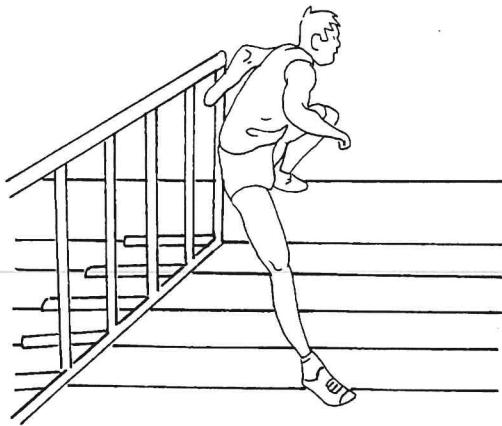


Cette phase doit être la plus brève possible. La trajectoire doit également être très rasante au-dessus de la haie.

Dès que le pied d'appel a quitté le sol, la jambe vient en fermeture sous la cuisse, le pied est en flexion, et il y a également une flexion de la cuisse sur la hanche. Le genou monte alors vers le haut et vers l'avant. La jambe d'esquive sera ramenée vers l'avant par un mouvement de circumduction. C'est le genou qui est le guide du mouvement. Le pied doit rester sous le genou le plus longtemps possible.

L'attitude du coureur au-dessus de la haie est souvent une attitude d'engagement vers l'avant, car il d'agit d'aller chercher le sol derrière la haie.

✓ **La reprise d'appui (reprise derrière la haie)**



La reprise derrière la haie doit se faire sur un appui tendu. Le pied doit donc être armé lors de la reprise de contact au sol. La jambe d'attaque doit revenir derrière la haie un peu à l'image d'un fouet. C'est une action rapide et brutale. Cette action doit provoquer l'accélération du centre de gravité, car celui-ci sera projeté vers l'avant, mais cela devra permettre aussi de redresser le corps à la suite du temps de suspension au-dessus de la haie.

✓ **La course inter-obstacles, (particularité des courses de haies basses)**

Les 3 appuis qui précèdent le franchissement s'exécutent avec plus de fréquence. Il faut éviter de rechercher l'amplitude. La foulée est donc caractéristique, les genoux montent moins haut, et les foulées sont plus rasantes. Cette adaptation à l'aide de la fréquence résulte en fait d'une régulation oculomotrice qui sert à apprécier la distance d'attaque afin de la franchir avec le plus de vitesse possible et dans les meilleures conditions.

✓ **Le départ 1^{re} haie (moment déterminant)**

Cette phase détermine la suite de la course. Le coureur va tenter d'acquies un maximum de vitesse tout en se préparant à franchir la 1^{re} haie. Il doit alors s'organiser pour répondre à ce double problème.

En règle générale, la position dans les starting-blocks est la suivante :

- le bloc avant est un peu plus ouvert qu'en sprint (il permet de trouver un angle de sortie optimal) ;
- le bloc arrière est lui aussi un peu plus ouvert (il permet de pouvoir monter le bassin un peu plus haut et donc d'être relevé un peu plus vite) ;
- l'écart entre les 2 blocs est un peu plus important qu'en sprint ;
- en position « à vos marques », le coureur adopte la position de base. Corps regroupé, talon arrière en contact avec le bloc. Les mains sont écartées de façon à être en équilibre. Les épaules sont placées au-dessus de la ligne. Le genou de la jambe avant est orienté vers l'avant ;
- dans la position « prêts », le poids doit être réparti, les épaules sont engagées vers l'avant, le bassin monte, et le talon de la jambe arrière est toujours en contact avec le bloc arrière ;
- au coup de feu, il y a une poussée violente et un engagement rapide de la jambe arrière vers l'avant avec un passage rapide du talon sous la cuisse. L'appui se repose au sol rapidement sous le bassin afin de rapidement créer de la vitesse. Le bras opposé s'engage aussi vers l'avant.

5. Vocabulaire spécifique

- Jambe d'attaque : jambe opposée à la jambe d'appel, qui est envoyée par le genou en direction de la haie lors du franchissement.
- Jambe d'esquive : c'est la jambe d'appel, c'est celle qui revient lors du franchissement.
- Coordination : c'est le fait d'agencer, d'ordonner les actions ou les schèmes moteurs dans le but de rendre le geste le plus rentable possible.
- Synchronisation : c'est organiser des actions dans le même temps.
- Distance d'attaque : c'est la distance d'impulsion avant la haie.

Fiches Techniques**Fiches Pratiques****Fiches Activités****Fiches Matériel**

- Abduction : fait d'exécuter un mouvement qui éloigne un membre ou une partie du corps de son axe médian.
- Adduction : fait d'exécuter un mouvement qui rapproche un membre ou une partie du corps de son axe médian.
- Circumduction : action combinatoire alliant l'abduction, l'adduction et une rotation.
- Segments libres : segments qui ne sont pas sollicités prioritairement dans l'action, mais qui contribuent à une bonne réalisation gestuelle par rôle soit d'équilibration soit de propulsion secondaire.
- Foulée : la foulée se différencie du pas, car elle comporte un temps de suspension. Elle se compose chronologiquement d'un temps d'amortissement, d'un temps de soutien, d'un temps de poussée et d'un temps d'envol ou de suspension.
- Fréquence : c'est le nombre d'actions effectuées dans une unité de temps. Par exemple, le nombre de foulées en une seconde.
- Rythme : le rythme peut-être défini comme étant la disposition symétrique et le retour périodique de temps forts et de temps faibles.
- Anaérobie lactique : processus énergétique qui se caractérise par un travail physiologique se produisant en absence d'oxygène et avec production d'acide lactique.

6. Analyse didactique

Logique interne

✓ La logique interne de l'activité rencontre des contraintes

- Le résultat est chronométré.
- L'obstacle représente la contrainte et peut poser un problème technique.

Sur les épreuves scolaires comme le 2 x 150 m haies, les deux courses à enchaîner avec une récupération (notion de prise de risque et de récupération) peuvent représenter une contrainte.

✓ Les problèmes fondamentaux rencontrés par les élèves

- La liaison course impulsion.
- La prise d'informations visuelles sur l'obstacle.
- La représentation d'un obstacle vertical.
- Le franchissement en saut global et non-franchissement.

✓ Les enjeux de formation

- La prise de risque : confiance en soi.
- La dissociation (jambes et ceinture).
- La coordination, l'équilibration, etc.
- Les repères visuels et kinesthésiques.
- Le sentiment de compétence, etc.

Points clés techniques

- La vitesse d'approche : il faut que le centre de gravité ait une vitesse importante à l'impulsion et qu'il soit « haut » (course haute).
- La foulée doit être de type « saut en longueur » si le centre de gravité est placé à une hauteur inférieure à la hauteur de la haie avec chemin d'impulsion au-delà de la verticale du pied d'appel.
- La foulée doit être de type « course de vitesse » si le centre de gravité est placé à une hauteur supérieure à la haie. Il y a alors très peu d'élévation du centre de gravité, donc d'abaissement avant.
- La jambe d'attaque fléchie : pour un moment d'inertie réduit, la vitesse du segment jambe-pied doit être importante.
- La distance d'attaque : optimum = rapport 2/3 – 1/3 (ou 2 fois la hauteur de la haie). Pour une haie de 70 cm, la distance d'attaque sera donc d'environ 1,40 m à 1,60 m, et la distance de reprise derrière la haie d'environ 70 cm.
- Le rôle des bras : rééquilibrer, contrer la rotation du bassin côté jambe d'attaque.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

- La reprise derrière la haie : l'objectif est de diminuer l'amortissement en rabattant la jambe libre vers le sol pour provoquer l'accélération en maintenant le tronc droit (alignement) avec retour de la jambe d'impulsion rapide par réflexe étirement – contraction.
- Le rapport amplitude/fréquence : si possible donner la priorité à la vitesse à l'approche de la haie.
- Le départ : les 4 premiers appuis sont importants pour la recherche d'une bonne mise en action.

Conduites typiques	Hypothèses	Transformations attendues
<p>N1 : l'élève « saute ».</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'élève se déplace d'une haie à l'autre et repart. L'élève saute la haie. - L'élève opère une réception en double appui simultané. Les appuis ne permettent pas une construction de foulée. - L'impulsion et la reprise sont à égale distance de la haie, et proche de celle-ci. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève a peur de l'obstacle. - L'élève ajuste ses appuis à l'approche des haies. - L'élève s'adapte aux contraintes spatiales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Il faut passer d'une course saccadée à une course continue : optimiser son déplacement. • Continuité du déplacement. • Relation fréquence/amplitude.
<p>N2 : l'élève court, et saute.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsion et reprise s'éloignent, mais à égale distance. - Différenciation jambe d'attaque et jambe d'appel, réception style « cheval », (double appui décalé). - Régularité des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un bond sécuritaire. - Une course d'élan d'un obstacle à l'autre. - L'élève s'organise en fonction des contraintes qu'il choisit et qui ont de la signification pour lui. 	
<p>N3 : l'élève franchit la haie, (bond latéralisé en descendant).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsion et reprise à d'appuis à 2/3 – 1/3, portée moyenne. - Réception en 2 appuis séparés. - Maintien de la vitesse à l'impulsion. Enjambé jambe d'attaque, esquivé de la jambe d'impulsion. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientation de la poussée au centre de la haie. - Maintien de la vitesse à l'impulsion. - L'élève organisé en fonction des trajectoires optimales à réaliser. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer de trajectoires aléatoires à des trajectoires efficaces : optimisation de la trajectoire. • Jouer sur l'économie dans les actions de franchissement.
<p>N4 : l'élève court en franchissant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'élève raccourcit la durée du bond en descendant activement. - Il rase la haie. - Poussée jambe d'appel longue et évite la haie, elle est dans la course à la réception derrière l'obstacle. Impulsion et réception à 2/3 – 1/3, longue portée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien d'une cadence élevée d'appuis. - Anticipe toutes les actions. - L'élève organise sa motricité par rapport à l'action suivante. - Il anticipe les actions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Optimiser la performance, par la continuité des actions : optimiser la production d'impulsion. • Anticiper les actions. • Intégrer dans le franchissement en cours l'action suivante de reprise de course.

Ressources mobilisées

- Les ressources bio-informationnelles : ajustement oculomoteur et spatio-temporel.
- Les ressources biomécaniques :
 - dissociation segmentaire au niveau jambe d'attaque/jambe d'esquivé ;
 - coordination : enchaînement des actions (course-impulsion).
- Les ressources énergétiques : anaérobie alactique, mais aussi anaérobie lactique et puissance maximale aérobie pour les répétitions et pour permettre un développement de la résistance sur les distances de 150 et 200 m.
- Les ressources physiques :
 - la vitesse ;

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

- le gainage ;
- la souplesse, d'où l'importance des étirements (surtout ischio-jambiers et adducteurs...).
- Les ressources affectives : appréhension de l'obstacle, refus du déséquilibre et/ou de la chute.
- Les ressources cognitives : passer du saut au franchissement.
- Le projet de performance : afin de fixer un projet de performance fiable, la performance doit plus ou moins être un résultat stabilisé, avec une technique relativement fiable.
- Le projet technique : des adaptations et un style personnel peuvent être envisagés afin de favoriser la réussite.

Rappels sur le travail au niveau énergétique

Alactique (créatine phosphate)		Lactique (glycogène)
Caractéristiques du travail en puissance	Caractéristiques du travail en capacité	Caractéristiques du travail en puissance
<ul style="list-style-type: none"> - Intensité maximale. - Effort entre 3 et 7 sec. - Récupération entre 1 min. 30 et 3 min.. - Sous forme semi-active pour maintenir l'excitabilité : debout, marche, vitesse de réaction, haie à franchir en marchant. - Quantité de travail : environ 10 x 40 m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intensité maximale avec contrôle technique cycle avant, poser les appuis dans les intervalles. - Effort entre 7 et 15 sec. • Récupération entre 3 et 6 min. • Sous forme active en trotinant. - Quantité de travail sur des distances comprises entre 400 m et 600 m au total. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intensité maximale sur la durée - Effort compris entre 12 et 30 sec. sur des distances comprises entre 80 m à 200 m. - Récupération entre 3 et 12 min. incomplète qui ne permettra pas de totalement récupérer ou semi-passive récupération assise ou sur place. - Quantité de travail : comprise entre 500 m et 800 m. Ex : 1 x 80 m, récupération de 3' ; 1 x 100 m, récupération de 5' ; 1 x 120 m, récupération de 8' ; 1 x 150 m, récupération de 10' ; 3 x 60 m, récupération de 10'.

7. Rappel des instructions officielles

Les épreuves d'athlétisme au bac

- BO n° 25 du 20 juin 2002.
- BO n° 28 du 21 juillet 2005.
- BO N° 2 du 19 février 2009.
- BO Spécial N° 4 du 28 février 2010.

Les différentes épreuves de courses de haies au lycée pour les examens

- Apsa athlétisme : « Dans le cadre de la visée de la CC1 : réaliser une performance mesurée à une échéance donnée ».

Épreuve pour le bac général et technologique CCF (contrôle continu)	200 m haies
Épreuve pour le bac professionnel	250 m haies
Épreuve pour le CAP (BEP)	200 m haies
Épreuve facultative du baccalauréat	2 x 150 m haies (300 m haies)

- Les fiches d'évaluation sont proposées dans la partie « évaluation ».

✓ Descriptif de l'épreuve du 200 m haies, bac général et technologique

- En course de haies, chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 m haies (récupération de 20 à 30 min entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le

candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent), mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométreurs.

- Le 200 m haies comprend 8 haies espacées de 20 m. La distance entre le départ et la 1^{re} haie est de 30 m. La distance entre la dernière haie et l'arrivée est de 30 m. La hauteur des haies est de 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 64 cm pour les filles et de 74 cm pour les garçons, dans ce cas la note de performance obtenue est minorée de 2 points.

- En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.

✓ **Descriptif de l'épreuve du 250 m haies, bac professionnel**

- L'épreuve se déroule en un parcours de 250 m plat (un seul essai) et un parcours de 250 m haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks, mais le départ est commandé. Chaque 250 haies comprend 10 haies espacées de 20 m. La distance entre le départ et la 1^{re} haie est de 30 m. La distance entre la dernière haie et l'arrivée est de 40 m. La hauteur des haies est de 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir 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 cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies, une deuxième tentative est proposée à l'élève.

✓ **Descriptif de l'épreuve du 200 m haies, CAP/BEP**

- L'épreuve se déroule en un parcours de 200 m haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks, mais le départ est commandé. Chaque 200 haies comprend 8 haies espacées de 20 m. La distance entre le départ et la 1^{re} haie est de 30 m. La distance entre la dernière haie et l'arrivée est de 30 m. La hauteur des haies est de 70 cm pour les filles, et de 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir 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 %.

✓ **Descriptif de l'épreuve facultative EPS – 150 m haies**

- Prestation physique

L'épreuve se déroule sur un parcours de 150 m haies comprenant 6 haies espacées de 20 m. La distance entre le départ et la 1^{re} haie est de 30 m. La distance entre la dernière haie et l'arrivée est de 20 m. La hauteur des haies est de 76 cm pour les filles et de 91 cm pour les garçons. L'utilisation des starting-blocks est obligatoire et le départ est donné selon le règlement IAAF (International Association of Athletics Federations, soit Association internationale des fédérations d'athlétisme).

- Entretien

D'une durée maximale de 15 min., l'entretien se déroule à l'issue de la prestation physique. S'appuyant sur la prestation du candidat, il permettra au jury d'apprécier la capacité de celui-ci à analyser sa propre prestation et/ou celle d'un autre candidat, à en dégager les aspects positifs et ceux moins bien maîtrisés, à proposer des voies d'amélioration, tant sur le plan technique que sur celui des ressources énergétiques.

✓ **Déroulement de l'épreuve physique**

L'épreuve se déroule selon le règlement de l'IAAF.

- L'appel de tous les candidats se fait à l'heure indiquée sur la convocation. L'heure de l'appel constitue l'heure du début de l'épreuve. Aucun candidat ne sera accepté après le début de l'épreuve.

- Chaque candidat est invité à remplir soigneusement sa fiche d'épreuve, en y indiquant son projet de performance (projet temps) et son projet technique (jambe d'attaque sur les 1^{res}, 2^{es} et 3^{es} haies).

- Dans la mesure du possible, des séries homogènes de deux candidats seront constituées à partir des données recueillies sur les fiches. Les couloirs 3 et 4 seront prioritairement utilisés.

- En cas de chute, le candidat peut demander un deuxième essai qui se déroulera 10 min. après la chute.

- Chaque candidat est évalué par deux jurés. L'un observe la prestation, l'autre renseigne la fiche sous la dictée de son collègue. Un starter donne le départ. Trois chronométreurs doublent les temps pour chacun des candidats.

- Les candidats disposent de 30 min. pour s'échauffer après la constitution des séries. Ils sont autorisés à débiter leur échauffement avant l'appel. L'échauffement n'est pas évalué.

8. Les ressources utiles

- *Comprendre l'athlétisme*, Pradet/Hubiche, Insep, coll. Entraînement, 2000.
- *Athlétisme : les courses*, Aubert/Choffin, Éd Revue EPS, coll. de l'école aux associations, 2007.
- Lexique Athlé – Dictionnaire scientifique de l'athlétisme, Bourdon/Renault, Revue AEFA n° 200, 2010.
- *La Course de haies en situation*, Pradet/Soler, Éd Revue EPS, coll. l'EPS en poche, 2004.
- EPS n° 293 : « Contenus, vous avez dit contenus ? Un exemple en course de haies », V. Lamotte, janvier-février 2002.
- EPS n° 295 : « Les haies hautes », B. Iceaga-Tanguy, mai-juin 2002.

LES COURSES DE HAIES EN LYCÉE, NIVEAU 3

Préambule : nous traitons ci-après le niveau 3 sur le thème des courses de haies au lycée. Néanmoins, il est bon de rappeler que les épreuves de haies proposées au collège et celles proposées au lycée ne sont pas forcément en continuité. Les épreuves du collège sont inspirées des courses de haies hautes sur des distances courtes. Les courses de haies du lycée sont inspirées des courses de haies basses sur des distances longues, qui font appel à l'anaérobic lactique. De plus, les courses sont répétées, et les évaluations sont sans commune mesure avec celles du collège. Les haies en collège et les haies au lycée sont donc difficilement comparables, seule la technique de franchissement peut être considérée comme commune.

1. Objectifs du cycle

Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies :

- en franchissant la série d'obstacles sans piétiner ;
- en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.

2. Compétences spécifiques visées

- Préparer et réaliser l'épreuve de haies, chronométrée dans des conditions réglementaires, en créant et conservant la plus grande vitesse de déplacement, en franchissant une série d'obstacles, des deux jambes et sans ralentissements nets.

- Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande distance de déplacement et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.

- Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser la meilleure performance sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande distance de déplacement et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours.

CONNAISSANCES sur l'Apsa	CAPACITÉS savoir-faire en action	ATTITUDES en direction de soi et en direction d'autrui
<ul style="list-style-type: none"> - La logique de l'activité : • les points de règlement (départ, course en couloir, hauteur de haies, distances : départ/1re haie, entre les haies,...) ; • le vocabulaire spécifique : hurdler (« coureur de haies » en anglais), jambe d'impulsion/d'attaque, jambe d'esquive/de reprise, franchissement, etc. ; • 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, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - En direction de soi : • 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.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

CONNAISSANCES sur l'Apsa	CAPACITÉS savoir-faire en action	ATTITUDES en direction de soi et en direction d'autrui
<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>– Stabiliser une attitude de course équilibrée sur et entre les haies (placement, relâchement).</p> <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, etc. ; • 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 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).

3. Niveau 3 et caractéristiques motrices génériques liées à ce niveau

Le départ

- Les élèves savent de quel pied partir pour être bien placé lors du premier franchissement.
- Le nombre d'appuis commence à être plus régulier.
- Le départ en starting-block leur pose des problèmes d'équilibre.
- Le franchissement devient le problème central.
- Les élèves effectuent un « couronné » de la jambe d'attaque (l'action de la jambe d'attaque ne s'effectue pas dans l'axe de la course, c'est-à-dire au milieu de la haie). Ce couronné peut être extérieur ou intérieur, mais, quoi qu'il en soit, il engendre des déséquilibres autour de l'axe transversal. Ce couronné peut être dû à une impulsion trop proche de la haie ou encore une volonté d'esquive totale de la haie qu'il ne faut pas toucher. Il peut avoir pour conséquence une course en zigzag sur les appuis de reprise.
- Les élèves lancent la jambe d'attaque tendue. Cela engendre un recul du bassin et donc une rupture de l'alignement pied bassin épaule à l'impulsion et une mauvaise transmission des forces de poussées. Effectivement, on observe souvent des élèves redressés, voire en arrière, ce qui oriente l'impulsion dans le même sens.
- La jambe d'appel passe encore sous le bassin et donc les élèves effectuent un franchissement avec une élévation encore trop importante du centre de gravité.
- Les élèves effectuent une réception en zigzag, c'est-à-dire qu'ils croisent leurs appuis à la réception. Retour trop latéral et trop circulaire de la jambe de poussée, manque de gainage.
- Les appuis sont décalés à la réception. Ouverture excessive du genou de la jambe d'esquive qui ne revient pas avec le genou haut mais souvent bas.
- Ce que l'on peut observer concrètement :

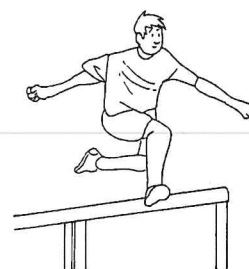
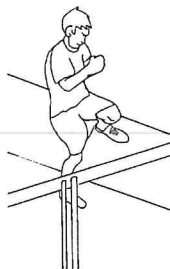
Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

- ce sont des élèves qui impulsent trop près de la haie, ils veulent donc passer leurs jambes rapidement au-dessus de la haie, que cela soit la jambe d'esquive ou d'attaque ;
- de plus, ces élèves sont souvent redressés lors du franchissement avec une élévation toujours haute au départ.



Quelques conduites typiques décrites en images.

4. Conditions matérielles

Pour réaliser un cycle haies en lycée, il serait souhaitable de pouvoir utiliser le matériel suivant :

- une piste d'athlétisme en synthétique ou une piste en stabilisé ;
- une vingtaine de haies scolaires sans contrepoids (plus, si possible) ;
- des lattes souples, des plots, des grosses craies ;
- des starting-blocks ;
- du petit matériel : ballons de baudruche, flèches en carton ;
- des chronomètres.

5. Évaluation diagnostique

Tableau de conduites typiques pour les épreuves de 150 m plat et 150 m haies, 200 m plat et 200 m haies.

	Débutant	Débrouillé	Confirmé	Expert
Conduites typiques	<ul style="list-style-type: none"> - Cours, piétine, saute, s'écrase, relance, etc. - S'arrête devant la haie. - Course en accordéon. - Il s'écrase : subit la réception en double appui. 	<ul style="list-style-type: none"> - Franchit des deux jambes. - L'appel s'éloigne de la haie. - Jambe d'attaque tendue, donc elle ne redescend pas assez rapidement. - Retour de la jambe d'esquive. - Réception éloignée de la haie. - Temps de suspension trop long (plane). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne piétine plus devant la haie. - L'impulsion se fait loin de la haie. - Franchit la haie avec une trajectoire horizontale. - Franchit la haie avec les épaules vers l'avant. - Parfois, affaissement du centre de gravité à la reprise d'appui. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rythme inter-obstacle accéléré. - Très proche de la haie lors du franchissement (avale l'obstacle). - Jambe d'attaque passe par talon/fesse. - Toujours équilibré.

6. Organisation du cycle

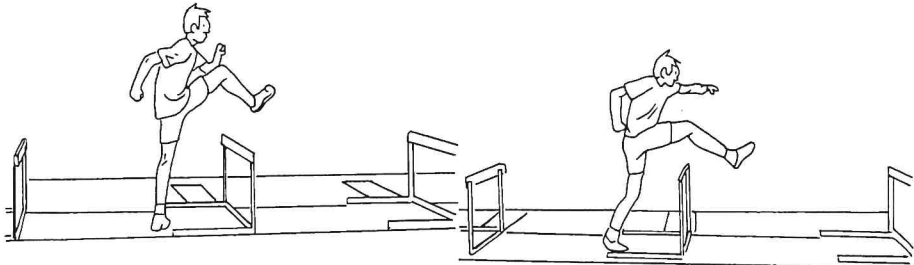
Tableau programmatique du cycle haies basses - lycée

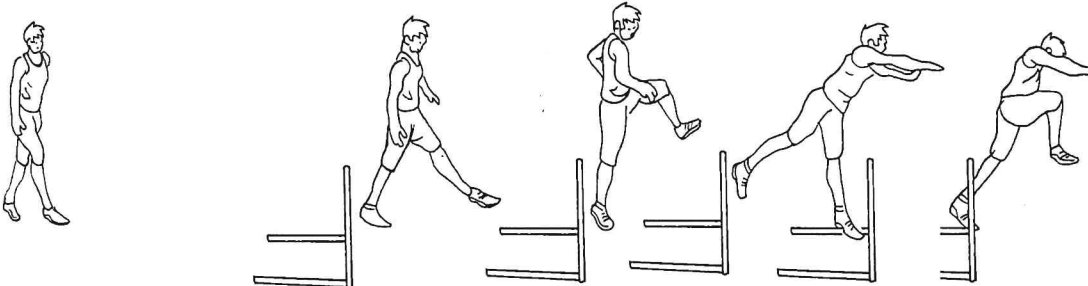
Séances	Thèmes abordés	N° de situations
Séance 1	Évaluation diagnostique	Fiche d'évaluation et fiche d'observation
Séance 2	– Travail de la jambe d'attaque et de la jambe d'esquive. – Travail de coordination.	S1, S2, S3, S4
Séance 3	– Attaquer la haie loin, aplanir la trajectoire. – Enchaîner franchissement et course.	S4, S5, S6
Séance 4	– Attaquer la haie avec détermination et engagement. – Courir pour franchir.	S4, S5, S7, S8
Séance 5	– Améliorer le franchissement global des haies. – Courir dans l'intervalle inter-obstacles.	S4, S7, S8
Séance 6	Courir, franchir et résister.	S5, S7, S8, S11, S14, S13
Séance 7	– Travail d'amélioration du départ première haie. – Travail du départ plus trois haies (H1, H2, H3).	S9, S10
Séance 8	Améliorer ses capacités énergétiques pour courir en résistant à l'anaérobie lactique.	S12, S11, S13, S14
Séance 9	– Travail du parcours. – Travail du départ à la première haie (H1). – Améliorer ses capacités énergétiques	S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14
Séance 10	Évaluation	Fiche d'évaluation

– Remarques : l'amélioration des capacités énergétiques doit s'envisager de façon globale. Ainsi, l'échauffement peut permettre d'effectuer un travail foncier de base. Il est également possible de proposer en fin de séance, lorsque la fraîcheur physique ne permet plus un travail technique pertinent, de pratiquer des répétitions de course sur le plat préparant à l'épreuve : travail de la puissance maximale aérobie, séries de sprints longs pour la préparation à l'effort anaérobie lactique.

– Attention : les séances lactiques peuvent laisser des traces tant sur le plan physique que psychologique. La douleur pouvant être engendrée par ce type de séance peut rebuter, voire bloquer certains élèves. Il faut donc les amener progressivement et les doser en les personnalisant au mieux et en mettant les élèves dans des conditions psychologiques favorables à la réalisation de ces séquences (mise en confiance, encouragements...).

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUR LES COURSES DE HAIES BASSES (150 M ET 200 M HAIES)

Situation 1 : enjambement, amélioration de la technique gestuelle	
Descriptif	Déplacement en « promenons-nous », double appui 1-2 1-2..., toujours avec la même jambe d'attaque.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - Distance entre les haies : plus ou moins 2 m. La hauteur des haies doit correspondre environ à l'enfourchure des élèves. Proposer différentes hauteurs afin de différencier la pratique. - Attaquer toutes les haies de la même jambe en gardant les épaules face aux lattes. - Attaquer par le genou dans l'axe. - Retour de la jambe d'esquive en abduction et genou haut. - Respect du synchronisme bras/jambe. - Garder les bras assez près du corps.
Matériel	5 à 8 haies. Parcours allant de 10 m à 16 m.
	

Situation 2 : amélioration de la gestuelle, travail en demi-franchissement	
Descriptif	Travail en demi-franchissement, jambe d'esquive au-dessus d'une haie placée parallèlement à un mur. Une seule jambe franchit l'obstacle.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - Arriver en marchant et faire passer la jambe d'esquive par abduction en gardant le genou haut. - Faire descendre le talon de la jambe d'esquive vers la haie comme si l'on voulait mettre un coup de talon dedans. - Mimer le passage de la jambe d'attaque qui passe à côté de la haie mais au-dessus du niveau de la latte. L'attaque se fait en genou. - Rester grand, aligné et coordonné.
Matériel	Une haie, un mur ou une main-courante.
	

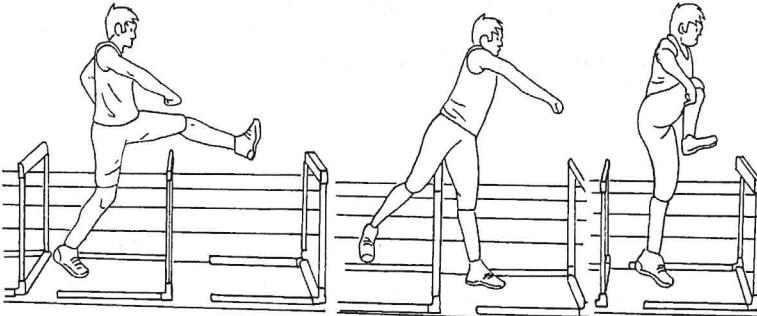
Fiches Techniques

Fiches Pratiques

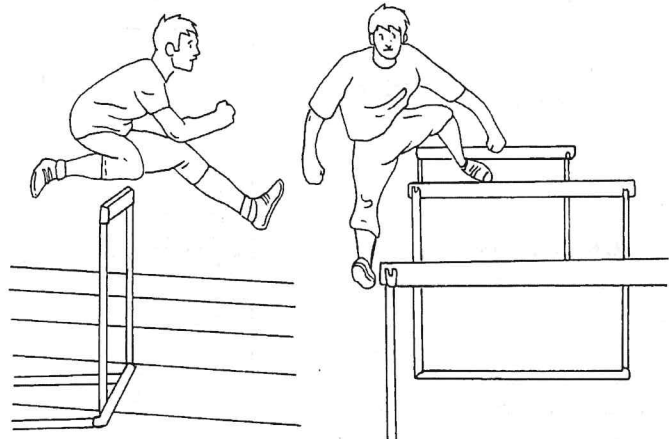
Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 3 : amélioration de la gestuelle, franchissement analytique par enjambement

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Parcours d'enjambement de 6 à 8 haies avec un appui marché entre chaque haie. – Intervalle entre les haies : de 1 m à 1,50 m. – Hauteur des haies : 76 cm.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Rester haut sur les appuis en plantes de pieds. – Éviter les déséquilibres. – Poser les appuis dans l'axe.
Matériel	6 à 8 haies.
	
Trucs et astuces	Placer les haies sur une ligne pour obliger à poser les appuis dans l'axe.

Situation 4 : améliorer le rôle de la jambe de retour

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Parcours en demi-franchissement avec 4 appuis en jambe de retour. – Intervalle entre les haies : 7 m à 8,50 m selon le niveau. – Parcours sur 5 haies.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Réaliser une impulsion complète. – Fixer le côté qui n'est pas concerné pour éviter tout déséquilibre. – Garder les épaules en face avant.
Matériel	5 haies, 10 plots, 10 lattes souples.
	
Trucs et astuces	Matérialiser les zones d'impulsion et de pose d'appuis avant et après la haie. Les zones sont tracées à la craie ou balisées par des lattes souples.

Fiches Techniques

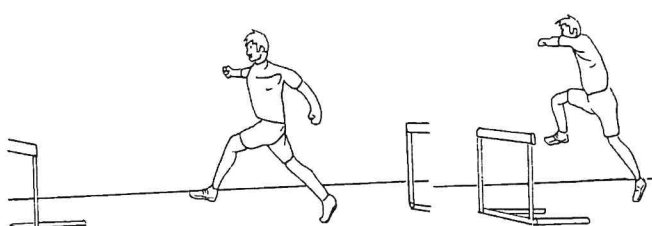
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

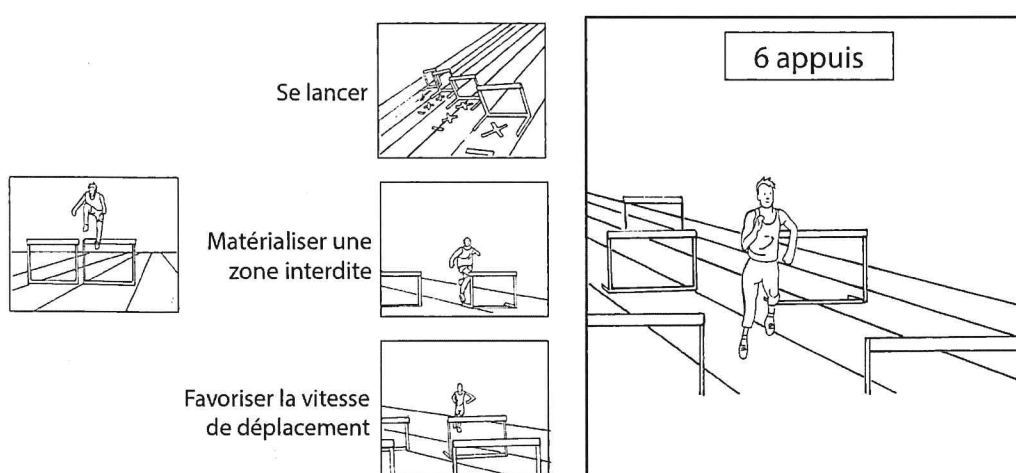
Situation 5 : parcours à réaliser en effectuant 2 appuis en courant entre les haies – améliorer l'engagement vers l'obstacle

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Parcours en 2 appuis avec des intervalles croissants : • intervalles croissants pour les filles de 2,70 m à 3,70 m (ajouter entre 10 et 20 cm entre chaque haie, par exemple) ; • intervalles croissants pour les garçons de 3 m à 4,30 m (ajouter entre 10 et 20 cm entre chaque haie par exemple). – Hauteur des haies de 76 à 84 cm.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – S'engager en genou et en épaules vers l'obstacle. – Garder les épaules en face avant (épaules parallèles à la latte de la haie). – Coordonner les bras et les jambes. – Avoir un retour de jambe d'esquive actif.
Matériel	6 haies, tubes de mousse à placer sur les lattes pour assurer la sécurité en cas de choc.



Situation 6 : attaquer vite et loin

Descriptif	<p>Sur le parcours, courir le plus vite possible en 6 appuis dans l'intervalle sans changer de jambe d'appel.</p> <p>Parcours pouvant être proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> – départ-H1 10,50 m, intervalle entre les haies 9,50 m ; – départ-H1 11 m, intervalle entre les haies 10 m ; – départ-H1 11,50 m, intervalle entre les haies 10,50 m.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Tester les parcours et choisir celui qui permet d'aller le plus vite et le plus aisément. – Attaquer la haie loin.
Matériel	Haies, lattes souples, craie. Le nombre de haies à utiliser dépend du nombre de parcours proposés et des intervalles proposés.



Trucs et astuces	<ul style="list-style-type: none"> – Matérialiser les distances d'attaque au sol à l'aide de lattes souples et de traits à la craie. – Protéger les lattes avec des tubes en mousse pour assurer la sécurité.
-------------------------	---

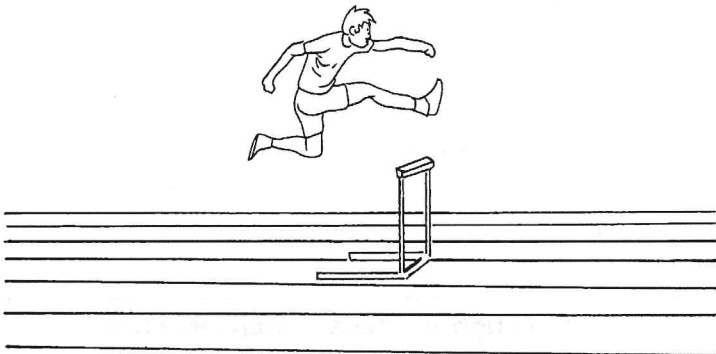
Fiches Techniques

Fiches Pratiques

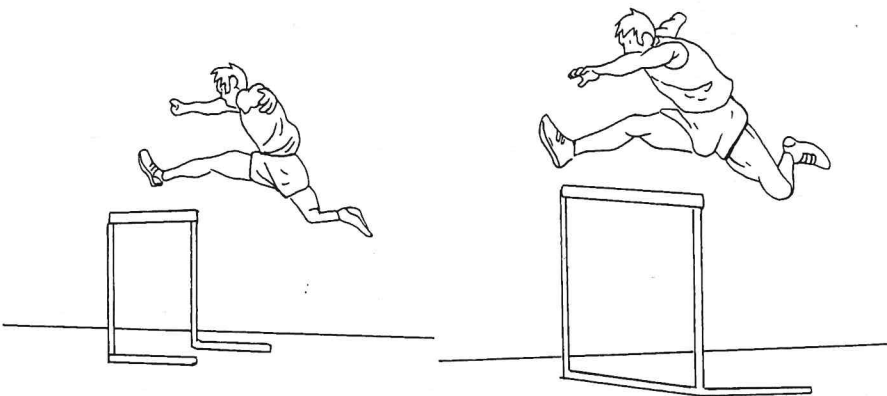
Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 7 : alterner les jambes, franchir jambe gauche et jambe droite

Descriptif	Parcours de haies imposant l'alternance des jambes. Parcours en 3, 5 et 7 appuis : – entre la première et la deuxième haie, prévoir un intervalle de 5 m à 6,50 m pour réaliser 3 appuis ; – deuxième intervalle, prévoir un intervalle de 9 m à 11 m pour réaliser 5 appuis ; – troisième intervalle, prévoir un intervalle de 12 m à 15 m entre les haies pour réaliser 7 appuis.
Critères de réalisation	– Attaquer loin, dans l'axe et en genou. – Retour en abduction dynamique. – Synchronisme bras/jambe respecté. – Pas de piétinement avant la haie.
Matériel	4 haies, plots.
	

Situation 8 : adaptabilité, parcours avec intervalles aléatoires

Descriptif	Parcours sur 80 m à 100 m avec des haies placées de façon aléatoire en ligne droite.
Critères de réalisation	– Accélérer sur l'attaque de la première haie et tenter de conserver la vitesse durant tout le parcours. – Avoir comme projet de tout franchir jambe droite ou tout jambe gauche ou bien d'alterner.
Matériel	5 à 7 haies.
	
Variante A	Effectuer le départ en starting-blocks.
Variante B	Effectuer le parcours moitié en ligne droite et moitié en virages, ou tout en virages.

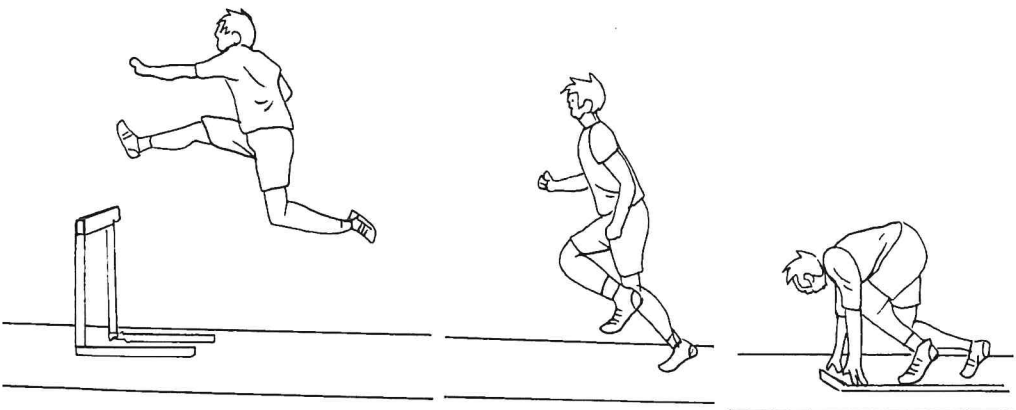
Fiches Techniques

Fiches Pratiques

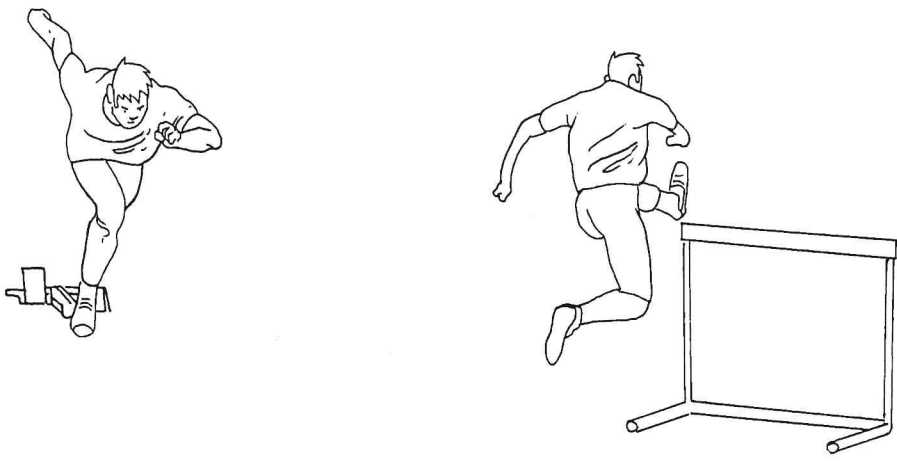
Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 9 : départ première haie, aborder la première haie dans les meilleures conditions

Descriptif	Réaliser des départs ☒ H1 sur des couloirs extérieurs, puis au centre de la piste et enfin à la corde. S'adapter à différentes courbes pour courir le plus vite possible.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Partir vite dans différentes positions : debout derrière la ligne ; en trépieds ; en starting-blocks. – Choisir le pied de départ.
Matériel	6 haies, starting-blocks.
	

Situation 10 : départ, première haie

Descriptif	Départ en starting-blocks, première haie placée selon la course (150 m haies, 200 m haies...), avec hauteur des haies adaptée.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Tester le pied devant être placé devant (test de départ le bascule debout pieds joints. Se laisser déséquilibrer vers l'avant, le premier pied qui se pose au sol doit être placé dans le bloc avant.) – Partir en respectant un nombre de foulées déterminé à l'avance.
Matériel	6 haies, plots, chronomètre, starting-blocks, claquoir.
	
Variante	Effectuer des départs avec opposition. Deux ou trois coureurs réalisent un départ en même temps. On fait la course jusqu'à la réception dernière la première haie.

Fiches Techniques

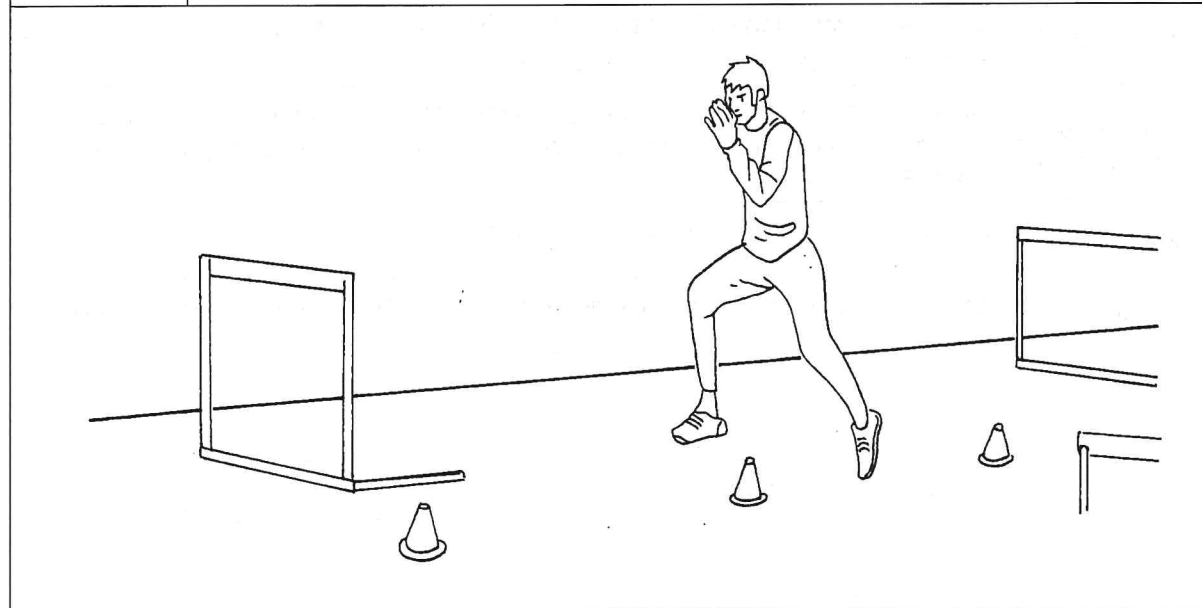
Fiches Pratiques

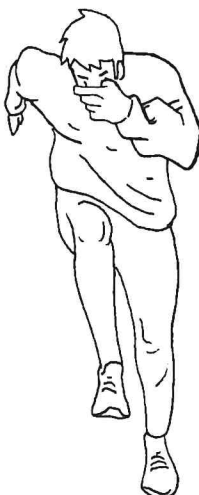
Fiches Activités

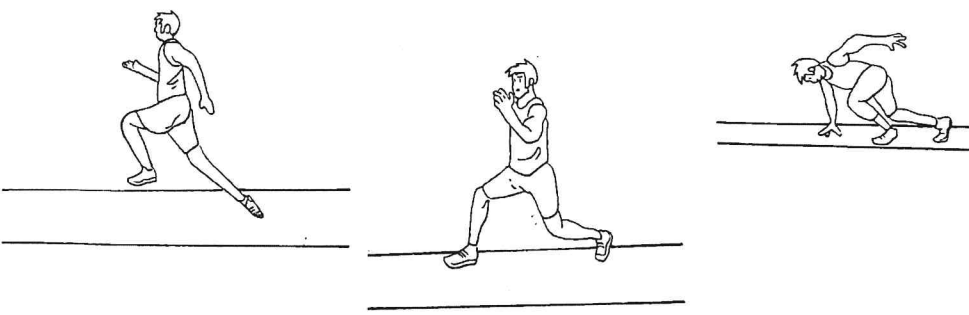
Fiches Matériel

Situation 11 : améliorer le maintien de la vitesse spécifique à une course de haies longue	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner un parcours de 120 m haies et un sprint prolongé sur la même distance. – Partir du 200 m haies et exécuter un parcours de 6 haies à 76 cm en virages. – Récupérer 1' 30" à 2' et repartir sur un parcours de 120 m plat.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Courir vite malgré les haies en essayant de conserver un nombre de foulées inter-obstacles identique. – Revenir rapidement en marchant pour se placer au 120 m. – Sprinter sur la distance de 120 m avec relâchement et lucidité.
Matériel	6 haies de 76 cm, un starting-block, 6 plots.

Situation 12 : endurer la technique de course, maîtriser la foulée	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Effectuer des parcours de 60 m à 80 m en alternant des contraintes et des zones libres (zones de contraintes avec des plots ou des lattes), (zones libres = zones de course normale sans plots ni lattes). – Disposer plusieurs parcours avec différentes amplitudes et fréquences.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Courir sur les distances proposées et respecter la pose d'un appui dans les intervalles de lattes ou de plots. – Poser les appuis en plantes de pieds. – Fermer le talon sous la cuisse pour monter la cuisse à l'horizontale. – Être aligné en appui au sol. – Respecter le synchronisme bras/jambe.
Matériel	40 plots, 50 lattes.
Variante	Effectuer ce travail en virages, et en sorties de virage pour apprendre à résister à la force centrifuge.



Situation 13 : améliorer la puissance et l'endurance de vitesse, course en côte	
Descriptif	Départ debout sur une côte d'environ 5 %, courir sur une distance allant de 40 m à 80 m.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Pousser fort sur les appuis au départ. – Respecter les alignements et le cycle de jambe (parcours postéo-antérieur du pied). – Avoir les bras actifs. – Rechercher une accélération constante.
Matériel	Côte d'environ 5 % et de 40 m à 80 m, 30 plots.
Variante	Faire des courses avec opposition (courir deux par deux) et en étant chronométré.
	

Situation 14 : maintenir la vitesse avec relâchement	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Course avec variation d'allure sur 120 m (vite, relâché et placé, vite). – Maintenir la vitesse durant la phase dite « placée ».
Critères de réalisation	Partir vite sur 40 m, maintenir la vitesse en cherchant le placement en course sur 40 m et enfin finir le plus vite possible sur les derniers 40 m sans trop dégrader la technique de course.
Matériel	Piste (ou diagonale de terrain de foot si pas de piste), 8 plots, 4 haies.
Variante	Placer 2 haies dans la première partie de course et 2 haies dans la dernière partie.
	

OUTILS ET FICHES PRATIQUES

1. Évaluations finales

ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE DU 200 M HAIES – ÉPREUVE DU BAC GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

COURSE DE HAIES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																			
COMPÉTENCE ATTENDUE		En course de haies chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 mètres haies (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométreurs. Le 200 mètres haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 30m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 0,64 pour les filles et de 0,74 pour les garçons, dans ce cas la note de performance obtenue est minorée de 2 points. En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.																			
NIVEAU 4		Degrés d'acquisition du NIVEAU 4																			
Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.		NIVEAU 4 Non acquis		Notes /10		Garçons		Notes /10		Filles		Garçons		Notes /10		Filles		Garçons			
				0,5		≥51"5		44"4		5		42"5		34,4		8		37,1		31,2	
				1		50"5		43"7		5,5		41"6		33,6		8,5		36,1		30,6	
				1,5		49"5		42,2		6		40"6		33,9		9		35,2		30,1	
				2		48"5		41		6,5		39"7		33,1		9,5		34,4		29,6	
				2,5		47"5		40,1		7		38,8		32,5		10		33,6		≤ 29	
				3		46"5		39		7,5		37,9		31,8							
				3,5		45"4		38,1													
				4		44"4		37,1													
				4,5		43"4		36,3													
04/20		La performance cumulée des deux courses (plat + haies)		Notes /4		Filles		Garçons		Notes /4		Filles		Garçons		Notes /4		Filles		Garçons	
				0,5		≥ 90"5		77"		2		76"5		64"0		3,5		64"		56"	
				1		86"5		72"2		2,5		72"0		61"0		4		62"		≤ 54"	
				1,5		81"0		67"5		3		68"5		58"5							
02/20		Régularité des foulées inter haies		0,5 Point		La différence des temps varie de plus de 3 appuis (différence entre le plus grand et le plus petit nombre d'appuis utilisés entre les haies)		La différence des temps est comprise entre 7"0 et 6"0		L'organisation des foulées inter obstacle varie au plus de 1 à 2 appuis		La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"4		Le nombre d'appuis inter haies varie au plus d'un appui		La différence des temps est comprise entre 3"6 et 2"9		La différence des temps est comprise entre 4"3et 3"7		La différence des temps est comprise entre 3"6 et 2"8	
				1Point		1,5 Point		2 Points		2 Points		2,5 points		3 Points		3,5 Points		4 Points		4 Points	
04/20		L'efficacité du franchissement (Différence des temps haies/temps plat)		0,5 point		1Point		1,5 Point		2 Points		2,5 points		3 Points		3,5 Points		4 Points		4 Points	

ÉVALUATION COURSE DE HAIES BAC PRO

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
NIVEAU 4 : Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat (un seul essai) et 1 parcours de 250 mètres haies . L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 250 haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1 ^{ère} haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 40 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 cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies une deuxième tentative est proposée à l'élève.												
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE											
		COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 09 pts						De 10 à 20 pts					
15 Points	Cumul des temps réalisés sur le 250 m plat et le 250 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	120	107.8	10	7.5	102.5	91.2	16	12	92	81.3
		02	1.5	118	105.9	11	8.25	100.7	89.5	17	12.75	90.4	79.8
		03	2.25	116	104	12	9	98.9	87.9	18	13.5	88.8	78.3
		04	3	114	102.1	13	9.75	97.1	86.1	19	14.25	87.2	76.8
		05	3.75	112	100.2	14	10.5	95.4	84.5	20	15	85.6	75.3
		06	4.5	110	98.3	15	11.25	93.7	82.9				
		07	5.25	108.1	96.5								
		08	6	106.2	94.7								
		09	6.75	104.3	92.9								
03 Points	Indice de franchissement Différence entre le temps réalisé sur le 250 m plat et le 250 m haies	La différence des temps est comprise entre 5" et 10". 1pt		La différence des temps est comprise entre 4.9" et 3.1". 2 pts		La différence des temps est inférieure ou égale à 3". 3 pts							
02 Points	Échauffement	<ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée. (cours rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes. 1 pt		<ul style="list-style-type: none"> Dans son échauffement, intègre des allures de son 250 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							

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

EPREUVE DE HAIES POUR L'ÉPREUVE DU CAP/BEP

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>NIVEAU 3 Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d'obstacles sans piétiner</p>		<p>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%.</p>											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE											
		COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts						de 10 à 20 pts					
15/20	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								
03/20	Franchir sans piétiner	Le nombre d'appuis inter haies oscille sur tout le parcours à + 3 appuis		Le nombre d'appuis inter haies oscille jusqu'au 5ème obstacle n'est pas identique et oscille à + 2 appuis sur tout le parcours		Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5ème obstacle est identique puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui		Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5ème obstacle est identique puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui		Le nombre d'appuis inter haies jusqu'au 5ème obstacle est identique puis le nombre d'appuis inter haies oscille à +1 appui			
02/20	Préparation	01 pt 1 pt • Mise en train désordonnée (cours rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes		1,5 pt • 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		2 pts • 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.							


Exemples

	Nombre d'appuis							Note
	1 ^{er} intervalle Inter haies	2eme intervalle	3eme intervalle	4eme intervalle	5eme intervalle	6eme intervalle	7eme intervalle	
Exemple 1	14	14	14	14	15	15	15	Franchir sans piétiner / 3 pts
Exemple 2	14	14	14	15	16	16	16	3 pts
Exemple 3	15	15	15	17	18	16	16	2 pts
								1 pts

ÉPREUVE OPTIONNELLE DE HAIES BAC GÉNÉRAL

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
<p><u>Niveau 1 :</u> Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser le meilleur temps sur la distance total de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement et en limitant les pertes de vitesse associées à l'ajustement, aux obstacles et à leur franchissement</p> <p><u>Niveau 2 :</u> Conduire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement et en limitant la baisse de vélocité ou d'amplitude sur la totalité du parcours</p> <p><u>Niveau 3 :</u> cf. niveau 2 Maîtrise du rythme et des appuis inter - obstacles</p>		<p>Le 300 mètres haies se déroule en deux parcours de 150 mètres haies (25 à 30 minutes entre deux parcours). L'élève part obligatoirement en blocs de départ et le départ est commandé. Chaque 150 mètres haies comprend six haies espacées de vingt mètres. Distance entre le départ et la première haie : 30 mètres ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : vingt mètres. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Chaque élève annonce avant chaque parcours le temps visé (projet temps). En cas de chute, l'élève peut demander un troisième essai qui sème déroulera dix minutes après la chute.</p>														
<p>Points à affecter</p> <p>16 /20</p>	<p>Éléments à évaluer</p> <p>Temps cumulé des deux parcours (barème filles et barème garçons)</p> <p>exemple : un garçon réalise 21'' et 22''5. Son temps cumulé est 43''5 (soit 15 /20 ou bien 12 / 16)</p>	Degré d'acquisition du niveau 1				Degré d'acquisition du niveau 2				Degré d'acquisition du niveau 3						
		Note / 20	Note / 16	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Temps filles	Temps garçons			
<p>04 / 20</p>	<p>Écart au projet temps (barème mixte)</p> <p>exemple : ce garçon a prévu 22'' et 23''. Son écart au projet temps est : 1'' + 0''5 soit 1''5 (soit 17/20 ou bien 3,4 / 4)</p>	Degré d'acquisition du niveau 1				Degré d'acquisition du niveau 2				Degré d'acquisition du niveau 3						
		Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons
		01	0.8	68.1	58.5	10	08	55.6	47.7	16	12.8	48	42.7			
		02	01.6	66.6	57.2	11	08.8	54.2	46.8	17	13.6	47.5	42.1			
		03	02.4	65.2	55.7	12	09.6	52.9	45.9	18	14.4	47	41.5			
		04	03.2	63.8	54.5	13	10.4	51.6	45.1	19	15.2	46.5	41			
		05	04	62.4	53.2	14	11.2	50.3	44.3	20	16	46	40.5			
		06	04.8	61	52	15	12	49	43.5							
		07	05.6	59.6	50.9											
		08	06.4	58.2	49.7											
		09	07.2	56.9	48.8											
		Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons	Note / 20	Note / 16	Écart en secondes barème mixte	Temps filles	Temps garçons
		01	0.2	06		10	02	03.4	03.4	16	03.2	01.8				
		02	0.4	05.7		11	02.2	03.1	03.1	17	03.4	01.6				
		03	0.6	05.4		12	02.4	02.9	02.9	18	03.6	01.4				
		04	0.8	05.1		13	02.6	02.6	02.6	19	03.8	01.2				
		05	01	04.8		14	02.8	02.3	02.3	20	04	01				
		06	1.2	04.5		15	03	02	02							
		07	1.4	04.3												
		08	1.6	04												
		09	1.8	03.7												

2. Tableau du nombre de foulées sur 150 m haies (haies à 76 cm)

	Nombre de foulées départ – première haie	Nombre de foulées dans l'intervalle et amplitude moyenne	Longueur moyenne du franchissement
	10 à 11	8 (2,16 m ≈)	2,70 m ≈
	11 à 12	9 (1,90 m ≈)	2,60 m ≈
	12 à 13	10 (1,75 m ≈)	2,50 m ≈
	13 à 14	11 (1,60 m ≈)	2,50 m ≈

3. Les indispensables pour la course de haies basses

Avoir une bonne technique de course afin de pouvoir adapter sa foulée à différentes allures et aux franchissements.

Être capable de franchir l'obstacle avec jambe gauche et jambe droite d'impulsion (franchir des deux jambes).

Savoir gérer le départ première haie.
Savoir partir correctement en starting-blocks en virage.

Pouvoir conserver un nombre de foulées identique dans l'intervalle le plus longtemps possible.

Développer l'endurance de la vitesse pour résister et repousser les limites de l'anaérobie lactique.

Répartir son effort pour que la seconde partie de course ne dépasse pas la première de plus de 3".

FICHE DE SUIVI DE CYCLE COURSE DE 2 X 150 M HAIES

Nom :	Prénom :	Classe :	Age :
--------------	-----------------	-----------------	--------------

Épreuve d'évaluation

Le 300 m haies se déroule en deux parcours de 150 m haies (25 à 30 min entre deux parcours).
L'élève part obligatoirement en blocs de départ et le départ est commandé.
Chaque 150 m haies comprend six haies espacées de vingt mètres.
Distance entre le départ et la 1^{re} haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 20 m.
Hauteur des haies : 76 cm pour les filles et 84 cm pour les garçons.
Chaque élève annonce avant chaque parcours le temps visé (projet temps).
En cas de chute, l'élève peut demander un 3^e essai qui se déroulera 10 min après la chute.

Compétences attendues

- Réaliser la meilleure performance possible sur la distance de 150 m en franchissant les haies.
- Courir avec un nombre de foulées identifié dans les intervalles inter-obstacles.
- Respecter le règlement des courses de haies.
- Respecter les règles de sécurité.
- Assumer dans un groupe les rôles d'observateur, de chronométrateur.

	150 m plat	150 m haies
Tests de début de cycle		
Tests à mi-cycle		

Mon groupe de travail

Nom et prénom	
Nom et prénom	
Nom et prénom	

Présences aux séances			
S1	S5	S9	
S2	S6	S10	
S3	S7	S11	
S4	S8	S12	
Présent = x Dispensé = D Absent = 0			

Temps visé

Mon test de 2 x 150 m haies : Parcours 1

Parcours 2

Différence

FICHE DE SUIVI DE CYCLE COURSE DE 200 M HAIES

Nom :	Prénom :	Classe :	Age :
--------------	-----------------	-----------------	--------------

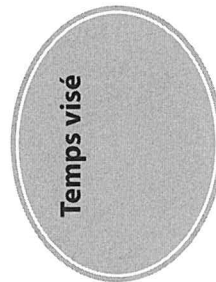
Descriptif de l'épreuve : sur 200 m haies chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 m haies (récupération de 20 à 30 min. entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométrateurs.

Compétences attendues

- Réaliser la meilleure performance possible sur la distance de 200 m en franchissant les haies.
- Courir avec un nombre de foulées identifié dans les intervalles inter-obstacles.
- Respecter le règlement des courses de haies.
- Respecter les règles de sécurité.
- Assumer dans un groupe les rôles d'observateur, de chronométrateur.

	200 m plat	200 m haies
Tests de début de cycle		
Tests à mi-cycle		

Présences aux séances			
S1	S5	S9	
S2	S6	S10	
S3	S7	S11	
S4	S8	S12	
Présent = x Dispensé = D Absent = 0			



Fiches Techniques

Fiches Pratiques

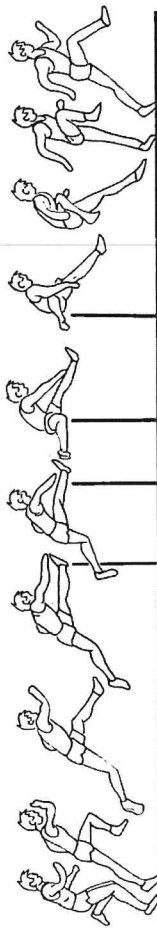
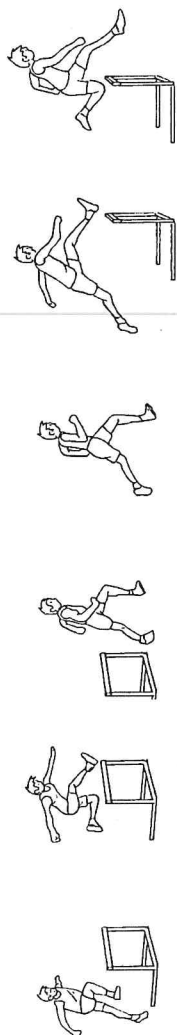
Fiches Activités

Fiches Matériel

FICHE D'OBSERVATION COURSE DE HAIES LYCÉE (HAIES BASSES)

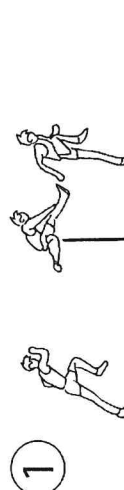
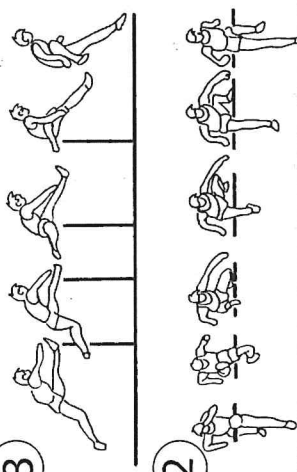
Nom :	Prénom :	Classe :	Age :
--------------	-----------------	-----------------	--------------

Séances	'attaque en genou	'esquive par abduction	Je saute les haies	Je franchis en rasant	Je piétine avant les haies	'attaque loin des haies	Je franchis des 2 jambes
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							



3 **TECHNIQUES HAIES**

- ▶ Attaquer de loin (fig 1)
- ▶ Attaquer dans l'axe (fig 2)
- ▶ Raser l'obstacle (fig 2)
- ▶ Synchroniser bras/jambe (fig 2)
- ▶ Retour de la jambe d'impulsion en abduction (fig 3)



Mettre + ou - dans les cases

TABLEAU D'ÉQUIVALENCE DE TEMPS À TRAIN CONSTANT DE 30 M À 300 M (LA VITESSE DU COUREUR EST CONSTANTE)

		Tableau d'équivalence sur distances jusqu'à 300 mètres														
		30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	150	200	250	300	
1	3"4	4"4	5"3	6"2	7"1	8"	8"9	9"8	10"8	11"8	14"9	20"1	25"6	31"3		
2	3"5	4"5	5"4	6"3	7"2	8"1	9"	10"	11"	12"1	15"2	20"6	26"3	32"4		
3	3"5	4"5	5"5	6"4	7"3	8"3	9"2	10"2	11"2	12"3	15"5	21"1	27"	33"3		
4	3"6	4"6	5"6	6"5	7"5	8"5	9"4	10"4	11"5	12"6	15"8	21"5	27"7	34"2		
5	3"7	4"7	5"7	6"7	7"7	8"6	9"5	10"6	11"7	12"8	16"1	22"	28"4	35"1		
6	3"7	4"7	5"7	6"8	7"8	8"7	9"7	10"8	11"9	13"	16"4	22"5	29"1	36"		
7	3"8	4"8	5"8	6"9	7"9	8"8	9"8	11"	12"1	13"2	16"7	23"	29"8	36"9		
8	3"8	4"8	5"9	7"	8"	9"	10"	11"2	12"3	13"5	17"1	23"5	30"5	37"9		
9	3"9	4"9	6"	7"1	8"1	9"1	10"2	11"4	12"6	13"8	17"5	24"	31"2	38"8		
10	3"9	5"	6"1	7"2	8"2	9"3	10"4	11"6	12"8	14"	17"9	24"5	31"9	39"7		
11	4"	5"1	6"2	7"3	8"4	9"5	10"6	11"8	13"	14"2	18"3	25"	32"6	40"6		
12	4"	5"1	6"2	7"4	8"5	9"7	10"8	12"	13"2	14"4	18"6	25"5	33"3	41"6		
13	4"1	5"2	6"3	7"5	8"6	9"8	11"	12"2	13"5	14"7	19"	26"	34"	42"5		
14	4"1	5"3	6"4	7"6	8"7	9"9	11"1	12"4	13"7	15"	19"4	26"5	34"7	43"5		
15	4"2	5"3	6"5	7"7	8"9	10"1	11"3	12"6	13"9	15"2	19"8	27"1	35"4	44"4		
16	4"2	5"4	6"6	7"8	9"	10"2	11"5	12"8	14"1	15"4	20"1	27"6	36"1	45"4		
17	4"2	5"4	6"6	7"9	9"1	10"4	11"7	13"	14"3	15"6	20"5	28"1	36"8	46"4		
18	4"3	5"5	6"7	8"	9"3	10"6	11"9	13"2	14"6	15"9	20"8	28"6	37"5	47"3		
19	4"3	5"5	6"8	8"1	9"4	10"7	12"	13"4	14"8	16"2	21"1	29"1	38"2	48"3		
20	4"3	5"6	6"9	8"2	9"6	10"9	12"2	13"6	15"	16"4	21"4	29"6	39"	49"2		
21	4"4	5"6	6"9	8"3	9"7	11"1	12"4	13"8	15"3	16"7	21"7	30"	39"7	50"1		
22	4"4	5"7	7"	8"4	9"8	11"2	12"6	14"	15"5	17"	22"	30"5	40"4	50"9		
23	4"4	5"8	7"1	8"5	9"9	11"4	12"8	14"2	15"7	17"2	22"3	31"	41"1	51"8		
24	4"5	5"8	7"2	8"6	10"	11"5	13"	14"4	15"9	17"4	22"6	31"6	41"8	52"7		
25	4"5	5"9	7"3	8"7	10"1	11"6	13"1	14"6	16"1	17"7	23"	32"1	42"6	53"6		

Ce tableau est un tableau moyen qu'il faut, dans la mesure du possible, adapter à la courbe personnelle du coureur.

Les temps correspondent aux temps départ debout, avec un déclenchement du chronomètre quand le pied arrière quitte le sol.

Pour utiliser ce tableau, prendre le niveau correspondant à la valeur du coureur sur la distance moins 2/10, cette zone correspond au travail théorique du coureur à 100 %.

1. Pour courir vite sur les haies (résumé)

- Le départ (les 3 ordres) :
 - . « à vos marques » : pieds, mains et un genou au sol ;
 - . « prêts » : pieds et mains au sol, bassin surélevé et déséquilibre avant, jambes fléchies ;
 - . « feu ou hop » : départ, pousser vers l'avant.
- Conseils techniques pour partir vite sur les haies :
 - . être très concentré et attentif aux différents ordres ;
 - . avoir des appuis fléchis pour pouvoir pousser dessus ;
 - . s'engager vers l'avant au moment du départ en coordonnant bras et jambes, (se redresser assez vite et faire le nombre d'appuis souhaités entre la ligne de départ et la première haie) ;
 - . la jambe placée à l'avant au départ est celle qui impulse lors du franchissement si je fais un nombre de foulées pair.
- Pour courir vite sur les haies :
 - . j'attaque la haie avec le genou et non pas en lançant mon pied vers l'avant ;
 - . je fais si possible le même nombre d'appuis entre chaque haie ;
 - . je donne l'impulsion loin de la haie pour avoir une trajectoire rasante ;
 - . je coordonne l'action de mes bras et de mes jambes pour m'équilibrer ;
 - . ma jambe d'appel revient par le côté, et vers l'avant avec un mouvement guidé par le genou ;
 - . je ne ramène pas le pied sous le bassin ;
 - . je ne pose jamais le talon au sol ;
 - . je repars vite en course après la haie en évitant de franchir les haies trop en hauteur.

2. Repères techniques pour l'enseignant

Savoir impulser

- L'attaque se situe relativement loin de la haie.
- La répartition du franchissement en distance, est de 2/3 avant la haie, et 1/3 après la haie.
- Le centre de gravité atteint son maximum de hauteur avant la haie, ce qui veut dire que l'athlète franchit la haie alors qu'il est en train de redescendre.
- La jambe d'impulsion est le moteur de l'action.
- L'attaque du pied d'impulsion, avant la haie, se fait par la plante du pied et le talon ne se met pas en charge.
- L'athlète cherche à balayer le secteur d'impulsion (l'angle décrit par le corps entre le début et la fin de l'impulsion) le plus rapidement possible.
- L'inclinaison du corps vers la haie se fait dans son ensemble sans rupture des alignements (pied – genou – hanche – épaule).
- Le gainage est important car l'impulsion doit être la plus complète possible.
- À partir de la pose de l'appui d'impulsion, le centre de gravité ne fait que monter.
- Les bras respectent le synchronisme des jambes.
- Les épaules montent pour favoriser la fin de l'impulsion, ce qui veut dire qu'elles sont basses lors de la prise de contact de l'appui d'impulsion.
- Le mouvement du bras opposé à la jambe libre qui conduit l'action doit se faire dans l'axe antéro-postérieur, et surtout pas en croisant la ligne de course.
- C'est une nécessité d'avoir une attaque jambe fléchie, pour accélérer le mouvement d'extension (diminution du levier au début du mouvement et étirement préalable favorisant l'extension).

Savoir esquiver

- La jambe libre est la jambe qui conduit le franchissement.
- Cette jambe libre est tendue lors du franchissement.

Fiches Techniques**Fiches Pratiques****Fiches Activités****Fiches Matériel**

- Le pied avant est relâché, il faut éviter d'avoir le pied en extension durant cette phase car la fatigue serait inutile.

- Dès la fin de l'impulsion, lorsque le pied d'impulsion cesse d'être en contact avec le sol, le genou de la jambe d'impulsion s'écarte de la ligne de course, pour, dans un mouvement le plus horizontal possible, franchir la haie.

- Le pied, le genou et la hanche sont quasiment au même niveau horizontal lorsqu'ils se situent au-dessus de la haie.

- Le bras côté jambe d'attaque, lors du franchissement, n'utilise pas toute l'amplitude de son mouvement de course ; en effet, derrière la verticale de la haie, ce bras sera équilibrateur et devra rapidement revenir vers l'avant.

- En bloquant la main au niveau de la hanche, son trajet retour sera plus court, et il pourra plus rapidement retrouver le synchronisme nécessaire à l'équilibre, à la reprise derrière la haie et à la ré-accélération inter-obstacles.

- Dès que le pied et la jambe avant sont passés au-delà de la haie, l'athlète doit avoir la volonté de les rabattre vers le bas, en gardant les alignements, comme un bout de bois.

Savoir se relancer

- La pose de l'appui doit se faire sur la plante du pied, en position haute, le talon restant très éloigné du sol.

- La pose de l'appui s'effectue à l'aplomb du bassin, afin qu'aucune phase d'amortissement ne soit constatée.

- Le retour de la jambe d'impulsion, après avoir été horizontal lors du franchissement de la haie, avec une jambe hyper-fléchie, s'effectue en gardant le genou haut.

- Le pied de cette jambe d'impulsion, dite aussi « jambe retour », reste toujours sous le genou, sans jamais passer devant.

- La pose de l'appui de cette jambe de retour, le deuxième appui derrière la haie, s'effectuera en respectant une certaine amplitude de foulée. Ainsi le genou est tiré, pointé vers l'avant pour favoriser la longueur de cette foulée.

Savoir rythmer

- Mécaniquement, le temps de suspension correspond à une perte de vitesse ; aussi dans l'intervalle l'athlète doit ré-accélérer ; ainsi il enchaîne 10 franchissements, suivis de 10 ré-accélérations si possible.

- L'athlète doit faire 4 appuis, soit 3 foulées, entre les obstacles, ou un nombre plus important de foulées sur les haies basses (16 à 18).

- C'est le mouvement des bras qui favorise la cadence inter-obstacles. Le travail de l'amplitude est indispensable, afin que l'athlète comprenne que bouger vite sur place n'a jamais donné de bons chronos sur une distance à parcourir. Ce travail s'effectue sur des parcours avec des lattes, l'espace entre deux lattes étant égal à une foulée normale plus 10 cm, mais pas plus, sous peine que cela ne soit plus de la course coordonnée.

- Le travail du rythme est l'intention première qu'il faut développer. Lorsque la fatigue s'installe, la dernière des choses à faire c'est de vouloir allonger sa foulée. Il est beaucoup plus important de maintenir sa cadence. Ce travail s'effectue avec des parcours lattés, l'espace inter-lattes étant celui d'une foulée normale moins 20 à 25 cm.

