

les courses de haies



plan

- **1-Spécificité de l'activité _Logique INTERNE_;**
- **3-problème fondamentale;**
- **4-Règlement;**
- **5-Analyse technique et biomécanique;**
- **6-Critères d'observation;**
- **7-Modélisation des niveau;**
- **8-Objectifs des séquences;**
- **9-Evaluation;**
- **10-Bibliographie.**
-

-Spécificité de L'activité

– à courir le plus vite possible malgré les obstacles

- cela implique 3 principes :

1 - de perdre le minimum de temps pour les franchir

2 - d'aller le plus vite possible dans les intervalles

3 - de se mettre ou se remettre le plus rapidement possible en action (temps de latence minimaux)

- 1 cela induit :

de réaliser des trajectoires de franchissement longues et rasantes

de ramener " économiquement " la jambe arrière en rasant la haie

- 2 cela induit :

de ne pas piétiner dans les intervalles

de ne pas compter mentalement ses appuis dans les intervalles (ce qui nuit à la vitesse)

de rechercher une accélération constante

- 3 cela induit :

de reprendre rapidement une position du corps propice à la course ;

de ramener rapidement la jambe arrière pour une rééquilibration à partir d'un déséquilibre avant

Le problème fondamentale:



LE PROBLEME FONDAMENTAL :

La course de haies est la mise en relation de la Vitesse du coureur et de son Amplitude de franchissement de l'obstacle, le problème fondamental posé à l'enseignant est le suivant :

S'élever au dessus de la haie entraîne une perte de temps.

OR

On ne peut franchir la haie sans s'élever.

On s'attachera à conduire un apprentissage progressif du franchissement dans la foulée :

Tenir compte des foulées des élèves (pédagogie différenciée)

Obstacles bas et variés, intervalles irréguliers au début.

Rythme 6 appuis vers le 4 appuis (3 foulées) avec obstacles progressivement élevés (maxi 60 cm).

Trois parcours différents parallèles à chaque séance (intervalles calculés à partir des foulées testés des élèves)

Enjeux de formation:

**construire des repères dans le temps,
l'espace et l'effort/piloter son corps à
travers une motricité
spécifique/accepter le défi.**

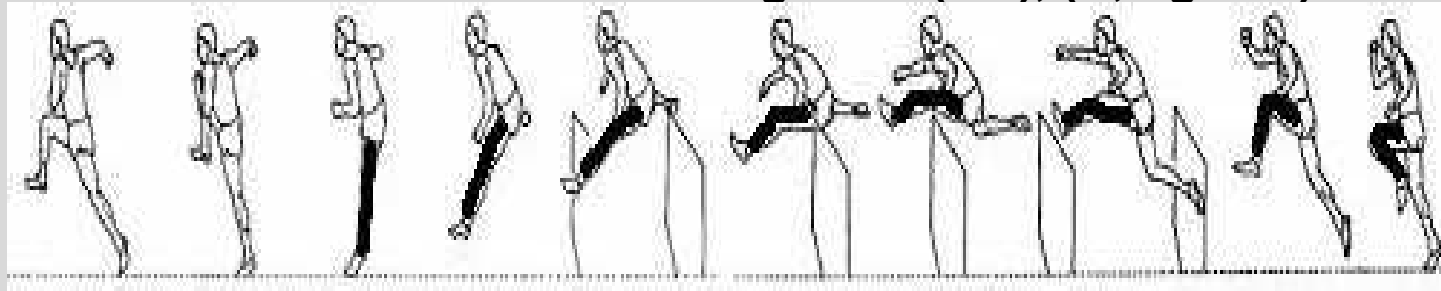


Analyse technique et biomécanique



1. Vitesse d'approche et jambe d'attaque

L'attaque commence au moment de la pose du dernier appui avant la haie «appel » et se termine à la réception de l'appui de la jambe libre «reprise » (figure 1). Elle devra tout de suite entrer en action pour continuer la propulsion du hurdler vers l'avant, tout en contrôlant sa hauteur du centre de gravité (CG), (H, figure1).

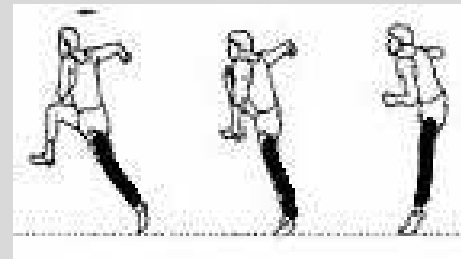
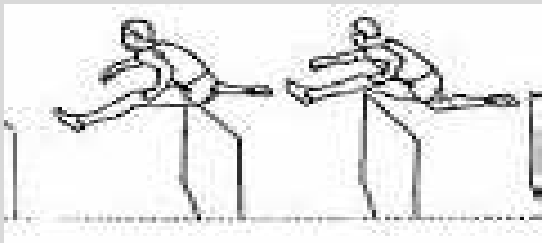


- Figure 1. Représentation graphique de la phase d'attaque à la réception
- * hurdler = coureur de haie, terme anglais

1.1- La forme de la jambe d'attaque

- Engagement et fixation du genou de la jambe d'attaque vers l'avant proche de l'horizontale. La jambe d'attaque légèrement fléchie favorisant ainsi une grande vitesse d'exécution (figure 2). Dans le cas contraire, c'est-à-dire jambe complètement tendue, la vitesse d'exécution sera lente, la vitesse du segment jambe-pied sera diminuée.

Après le passage du CG à la verticale de l'appui la jambe d'attaque rapide devra retrouver le sol par un « griffé » (figure 3).



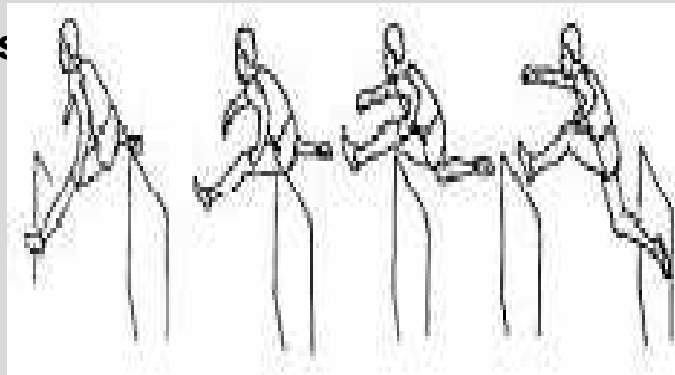
- La verticale du CG
- Figure 2. position de la jambe d'attaque Figure 3. passage du CG à la verticale de l'appui au moment de la reprise

- **1.2- La distance d'attaque**
- **L'attaque lointaine de la haie reste un élément clé de la réussite du franchissement de l'obstacle. La distance d'attaque est fonction de la vitesse d'approche.**
- **Un accroissement de la vitesse augmente la distance d'appel. Ainsi plus la vitesse est grande plus l'attaque est horizontale et l'esquive rapide.**
- **Il existe une distance optimale d'environ 2 mètres pour les hommes et 1.90 m.**
- **pour les femmes car, trop longue ou trop courte elle oblige le coureur à sauter.**
- **1.3- L'action de la jambe d'appel**
- **Accélération vers l'avant du CG pour avoir la trajectoire la plus tendue possible.**
- **L'accélération favorisée par l'inclinaison avant du grand axe du corps : pied d'appel, CG et tronc (figure 4).**
- **Cette inclinaison est obtenue par une accélération du tronc vers l'avant et par la montée du genou « jambe libre » vers la haie et la poussée de la jambe d'appui « appel ».**
- **Figure**



- **2. La foulée sur la haie**
- **Elle est caractérisée par une phase de suspension. Cette phase doit impérativement**
- **répondre à une durée la plus courte possible. Pour y parvenir, la durée de la trajectoire**
- **du corps est déterminée par la hauteur du CG (H, figure5). Si cette hauteur est**
- **importante la durée de suspension le sera aussi.**
- **Par ailleurs, il faut faire la distinction entre le placement du CG lors d'un saut et celui**

Figure 5: la période de s

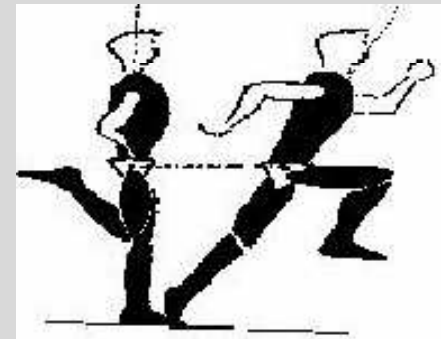
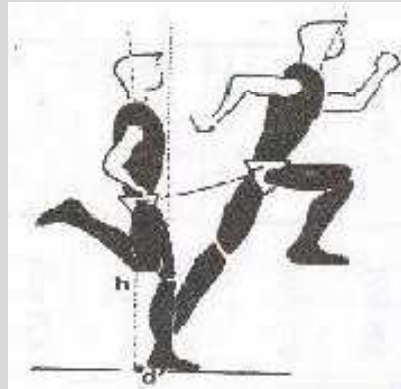
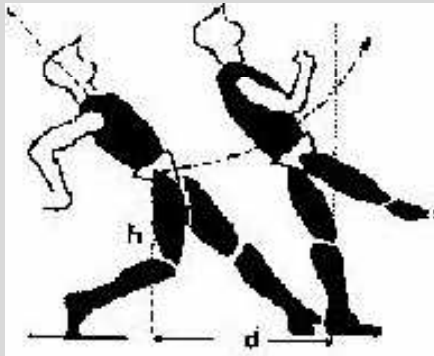


La différence entre un saut et une foulée

La différence réside dans la direction de l'impulsion et par deux paramètres où la poussée sera exercée :

- la hauteur du CG par rapport au sol (h , figure 6.7) ;
- la distance entre la verticale abaissée du CG et la position de pied d'appel (d , figure 6.7)

La différence de ces deux dimensions fera apparaître soit un saut à dominante verticale, soit un saut à dominante horizontale, soit une foulée (tableau 1).



Les deux composantes de la vitesse de la course de haies

✓ La dimension biologique

-les fibres musculaires types 2, dites rapides.

-la filière de la créatine phosphate, assurant la haute puissance énergétique de l'effort court et intense.

-le tonus musculaire sous jacent a la puissance et/ou la pliometrie, et une disponibilité à la fréquence des alternatives de contraction et relâchements, permettant la meilleure restitution de l'énergie.

✓ Les habiletés motrices

-la technique gestuelle devient l'enjeu du niveau de sollicitation des aptitudes: autrement dit, dans une technique de locomotion sportive (cyclisme, course à pied.....), retenons l'idée que plus la gestuelle est juste dans les trajets et agencements segmentaires, plus complètement sera sollicité la dimension biologique pour la production d'un effort de vitesse plus aigu.

REMARQUE: si les élèves ne sont pas égaux au regard des nécessaires aptitudes pour la vitesse, il reste à chacun la voie des apprentissages techniques du sprint à travers les obstacles.

□ *la vitesse en course de haies est une qualité physique composite, voire tentaculaire, la dimension fonctionnelle de son expression réclame une approche méthodologique à multiples registres.*

-la vitesse de réaction motrice, explosivité de démarrage et puissance d'accélération.

-la vitesse de contraction et fréquence gestuelle.

-la tonicité des gainages articulaires, élasticité pliometrie, coordination motrice et disponibilité segmentaire.

Pédagogie:



Les critères d'observations

❖ La continuité trajet- trajectoire.

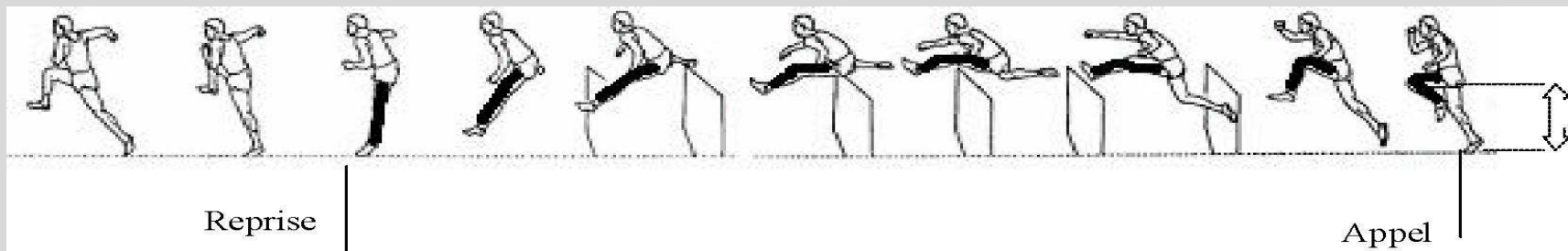
Il s'agit d'observer les variations de la vitesse du corps pendant la course (du départ à l'arrivée) ou avant, pendant et après l'impulsion.

❖ Le placement avant et/ou après la trajectoire.

En concentrant notre attention sur les moments qui précèdent et qui suivent la trajectoire.

❖ L'organisation pendant la trajectoire.

à l'instar du critère précédent, l'observation de ce qui se passe pendant la trajectoire constitue à la fois cause et conséquence potentielle de l'action précédente et future.



Les comportements des élèves par niveau

• niveau1

- **continuité trajet –trajectoire** :piétinement plus ou moins marqué avant l'obstacle et temps d'arrêt après l'obstacle.
- **placement avant et/ou après trajectoire** :impulsion proche de la haies et réception en double appui.
- **organisation pendant la trajectoire** :saut très haut avec passage de la jambe arrière en dessous(crochet)et bras écartés.

caractéristique dominante :l'élève court,s'arrête avant l'obstacle et il saute.les actions sont dissociées

.niveau2

- continuité trajet –trajectoire** :course non rythmé en appuis(1-2,3-4)

-**placement avant et/ou après trajectoire** :impulsion et réception assez éloignées de l'obstacle mais à égale distance(1/2).réception en double appui décalé.

-**organisation pendant la trajectoire** :franchissement assez haut la jambe arrière passe sur le coté,mais traîne derrière .bras equilibrateurs.

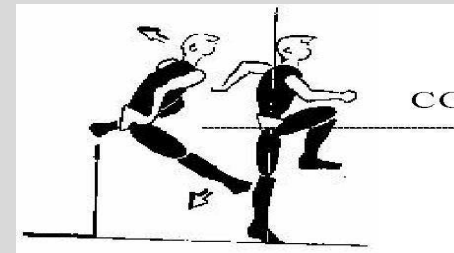
caractéristique dominante :l'élève cours et il franchit un premier obstacle,il s'arrête,il court et il franchit un deuxième obstacle,il s'arrête,ect....donc succession de séquences juxtaposées.

.niveau 3

-**continuité trajet - trajectoire** :déplacement régulier mais impression de non vélocité sur les deux appuis après l'obstacle.

-**placement avant et/ou après trajectoire** :attaque par le genou 2/ 3 avant la haie et réception 1/ 3 après avec le centre de gravité souvent en arrière lors de la reprise de course.

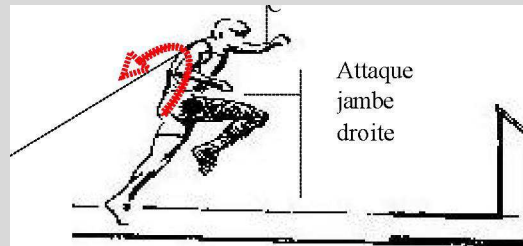
-**organisation pendant la trajectoire** :reprise peut active au sol dès le passage à la verticale au dessus de l'obstacle.



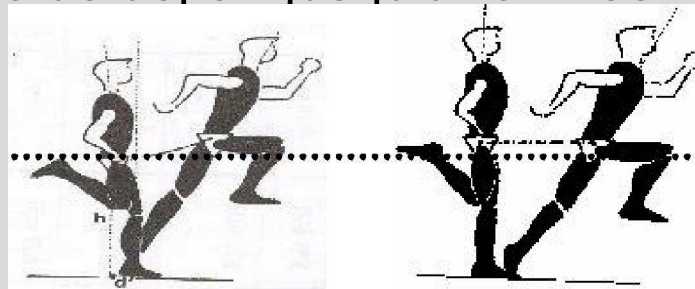
caractéristique dominante :l'élève ne fais pas beaucoup de rupture de rythme du départ jusqu'à l'arrivée.les action sont continues

Les axes de travail ou objectif des séquences

- **Objectif de la séquence N° 1** :courir vite en franchissant des haies de manière efficace pour réduire la durée de suspension.



- **Objectif de la séquence N° 2** :S'ajuster aux obstacles en adaptant ses foulées.
- **Objectif de la séquence N° 3** :maintenir la vitesse de course depuis la ligne de départ jusqu'à l'arrivée.



EVALUATION

-connaissances conceptuelles (3pts)

- . Connaissances sur le comment réaliser?
- . // sur les systèmes énergétiques.
- . vocabulaire sur l'APS.

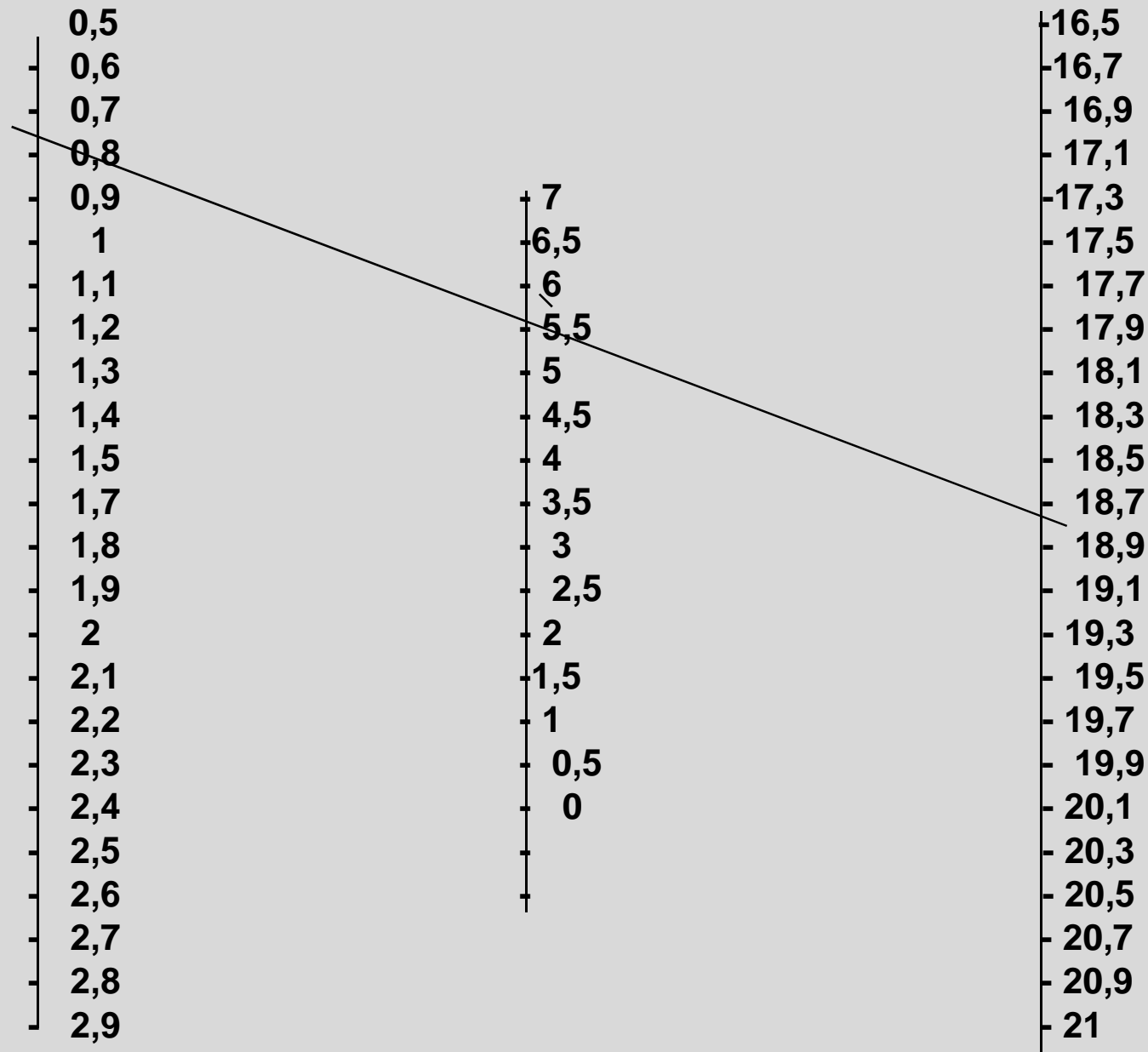
-connaissances relationnelles(4pts)

- .conduire un échauffement
- .engagement dans les taches au cours du cycle
- .assiduité et arrangement du matériels

- les savoirs faire (13pts)

- .performance(7pts)
- .les habiletés motrices(6points)
 - * choix de parcours (3pts) bon ou mauvais choix.
 - * stabilité du nombre d'appuis(3points)
 - même nombre d'appuis(3pts),5oui-1non(2.5),4oui-2non(2pts),3oui-3non(1,5).

• **PERFORMANCE**
.Nomogramme



coté ou la somme
des performances
réalisées sur 60m
haies et 60m plat et
de l'autre, la
différence entre ces
deux
performances. plus
l'écart es est faible
, meilleure est la
réalisation.

Bibliographie;

*-Comprendre l'athlétisme J-L HUBICH
M.PRADET*

-Revue EPS N°281,293,298.

*-La course de haies en
situation.M.PRADET ,A.SOLER*

-dossier n°26