

## HAIES

**CARACTERISTIQUES DU DEBUTANT :** La course est une succession de sauts au dessus de la haie et de sprint entre les obstacles. L'élève va soit se rapprocher au max de la haie et donc faire un saut vertical soit prendre une impulsion loin de la haie et planer au dessus de l'obstacle.

### COMPETENCES ATTENDUES :

- Faire les bons choix selon ses capacités et les parcours offerts
- Répartition de la foulée de franchissement 2/3 - 1/3
- Conserver sa vitesse tout au long de la course
- Assurer différents rôles sociaux (juges, chronomètres, starters, observateurs..)

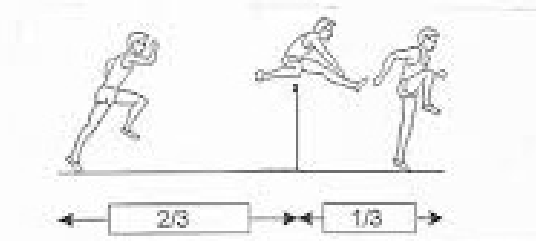
### EVALUABLES :

- ❖ Performance
- ❖ Choix du parcours le plus adapté à ses capacités
- ❖ Rôles sociaux (starter, chronomètreur)
- ❖ Echauffement
- ❖ Technique de franchissement de la haie

### PRECAUTIONS SECURITAIRES:

- >appréhension de beaucoup d'élève donc arriver progressivement vers la bonne hauteur de haie. (rivières, plots+lattes, mini haies, haies)
- >favoriser un échauffement long, progressif, permettant un renforcement musculaire surtout en début de cycle car la course de haie est traumatisante musculairement.
- >Faire attention que les élèves ne s'arrêtent pas d'un coup après avoir passé la ligne : travail excentrique très traumatisant
- >**Sensibiliser les élèves sur le sens de franchissement d'une haie !**

## FOULEE DE FRANCHISSEMENT :



La foulée de franchissement est répartie 2/3 avant la haie pour éviter une élévation importante du Cg puis 1/3 après la haie pour une reprise rapide d'appui au sol.

### PARCOURS:

- Proposer plusieurs parcours avec intervalles différents. Les élèves devront au fil des séances essayer et trouver le parcours sur lequel ils sont le plus performant.
- Intervalles départ/1<sup>ère</sup> haie : de 10m50 à 11m50
- Intervalles entre les haies : de 6m à 7m50
- Distance de course : 50mHaies avec 5 haies.
- Hauteur de haies : haies d'initiation au plus bas (env 60cm)
- Départ trépied.

### PROPOSITION D'OBSERVABLES:

	Différence 50m Plat/50m Haies	Franchissement de la haie	Ne pas piétiner devant la haie	Reprise derrière la haie
●●	différence de 6 dixièmes différence de 7 dixièmes	L'élève franchit la haie de façon rasante ( <b>avale la haie</b> )	4 appuis dans chacun des 3 intervalles observés mini	reprise active derrière la haie, pas d'écrasement
●●●	différence de 8 dixièmes différence de 1 seconde	L'élève <b>franchit la haie</b>	4 appuis sur <b>DEUX</b> intervalles seulement	ne s'affaisse pas, mais la reprise n'est pas très active
●●●●	différence de 1.1 seconde différence de 1.4 seconde	L'élève <b>saute</b> par-dessus la haie	4 appuis sur <b>UN</b> ou <b>AUCUN</b> intervalle	Amortissement important

## HAIES

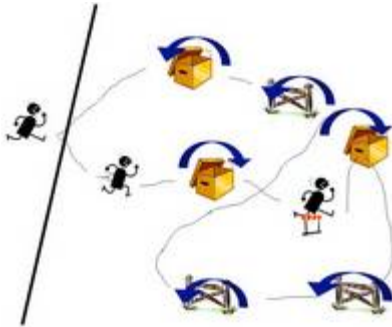
**OBJECTIF :** Vaincre Son appréhension face à l'obstacle.

**THEME :** Impulsion et appuis

**MATERIEL :** Obstacles variés forme htr + 4 plots (arrivée départ) + chrono

**DESCRIPTIF :** Dans un carré de 20m de côté, des obstacles de toutes sortes (plat, haut, long, large, profond, etc ...) sont disposés de façon aléatoire. Les élèves sont par 2, l'exercice est réalisé sous forme de relais. Pendant le temps imparti (décidé par l'enseignant - sifflet), l'élève doit franchir le maximum d'obstacles sans jamais passer deux fois le même. Au coup de sifflet, l'élève doit rapidement revenir au départ pour passer le relais à son partenaire. Comptabiliser le nombre total d'obstacles franchis sur 2 fois 3 séquences entre 5 et 15 secondes. Un obstacle touché doit être remis en place par le fautif pendant son temps imparti.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Je vais le plus vite possible du départ à l'arrivée en poussant au sol le plus fort et le plus longtemps pour franchir l'obstacle. Je choisis les obstacles en fonction de mes capacités.

### VARIANTES :



3 obstacles par parcours en ligne droite, départ-1er obstacle = 10m, distance inter-obstacles = 10m, dernier obstacle - arrivée = 5m. Varier les hauteurs d'obstacles. Le nombre d'appuis entre 2 obstacles reste libre. Prendre son chrono sur chaque parcours.

## HAIES

**OBJECTIF :** Eloigner le point d'impulsion

**THEME :** Impulsion et alignement

**MATERIEL :** 4 haies 65cm + cerceaux plats + lattes caoutchouc

**DESCRIPTIF :** Franchir 3 obstacles de 65 cm en matérialisant une zone d'appel située à 3 pieds de la haie et une zone de reprise placée à 5 pieds après l'obstacle : - 3 obstacles / parcours, - Départ-1er obstacle = 10m, - Inter-obstacles = 10m, - Dernier obstacle-arrivée = 5m.

Partir de ce que sait faire naturellement l'élève (impulsion près de l'obstacle et réception lointaine) et l'amener progressivement vers une meilleure répartition de cette distance franchie.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Pousser le plus fort et le plus longtemps possible devant l'obstacle. Laisser longtemps le pied au sol à l'impulsion.

### VARIANTES :



Faire évoluer le placement des zones 4 pieds avant et après la haie ; puis en situation suivante 5 pieds avant et 3 pieds après la haie. L'idée est d'arriver à une répartition de la foulée de franchissement en 2/3 avant la haie 1/3 après la haie. Enfin finir avec juste la latte d'avant la haie au sol, nombre d'appuis entre les haies libre.

## HAIES

**OBJECTIF :** Limiter l'élévation lors du franchissement, travail de la jambe d'esquive.

**THEME :** Impulsion et segments libres

**MATERIEL :** haies 65cm à 84cm + chronos + lattes caoutchouc + plots

**DESCRIPTIF :** Sur un parcours de 3 obstacles inclinés de 50cm à 84cm, en prenant son impulsion avant la latte au sol, réaliser un demi-franchissement, la 1ère jambe passe sur l'obstacle bas et la 2ème sur la haie inclinée. Le nombre d'appuis inter-obstacles est libre : - Départ-1er obstacle = 10m, - Inter-obstacles = 10m, - Dernier obstacle-arrivée = 5m.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Le genou de la 2ème jambe revient plus haut que le pied sur le côté.

### VARIANTES :



Une zone d'appel est matérialisée 5 pieds avant l'obstacle. Une zone interdite de 3 pieds est placée 4 pieds derrière la haie. La réception sur le 1er appui se fait avant la zone, la pose du 2ème après celle ci.

## HAIES

**OBJECTIF :** Attaquer dans l'axe.

**THEME :** Alignement et segments libres

**MATERIEL :** haies + lattes + plots + morceaux de carton + pince à linge

**DESCRIPTIF :** Les haies sont disposées à cheval sur une ligne si possible. Une zone d'appel est placée à 5 pieds avant chacun des obstacles. Une cible (en carton) est disposée au centre de chaque haie (tenue par une pince à linge). Avec le pied de la jambe d'attaque, venir faire tomber la cible. Parcours de 3 haies de 50/60/76cm de haut, - Départ-1ère haie = 10m, - Intervalle = 10m.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** La 1ère jambe attaque l'obstacle avec une fermeture talon-cuisse préalable.

### VARIANTES :



Les haies inclinées sont placées côte à côte pour former un V. Franchir les haies le plus vite possible en passant le pied d'attaque au milieu du V.



Réduire l'intervalle pour 4 appuis. Installer plusieurs parcours - intervalles de 6m à 7m50. Les obstacles sont installés à cheval sur une ligne servant d'axe de passage à l'élève. S'efforcer à poser les pieds sur la ligne.



## HAIES

**OBJECTIF :** Contrôler l'action des segments libres.

**THEME :** Coordination et segments libres

**MATERIEL :** haies + témoins de relai

**DESCRIPTIF :** Installer 6 haies avec un intervalle de 3 pieds. Pose de 2 appuis par intervalle. Réaliser le parcours en marchant. Porter toute son attention sur l'action des bras, jambe d'attaque dans l'axe, retour haut du genou. La maîtrise est prioritaire à la vitesse d'exécution.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Rapprocher les bras du corps. Je regarde ma montre du côté opposé à la jambe d'attaque et je place l'autre main à la hanche. Attaquer genou haut dans l'axe. Jambe de retour avec genou plus haut que le pied.

### VARIANTES :



- Réaliser l'exercice avec un témoin dans chaque main, pour bien prendre conscience de la position des bras dans le franchissement.
- Même exercice avec sursaut et 6pieds entre les haies.

## HAIES

**OBJECTIF :** Courir vite dans l'intervalle.

**THEME :** Impulsion et appuis

**MATERIEL :** haies + témoins de relai

**DESCRIPTIF :** Le 6/4/6: après un départ libre (nombre d'appuis libre), réaliser 6 appuis dans le premier intervalle (aux dimensions augmentées), 4 appuis dans le second intervalle (aux dimensions "normales") et de nouveau 6 appuis dans le dernier. 4 obstacles / parcours.

- Départ-1er obstacle = 11m, 11.5m, 12m,
- inter-obstacles en 6 appuis (8m, 9.5m, 11m), - inter-obstacles en 4 appuis (6m, 6m50, 7m), - inter-obstacles en 6 appuis (8m, 9.5m, 11m),
- Arrivée à 40 m pour tous les parcours.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Intention de réaccélérer entre chaque obstacle.

### VARIANTES :

- Chronométrer le 40m plat puis sur l'exercice ci-dessus, comparer les temps. Essayer de réduire l'écart à chaque tentative.
- Même principe mais en 4/8/4 : - inter-obstacle en 4 appuis (6m, 6m50, 7m), - inter-obstacles en 8 appuis (12m, 13.5m, 15m).

## HAIES

**OBJECTIF :** Départ 1<sup>ère</sup> haie.

**THEME :** Rythme et appuis

**MATERIEL :** haies + plots + chronos

**DESCRIPTIF :** Installer 3 parcours différents, uniquement départ 1<sup>ère</sup> haie puis un plot à hauteur de la haie suivante si elle était placée pour matérialiser la fin de course. Proposer les écarts suivant : 10m50 11m 11m50.

Départ trépied, chronométrer passage première haie jusqu'au plot matérialisant l'emplacement de la 2<sup>e</sup>.

Tester+chronométrer tous les parcours et garder celui qui nous convient le mieux. (8 foulées normalement dans l'intervalle)

### **ILLUSTRATION :**



**CRITERES REALISATION :** Partir le plus vite possible et ne pas piétiner à l'approche de la 1<sup>ère</sup> haie. Conserver sa vitesse après son franchissement.

### **VARIANTES :**

- Idem mais placer la 2<sup>e</sup> haie et un plot à l'emplacement de la 3<sup>e</sup>. Prendre le chrono sur ce parcours. A chaque fois que le parcours est le bon ajouter une haie. etc... (Intervalle : 6m50 7m et 7m50)