

# LES HAIES : COURIR LE PLUS VITE POSSIBLE MALGRE DES OBSTACLES

## Introduction

*Saut de haies* ou course de haies ?

L'activité « haies » est une **course** parce qu'elle est chronométrée ! C'est ici le temps qu'il faut parcourir !

Au contraire, sauter, c'est aller d'un endroit à un autre en franchissant un obstacle réel (perche sauteuse) ou virtuel (longueur, triple saut), placé le plus haut ou le plus loin possible. C'est ici l'espace qu'il faut agrandir ! ( B. Jeu. sport, émotion, espace, 1977)

Le débutant, confronté à l'épreuve, s'adapte en organisant son activité essentiellement autour des actions de saut : il s'agit pour lui de ne pas tomber, de ne pas toucher ; il fait du saut de haies ! L'apprentissage visera lui à mener l'apprenant vers des conduites orientées sur **la course malgré les obstacles**

Il s'agit d'aller vite et de diminuer le temps perdu sur chaque obstacle du fait de la *déformation* de la trajectoire pour le franchir et du fait de l'*adaptation de la foulée aux intervalles réguliers* entre obstacles.

# HAIES HAUTES

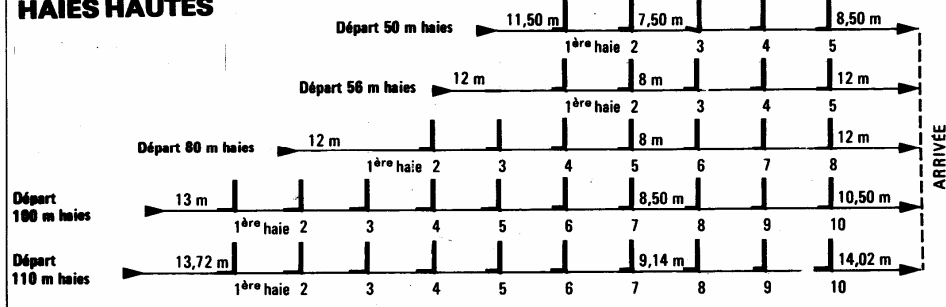


Tableau 2

## MODULATION DU REGISTRE DE HAIES HAUTES

Catégories d'âges		JEUNES FILLES				JEUNES GENS			
		BF	MF	CF	JSF	BG	MG	CG	JSG
Niveau	départemental	50 mH <sub>1</sub>	56 mH <sub>1</sub>	80 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>2</sub>	50 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>2</sub>	110 mH <sub>3</sub>	110 mH <sub>5</sub>
	académique		56 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>2</sub>		100 mH <sub>2</sub>	110 mH <sub>3</sub>	110 mH <sub>5</sub>
	Championnat de France individuel		80 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>2</sub>		100 mH <sub>2</sub>	110 mH <sub>4</sub>	110 mH <sub>5</sub>
1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> tour		50 mH <sub>1</sub>	56 mH <sub>1</sub>	80 mH <sub>1</sub>		50 mH <sub>1</sub>	100 mH <sub>2</sub>	110 mH <sub>3</sub>	
	Jeux de l'UNSS		56 mH <sub>1</sub> + 80 mH <sub>1</sub> CF. INDIV.						
		H <sub>1</sub> = 0,76 m	H <sub>2</sub> = 0,84 m	H <sub>3</sub> = 0,91 m	H <sub>4</sub> = 1 m	H <sub>5</sub> = 1,06 m			

Tableau 3

HAIES BASSES																						
Départ 400 m haies	45	1	35	2	35	3	35	4	35	5	35	6	35	7	35	8	35	9	35	10	40	
Départ 320 m haies			35	1	35	2	35	3	35	4	35	5	35	6	35	7	35	8	35	9	40	
Départ 250 m haies				35	1	35	2	35	3	35	4	35	5	35	6	35	7	35	8	35	9	40
		JEUNES FILLES			JEUNES GENS																	
Catégories d'âges		MF	CF	JSF	Niveau			MG	CG	JSG												
Épreuve		250 mH <sub>1</sub>	320 mH <sub>1</sub>	400 mH <sub>1</sub>	C. Départemental C. Académique CF			250 mH <sub>1</sub>	320 mH <sub>2</sub>	400 mH <sub>3</sub>												

## PALIERS ADAPTATIFS EN COURSE DE HAIE

### 1) « LE SAUTEUR COUREUR »

Les sauts organisent les déplacements successifs. Il saute, repart comme il peut pour ressauter l'obstacle suivant...Les déplacements sont très irréguliers.

### 2) « LE COUREUR SAUTEUR »

Il court pour sauter en essayant d'adopter une structure rythmique régulatrice de son déplacement. Le rythme de sa course se trouve alors être 1 2 3-4 saut 1 2 3-4 saut ou 1 2 3 4-5 saut 1 2 3 4-5 saut.

#### **Cependant**

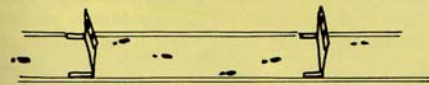
Il préserve un équilibre vertical et plane au dessus de la haie. On peut observer un temps d'arrêt dans cette phase avant le retour forcé de la jambe libre qui se fait par en dessous ou en projetant son pied latéralement.

Les bras sont souvent écartés à l'horizontale, ils sont avant tout ici équilibrateurs.

La hauteur avec laquelle le coureur franchit l'obstacle le contraint à résister fortement à l'écrasement lors des réceptions.

De ce fait, il éprouve de grosses difficultés à préserver cette structure rythmique jusqu'au bout de sa course, le tempo s'allonge et souvent, sur les derniers obstacles, le coureur est contraint de changer de rythme.

A ce stade, la distance pied d'impulsion-haie est la même que la distance haie-pied de réception.



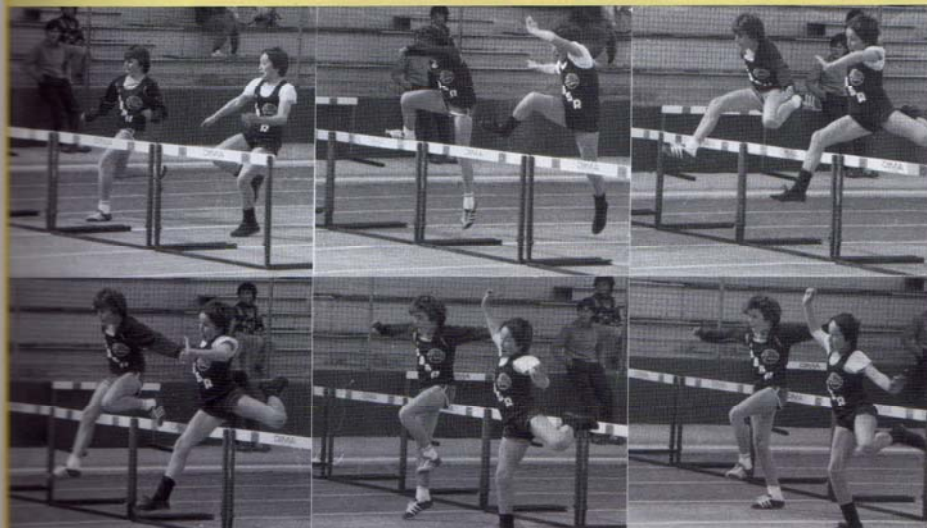
**Observer**

Doc. 4

Il faut traiter la cause



**Proposer**

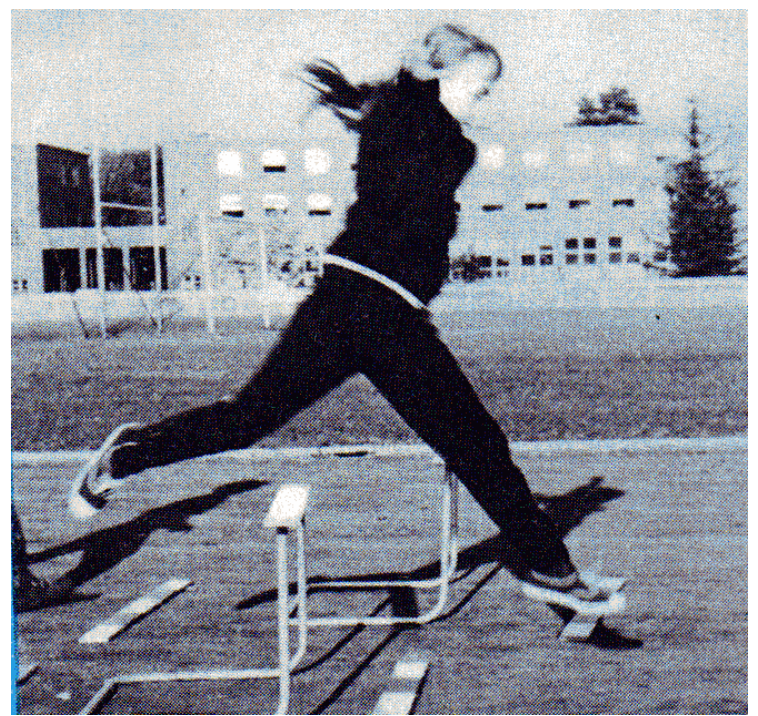


Le débutant

Niveau 1

« Le sauteur  
coureur »

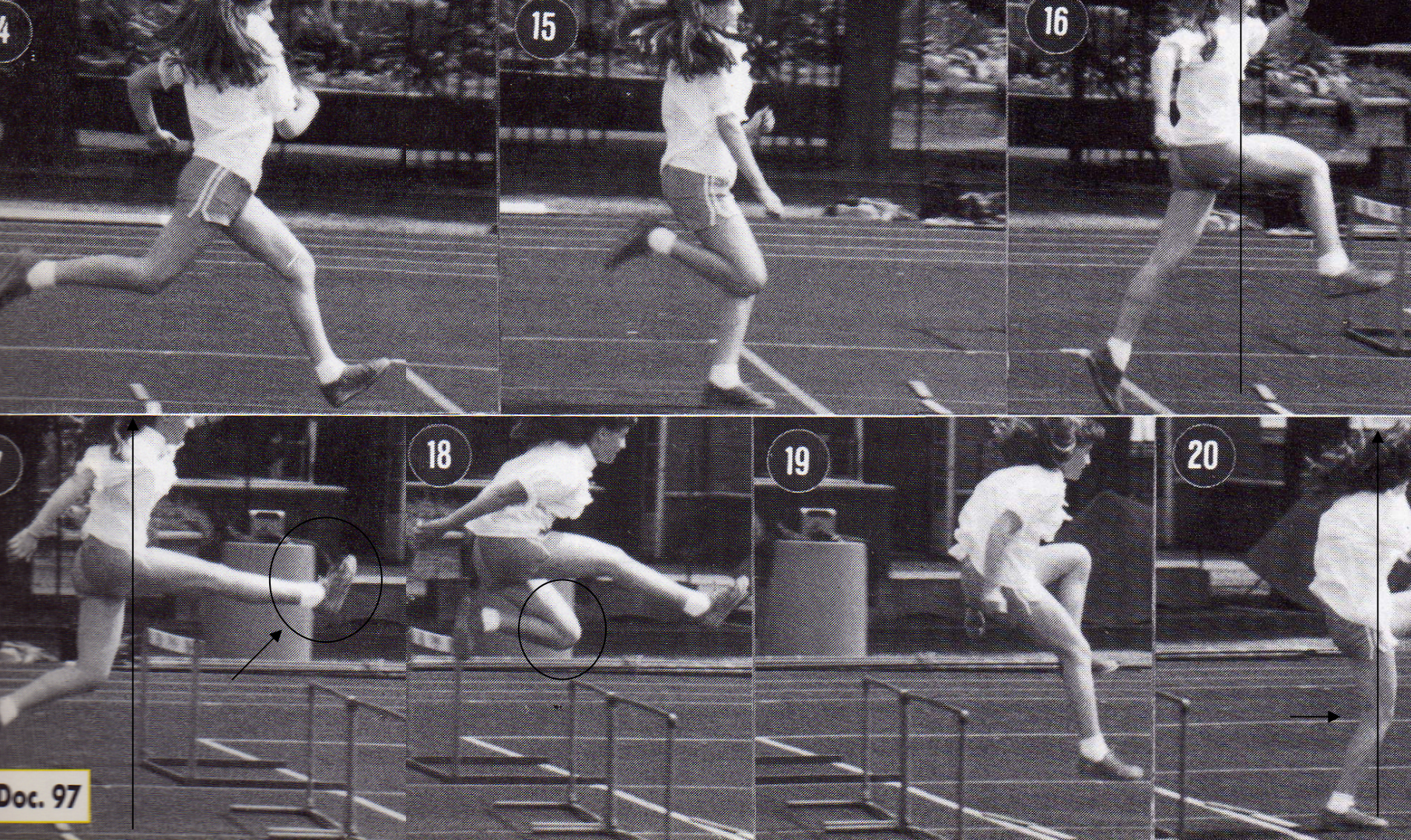
## Le débutant, niveau 1



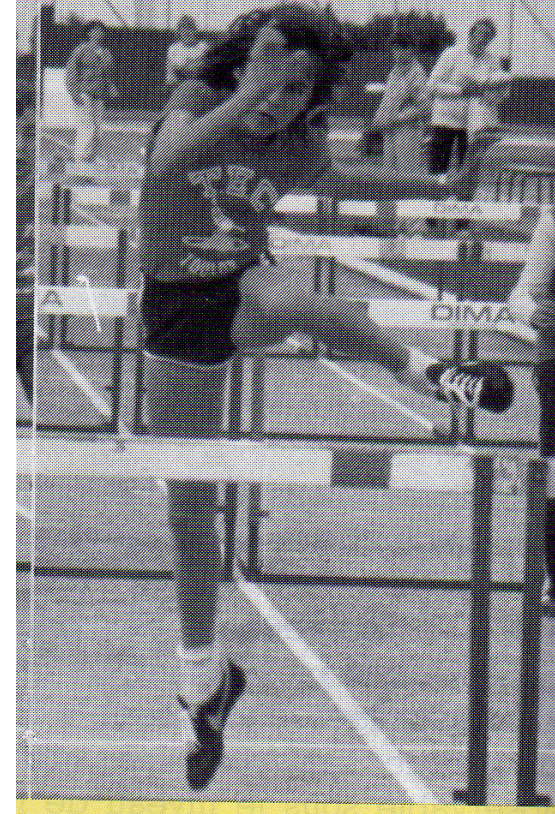


« Le coureur sauteur »

Il plane au dessus de la haie, les bras sont équilibrateurs



« Le coureur sauteur »



Trop près de la haie, l'élève ici l'enjambe avec un mouvement latéral



s'organise pour avoir **des trajectoires plus rasantes** au dessus de l'obstacle, et un franchissement lui permettant de repartir plus vite :

Il s'engage vers l'avant par le grand axe du corps

Après l'enjambement de la haie, il recherche le sol rapidement en rabattant sa jambe d'attaque

ce qui favorise, par conséquence, la montée du genou de la jambe d'esquive

en suspension, chaque changement de position d'une masse devra être compensé par celui d'une

autre masse corporelle en sens inverse)

Le franchissement de la jambe d'esquive se fait latéralement

Les actions des bras sont orientées vers la course

Le rapport des distances « pied d'impulsion / haie » tend vers 2/3 pour 1/3 concernant « haie

pied de réception »

### **ependant**

Le coureur se trouve encore parfois trop près de la haie ; dans sa volonté de la raser, il finit

arrive de la percuter, ou, pour éviter cela, il « couronne pour franchir avec sa jambe d'attaque

Parfois il lui arrive aussi de plier son genou latéralement dans le même but. Il s'en suit des

torsions /détorsions du tronc et des mouvements de rééquilibration des bras.

Ayant encore des appréhensions à basculer vers l'avant par le grand axe du corps, le coureur se

casse en deux : en même temps qu'il jette sa jambe d'attaque tendue par le pied, il penche

tronc vers l'avant ; la poussée de la jambe au sol ne peut plus être complète ni orientée vers

l'avant. Il devra alors faire davantage d'efforts à la réception pour repartir,. On constate

souvent d'ailleurs dans ce cas, une très courte foulée derrière la haie.

## 1) « LE COUREUR FRANCHISSEUR »

Le franchissement du coureur semble intégré à sa course, c'est une foulée transformée. Le rythme devient : 1-2 franchir 3-4 / 1-2 franchir 3-4/ etc (d'après Chanon)

### Guide d'observation

En résumé, **trois indicateurs** doivent guider notre observation

- 1) **le temps** - le chrono réalisé sur la distance,
  - le rythme interobstacle, est-il préservé jusqu'au bout,
  - le tempo s'accélère t-il ou, au contraire, s'allonge t-il ?

- 2) **l'espace** - distance pied d'impulsion / haie et distance haie /pied de réception
  - élévation du centre de gravité (de dos ou de face le sommet de la tête du coureur monte t-il ?)

- 3) **l'organisation corporelle**
  - choix d'une jambe de départ, d'une jambe d'attaque et d'esquive...
  - équilibre (temps d'arrêt, usage des segments libres, torsion/détorsion, engagement par le grand



$d=2/3$







## THEMES D'APPRENTISSAGE EN COURSE DE HAIES

Le facteur essentiel étant ici le temps et non l'espace, il faudra avant tout organiser la pratique vers la continuité des actions de course.

**: Aller vite, c'est avoir un déplacement continu !**

1 : De la nécessité de placer les obstacles à intervalles réguliers

2 : adopter une structure rythmique régulatrice des appuis en course

Choisir de courir en 4 ou 5 ou 6 appuis entre les obstacles

Prévoir de quelle jambe je vais pousser puis esquiver la haie, enjamber la haie puis rattraper  
pl.

Adopter une foulée (rapport amplitude / fréquence) me permettant d'entretenir la course sans déséquilibre : **être régulier entre les obstacles pour mieux les prévoir**, choisir un couloir me permettant le meilleur compromis (ce qui suppose ici différents couloirs avec des espaces entre les obstacles différenciés.

Prévoir de quelle jambe démarrer pour arriver sur une jambe **choisie à l'avance** devant la première haie.

## Quelques remarques :

### : Athlétisme ou APPN

Disposer les haies à intervalles différents et de manière aléatoire en vue de poser des problèmes d'adaptation aux élèves, conduirait à situer cette activité dans les APPN !  
L'athlétisme se déroule dans un milieu « invariant » et permet de construire des anticipations pour effectuer la meilleure performance possible en fonction de ses ressources

### : Quelle jambe d'impulsion ?

Concevoir les haies comme une succession de courses et de sauts nous conduirait à choisir la même jambe que lors d'un saut, mais, si nous concevons cette activité comme une course où il faut intégrer un franchissement d'obstacle en perdant le moins possible de temps, nous ferions le choix inverse !  
En effet, il semble alors préférable de repartir sur « la meilleure jambe » derrière la haie de façon équilibrée et solide.

### : Adaptation du matériel et des intervalles

La peur de tomber ou de toucher est l'une des causes induisant les comportements du débutant. Minimiser ce fait en adoptant un matériel adapté est donc à ce stade très important ! (carton de saut en mousse...)

### : Evaluer le temps perdu sur chaque obstacle

= 
$$\frac{\text{temps couru avec les haies} - \text{temps couru sans les haies}}{\text{Nombre de haies}}$$



## Construire des trajectoires économiques pour mieux repartir en course

On peut constater que la manière de franchir la haie a des répercussions sur les possibilités de repartir vite.

Mais à ce stade, nous pensons que la connaissance, l'organisation et les capacités pour repartir vite derrière la haie, vont être déterminante sur l'organisation des actions d'engagement avant la haie pour l'apprenant.

On constate des déterminismes (conséquences), nous devons dans le cadre de l'EPS, nous interroger sur les déterminants de l'action (ce qui va organiser l'action, permettre une intention chez le pratiquant).

**Il faut donc reconnaître les actions me permettant de mieux repartir (pour rendre pertinent mon franchissement et l'organiser à cet effet).**

Quelles sont-elles ?

être près en suspension, dès le début de la phase descendante, à agir au sol vers l'avant et vite, créer un point haut dans ma trajectoire, déclencheur d'actions de reprise d'appui au sol, abattre violemment sa jambe d'attaque de l'avant vers l'arrière et simultanément faire revenir vite et vers l'avant la jambe d'esquive par le genou, engager son corps vers l'avant derrière la haie, dès l'enjambement, réorienter son regard vers le prochain obstacle

2) C'est réorganiser sa trajectoire autour des intentions précédentes (avoir une trajectoire économique pour mieux repartir).

construire une trajectoire plus rasante m'invite à reculer mon point d'impulsion de la haie, de ce fait, le rapport amplitude/fréquence de mes foulées est à modifier (l'intervalle entre les haies restant fixe lui)

construire un point haut en m'engageant par le genou et en poussant par le grand axe du corps de ce fait, accepter un déséquilibre vers l'avant.

3) C'est réorganiser les actions durant cette trajectoire pour mieux repartir

différencier le rôle des deux jambes, la première qui enjambe la haie puis rattrape vite le sol, seconde, qui pousse puis esquivé la haie et s'engage vers l'avant pour courir, mener des actions d'ouverture/fermeture segmentaires rapides pour rattraper le sol, attaquer la haie en genou (et non en lançant le pied) l'ouverture de la jambe étant effectuée pour rattraper le sol !

4) C'est réorganiser les perceptions visuelles pour anticiper sur le prochain obstacle

au point haut, être centré sur l'obstacle suivant, et renoncer donc à l'ancrage visuel sur le sol dans la réception.

5) C'est améliorer sa souplesse articulaire pour être plus économique, et renforcer sa tonicité (gainage des ceintures, pied), pour être plus solide et actif dans les reprises d'appui

**3) Construire et affiner des actions (forme, orientation, temps...) pour intégrer le franchissement dans la course :**  
**le franchissement comme une foulée transformée**

1) Franchir en descendant la haie

2) Devenir actif en descendant

3) Diminuer le temps de suspension lors du franchissement, le rapprocher du temps de suspension d'une foulée de course

4) Rester dans un équilibre de course malgré le franchissement

orientation des segments libres, fixation des ceintures

construire un timing du cycle de jambe proche de celui de la course

5) organiser une structure rythmique intégrant le franchissement dans la course

1-2 franchir 3-4 / 1-2 franchir 3-4 / 1-2 franchir 3-4