

Progression des contenus d'enseignement
en course de haies hautes pour le milieu scolaire

Programmes officiels :

6 ^{ème}	<p>N1 Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 m avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter-obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité. Assumer, au sein d'un groupe restreint, les rôles d'observateur et de chronométreur.</p>
5 ^{ème} / 4 ^{ème}	<p>N 2 A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance sur une distance de 40 à 60m, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 cm de haut, en élevant le moins possible son CG et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.</p>
3 ^{ème}	<p>Stabilisation en fonction du vécu.</p>
Lycée général et techno et bac pro	<p>Vers la course de haies basses (préparation à l'épreuve du bac = 2 X 150 m haies)</p> <p>Niveau 3 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner</p> <p>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</p> <p>Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse sur la totalité du parcours</p>
Epreuve du bac	<p>N1 (d'après référentiel bac) Sit de réf = 2 X 150 m haies Avec 6 haies espacées de 20m, 64cm pour filles, 76cm pour gars Se préparer et effectuer une série de course chronométrée pour réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en communiquant au corps la plus grande vitesse de déplacement, et en limitant les pertes de vitesse associée à l'ajustement aux obstacles et à leur franchissement.</p>

	<p>N2 sur même sit de réf</p> <p>Construire un projet de développement des ressources énergétiques utiles pour effectuer une série de courses chronométrées, afin 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>
--	---

Etape 1 : obj = atteinte du N1 au cours d'un cycle de 10h

Propositions de contenus :

Situation de référence : parcours de 30 – 40 m avec 3 ou 4 haies hauteur du genou
 Avec distance d'élan qui limite prise de vitesse trop importante
 Intervalle adapté pour permettre 6 appuis

Comportement débutant susceptible d'être observé :

Piétinent avant la haie, corps penché avec regard en bas
 S'élèvent beaucoup pour faire un saut groupé, jambes repliées, bras en « ailes d'avions »
 Réception en double appui, en déséquilibre puis accélèrent...

Objectifs spécifiques : intégrer le franchissement dans la course

- être capable d'effectuer un parcours sans ralentir à chaque haie
- liaison course / impulsion

Compétences attendues :

- connaître son pied d'appel, le distinguer du pied d'attaque
- impulser loin de la haie
- savoir s'organiser au regard de la constante technico-rythmique du parcours. Au départ, placer son pied d'appel en avant pour avoir un nombre d'appuis pairs sur tout le parcours.

Acquisitions attendues : ce que l'élève doit intégrer en tant que coureur

Sur le plan de l'intention (cognitif / affectif) :

- se concentrer avant le départ

- penser à l'avance aux actions à effectuer
- attaquer loin de la haie
- franchir vite l'obstacle (et non sauter)

sur le plan perceptif (informationnel) :

- signaux de départ
- zone d'impulsion éloignée de la haie

sur le plan de l'organisation motrice (biomécanique / énergétique) :

- choisir un pied avant et un nombre d'appuis jusqu'à première haie
- connaître sa jambe d'attaque
- choisir un nombre d'appui régulier inter-obstacle
- attaque avec genou haut
- gérer son énergie (alternance effort / récupération)

en tant que futur pratiquant / observateur / chronométreur :

- respecter les règles de sécurité / fonctionnement sur la piste au sein d'un groupe
- identifier les actions efficaces pour mieux franchir
- essayer de repousser ses limites, faire des efforts pour progresser
- observer des camarades sur des critères concrets, simples
- chronométrer et transmettre les résultats

Situations clés :

Parcours aménagés pour diminuer appréhension de l'obstacle :

Avec haies moins hautes, rivières à franchir, caisses...

Intervalles réguliers assez larges pour permettre de reprendre la course facilement avant d'aborder la haie suivante, sans laisser prendre trop de vitesse quand même...

1 – Passage de rivières :

obj : passer d'un saut vertical à une impulsion de type longueur

dispositif : parcours avec rivières à franchir plus ou moins longues et espacées régulièrement ou non...

2 – circuit / ateliers avec :

parcours de lattes	obj
“ plots	attitude de course
“ haies basses écartées	“
“ haies hautes serrées...	liaison course / appel
	attitude franchissement

3 - relais haies / sprint

4 – Hop 2 : liaison course impulsion

5 – gammes de franchissement : sur parcours haies basses écartées de 3 à 4m

consignes passage : 3 pas de sioux
2 pas de sioux
4 appuis
3 appuis
2 appuis

6 – parcours 6 appuis : départ / 1^{ère} haie = 9m
intervalles = 10 – 11m
arrivée = 10m

Etape 2 **obj = atteindre N2 au bout d'un cycle de 10 h**

Propositions de contenus :

Sit de réf : A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleur performance sur une distance de 40 à 60m, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 cm de haut, en élevant le moins possible son CG et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités.

Comportements susceptibles d'être observés :

Connaît son pied d'appel et réussit à lier course / impulsion mais le franchissement est peu efficace avec une élévation importante du CG, une impulsion trop près de la haie, une réception ne permettant pas une reprise de course très active et liée.
Lors du franchissement, on peut voir la jambe d'attaque couronner à l'intérieur ou l'extérieur, peu d'étirement de la hanche d'impulsion, des mouvements de bras anarchiques...
Le manque d'amplitude de la première foulée après la haie ne permet pas de respecter un rythme régulier dans l'intervalle.

Objectif spécifique : amélioration du franchissement et de la reprise de course, ainsi que du rythme inter obstacle

Compétences attendues :

Pour améliorer le franchissement :

- accélérer avant la haie
- impulser loin pour franchir en phase descendante
- attaquer par le genou avec engagement des épaules vers l'avant

pour améliorer la reprise de course :

- anticiper la reprise
- pose rapide jambe d'attaque sous le bassin
- pose rapide jambe d'esquive loin devant

sur l'ensemble du parcours :

- pouvoir courir en amplitude et / ou en fréquence pour mieux gérer contraintes du parcours
- pouvoir différencier actions jambes d'attaque et jambe d'esquive
- pouvoir respecter rythme régulier sur le parcours

Acquisitions attendues : ce qu'il faut intégrer en tant que coureur

Sur le plan de l'intention :

- attaquer loin de la haie
- s'engager dans la haie
- être haut sur ses appuis

sur le plan perceptif :

- regard dirigé sur la haie suivante
- talon dans la fesse de la jambe d'attaque (mise en tension)
- perception du trajet de la jambe d'esquive (côté puis avant)
- différenciation amplitude / fréquence

sur le plan de l'organisation motrice :

- coordination / synchronisation bras / jambes
- course avec appuis actifs et respect cycle de jambe (genou haut, griffé)

en tant que futur coureur / observateur / chronométrateur :

- connaissance des principes d'efficacité des actions propulsives
- observation avec observables qualitatifs (position des segments)
- chronométrage précis...

Situations clés :

1 – Intervalles en court – long – court :

Intérêt : provoque de la vitesse pour obliger à s'engager davantage dans l'obstacle

Dispositif : parcours alternant cadence en 4 et 6 appuis entre obstacles

Variables : hauteur des haies

Evolution : jouer sur espace, grandeur des intervalles pour amener notion d'amplitude et de fréquence

Ex : rester sur même parcours en 6 appuis (très grande fréquence dans intervalle rapproché)

2 – Courses avec demi franchissement :

consigne : effectuer le parcours avec une seule jambe qui franchit la haie

- jambe d'attaque : bien dans l'axe et impulser loin (matérialiser lieu au départ ou travail en observation en binôme)

- jambe d'esquive

Possibilité de se servir des lignes des couloirs pour demander de respecter axe de la course

3 – Course avec départ arrêté très près de la 1^{ère} haie :

intérêt : oblige à accélérer pour pouvoir impulser et franchir

même idée mais à chaque haie = demander à reculer après chaque franchissement

4 – parcours composite :

parcours alternant situations de gammes de course, lattes fréquence / amplitude, franchissement d'obstacles divers (rivières), course en virage...

5 – travail des bras : course en tenant témoins de relais

Etape 3 : du débrouillé au confirmé (poursuite d'un cycle au lycée ou AS en collège)

Constat : franchissement globalement corrects mais manque d'efficacité et gère mal départ / mise en action

Objectifs :

- prendre départ avec starting blocs
- améliorer qualités physiques : souplesse active, explosivité, vitesse...

- gérer la mise en action, le rapport amplitude / fréquence
- améliorer endurance de vitesse
- améliorer qualité des appuis à impulsion et réception

Situations clés :

1 – temps fort sur franchissement :

parcours avec haies hautes d'initiation

consigne : être capable de bien franchir malgré vitesse réduite (demande fort engagement et être actif)

idem avec obstacles plus bas mais rapprochés

2 – parcours 4 et 6 appuis :

Etape 4 : du confirmé à l'expert (option, section sportive au lycée ou AS)

= vers l'entraînement du spécialiste

Bibliographie :

F. AUBERT, T. CHOFFIN, « Les courses », Ed. Revue EPS, 2007

M. PRADET, A. SOLER, « La course de haies en situation », Ed. Revue EPS, 2004