

LES COURSES DE HAIES

Le 09 Mars 1999

Le 16 Mars 1999

{Licence STAPS 98-99.C1-M5. Cours d'André Jacques}

PRESENTATION.....	2
1. LA SPECIFICITE DU FRANCHISSEMENT DE HAIES.....	2
<u>1.1. En milieu scolaire</u>	<u>2</u>
<u>1.2. Les fondamentaux</u>	<u>3</u>
1.2.1. Passage marché.....	3
1.2.2. Passage marché avec un sursaut intermédiaire.....	3
1.2.3. Passage marché avec deux appuis intermédiaires.....	3
2. ACQUISITION POUR DES CLASSES DE 6^{EME} (le 16.3.99).....	4
<u>2.1. Les critères d'évaluation.....</u>	<u>5</u>
<u>2.2. Mise en place d'une distance minimale d'attaque.....</u>	<u>5</u>
<u>2.3. Mise en place d'intervalles correspondants</u>	<u>5</u>
2.3.1. Critères d'évaluation pour des 6 ^{ème}	5
2.3.2. Critères d'évaluation pour des 4 et 3 ^{ème}	6
3. LE SECOND CYCLE.....	6
<u>3.1. Evaluation qualitative</u>	<u>6</u>
<u>3.2. L'indice de contrainte.....</u>	<u>7</u>
<u>3.3. Le 400 m haies</u>	<u>7</u>

PRESENTATION

Bien que la course de haie ressemble à tout point de vue à une course normale, on ne peut occulter le saut de haie qui constitue une forte contrainte et qui conditionne la conduite de la course.

L'information est prioritairement visuelle et construit le franchissement, même si d'autres informations liées à l'apprentissage viendront par la suite enrichir le bagage proprioceptif de l'athlète.

1. LA SPECIFICITE DU FRANCHISSEMENT DE HAIES

Le saut de haie ne doit pas être vu comme un saut d'obstacle mais plutôt comme la suspension d'une foulée qui subit des modifications du fait de la présence d'un obstacle dont l'orientation majeure est verticale. Pour réaliser une bonne performance, l'athlète doit donc réduire au maximum son temps de suspension dans la mesure où celui-ci n'entre en aucune manière dans l'accroissement de la vitesse de course. Pour réduire cette contrainte, il convient que l'athlète adopte lors de sa course une position haute en faisant de la sorte à ce que son centre de gravité devienne positif.

Chez le débutant, le pied arrière est ramené sous le corps et pour éviter d'accrocher la haie, le sujet doit sauter très haut. Un des apprentissages consiste à ramener le pied arrière en abduction-rotation dans le but de limiter la montée verticale qui augmente la hauteur de la flèche donc le temps de suspension et par voie de conséquence le temps de redescente.

Une autre spécificité est que les courses de haie exigent l'appropriation d'un rythme particulier (structure rythmique) notamment sur les courtes distances comme le 110 m haie (4 à 5 appuis).

Donc il y a coexistence de deux problèmes :

- limité la hauteur de la verticalité en ramenant la jambe arrière en abduction-rotation ;
- la structure rythmique.

1.1. En milieu scolaire

Pour acquérir ces habiletés on peut jouer sur :

- la distance de course ;
- l'intervalle entre les haies ;
- la hauteur de l'obstacle.

Il existe des courses de haies longue comme le 2000 et le 3000 m steeple et des courses courtes. Quoi qu'il en soit la technique reste la même. Seule la dépense énergétique est différente.

Le travail de la bilatéralité est difficile car cela exige d'effectuer un travail qui repose à la fois sur la jambe d'appel qui devient la jambe arrière avec abduction-rotation de celle-ci et inversement. Il faut donc travailler à la fois l'attaque et le ramené pour les deux jambes.

1.2. Les fondamentaux

Ce sont des gammes qu'il faut faire répéter inlassablement et cela à tous les niveaux. On peut proposer les exercices suivants :

1.2.1. Passage marché

Dans cette situation les haies sont très rapprochées et ne permettent pas une course entre. Cela permet un bon échauffement des hanches, un travail de musculation ainsi qu'un travail de coordination ---> attaque dans l'axe.

- L'observation porte sur :
- la montée des segments (on enjambe mais on ne saute pas) ;
- le synchronisme des bras ;
- le retour de la jambe en abduction-rotation (genou pointé vers l'avant) ;
- la jambe d'attaque dans l'axe et non couronnée.

1.2.2. Passage marché avec un sursaut intermédiaire

Les haies sont plus écartées de la sorte à permettre un sursaut. Ce travail permet : de mieux sentir le travail de la jambe d'attaque car il laisse le temps de se préparer ; permet un grandissement du haut du corps.

L'observation porte sur :

- synchronisation bras-jambes ;
- retour de la jambe arrière ;
- présentation lors du deuxième appui (sursaut) avec épaules en avant.

1.2.3. Passage marché avec deux appuis intermédiaires

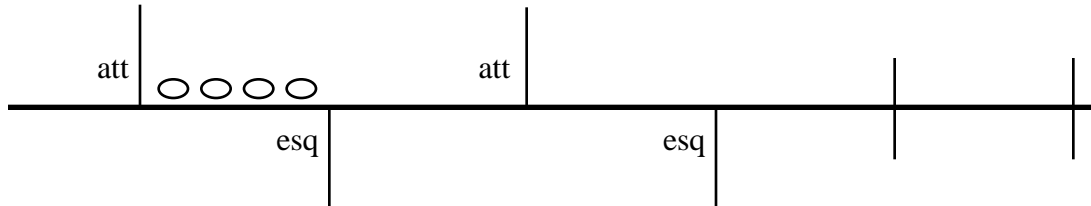
Le passage entre deux haies est couru avec deux appuis intermédiaires. L'objectif est :

- l'engagement du corps vers l'avant et la poussée de la jambe arrière ;
- attaque dans l'axe (supprimer le couronné), coude levé qui répond à la force de rotation imprimé par la jambe de poussée ;
- apprendre à décentrer son regard ;
- commencer par de petites haies pour limiter l'appréhension.

On peut compléter cet exercice par deux appuis intermédiaires (G-D) plus un sursaut ou encore (G-D / G-D plus un sursaut).

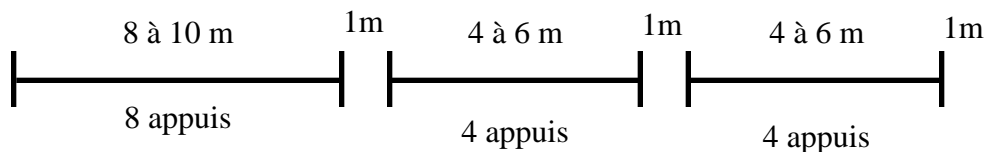
On peut aussi faire un travail sur le côté de la haie ---> travail de la bilatéralité en alternance (jambe d'attaque + jambe de retour).

En quatre appuis ou en deux appuis avec changement de la jambe d'attaque. Pour gérer la montée des genoux, il est nécessaire de rapprocher les haies.



2. ACQUISITION POUR DES CLASSES DE 6^{EME} (le 16.3.99)

Il faut mettre en place des exercices avec des structures rythmiques. Apprendre à l'élève à modifier sa course pour franchir une rivière sa ralentir sa course.



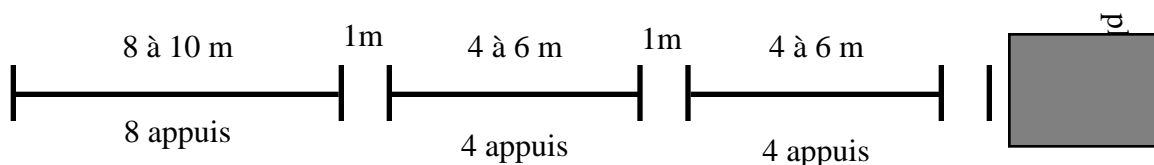
Mais on peut aussi faire :

8 - 4 - 2 - 2 - 4 ou,

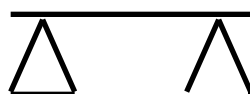
8 - 4 - 3 - 3 - 2

Ces exercices ont l'avantage de stimuler la disponibilité et la prise de décision.

On peut aussi réaliser les mêmes exercices avec en bout de piste un saut dans bac à sable.



On peut faciliter les exercices par des intervalles longs ce qui permet d'augmenter les temps d'information pour la prise de décision. La hauteur de l'obstacle est situé sensiblement à la hauteur des genoux. On utilise des plots avec latte.



2.1. Les critères d'évaluation

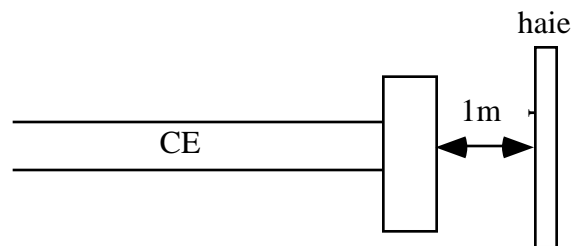
Jambe d'attaque dans l'axe

Jambe arrière (d'esquive) ramenée en abduction rotation.

Synchronisme bras-jambe, c'est à dire avancé de l'épaule en contre latérale de la jambe d'attaque.

2.2. Mise en place d'une distance minimale d'attaque

Imposer l'élève à commencer son saut à 1 mètre de la haie en plaçant un point de repaire (moquette, trait à la craie ...).



Créer des ateliers différents en circuit progressif de 1m - 1,10m - 1,20m, 1,30m.

Lors d'un franchissement on a 2/3 de saut et 1/3 de reprise. Pour des coureurs de haut niveau on a :

1,75m à 2,44 soit une moyenne à 2,10 m --> mettre le repaire à □ 2,10m de la haie.

2.3. Mise en place d'intervalles correspondants

Il faut mettre des intervalles qui correspondent aux individus en question. Pour des 6^{ème} = 40 m haies et 4 haies, soit 4 appuis dans l'intervalle = □ 6 mètres.

Adultes 9,14 en intervalle.

2.3.1. Critères d'évaluation pour des 6^{ème}

Faire faire un 40 m plat chronométré puis un 40 m haie et comparer. Une différence de 1,8 secondes est satisfaisante soit 4,5/10 de secondes par obstacle. Révèle une modification de foulée et non un saut.

Le nombre d'appuis, c'est à dire la structure rythmique doit être respectée 8- 4 - 4 - 4 - 4.

La hauteur moyenne des haies est de □ 50 cm (6^{ème}).

Jambe d'attaque dans l'axe

Jambe arrière (d'esquive) ramenée en abduction rotation.

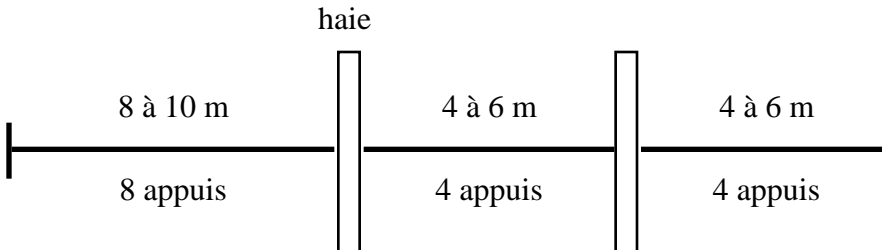
Synchronisme bras-jambe, c'est à dire avancé de l'épaule en contre latérale de la jambe d'attaque.

2.3.2. Critères d'évaluation pour des 4 et 3^{ème}

Il n'apparaît pas nécessaire d'imposer un barème de cotation avec prise de performances mais plutôt de comparer un progrès entre un 40 m et un 60 m.

60 m haies = 6 haies à une hauteur de 60 à 76 cm (76 cm = 400 m haie femmes).

Respecter la logique : 8- 4 - 4 - 4 - 4.



(Si 8 appuis car correspond aux hurdlers internationaux)

On peut organiser une compétition entre élèves.

La perte de temps pour le franchissement d'une haie est de 4/10 sec pour 6 obstacles soit 2,4 sec donc 9 s au 60 m plat et 11,4 au 60 m haies. Pour Michel Pradet et J-L Hubiche, le temps de franchissement est de 0,2 sec au 110 m haies et 0,4 au 400 m haies.

3. LE SECOND CYCLE

On rentre dans un cadre réglementaire de 80 m haies. Les hauteurs de haies sont suivant le niveau de : 0,76 - 0,84 - 0,91 - 1,0 - 1,06 mètres pour les hommes.

Départ en start obligatoire avec 3 ou 4 intervalles proposés.

- Pour les hommes 110 m haies :
- départ = 13,72 m ; intervalles = 9,14 m ; arrivée = 14,02 m ; nbre de haies = 10 hauteur ; 0,91 - 1 - 1,06 m.
- Pour les femmes 100 m haies :
- départ = 13 m ; intervalles = 8,50 m ; arrivée = 12,50 m ; nbre de haies = 10 ; hauteur 76 et 84 cm.

3.1. Evaluation qualitative

Reprise d'attaque au sol sur pointe de pied nécessaire à la reprise
alignement vertical hanche pied et non me bassin porté vers l'arrière

Le déséquilibre avant indique une reprise d'accélération. Analyse réalisable sur magnétoscope.

3.2. L'indice de contrainte

La difficulté d'un obstacle type haie nécessite une course d'élan qui introduit plus une modification de la course qu'un saut. Cependant, il y a quand même saut puisque l'on note un abaissement du centre de gravité. L'indice de contrainte (IC) est le rapport entre l'intervalle et la hauteur de l'obstacle.

110 mH pour hommes = 0,8

100 mH pour femmes = 1,1

Plus l'indice est faible et plus c'est difficile.

Cet indice permet de comparer la course de haies hommes et femmes et cela permet de définir le niveau technique.

3.3. Le 400 m haies

Grande analogie avec le 400 m plat. Au niveau international la différence est de sensiblement 0,3 sec par haies. 46 sec sur 400 m plat donne 48,5 sur 400 m haies.

Le nombre de foulée entre les haies est de 13 au départ puis de 14. Fait intervenir des changements de jambes d'attaque donc travail des deux côtés. Dans les courbes il faut lancer la jambe opposée à la courbe pour réduire la force de rotation.

La distance entre les haies est de 32 m

Le départ de 35 m

L'arrivée de 40 m

Le nbre de haies 10

La hauteur femmes de 76 cm ; hommes de 91 cm.

Repère