

LE SAUT DE HAIES

Le 13 Octobre 1998

{Licence STAPS 98-99. C1-M5. Cours de J-LUC MARTIN}

1. DIDACTIQUE EN COURSE DE HAIES.....	2
<u>1.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves.....</u>	<u>2</u>
<u>1.2. Compétences spécifiques à acquérir</u>	<u>2</u>
<u>1.3. Traduction pour l'élève.....</u>	<u>2</u>
<u>1.4. Situation de résolution de problèmes</u>	<u>3</u>
<u>1.5. Variables.....</u>	<u>3</u>
<u>1.6. Textes officiels</u>	<u>4</u>

1. DIDACTIQUE EN COURSE DE HAIES

Essai de traitement didactique : proposition de hiérarchisation des compétences spécifiques à acquérir en course de haies hautes (L-L Martin).

1.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves

Qualifiée de "saut de haies" par les élèves, leur tentative d'appropriation de l'APS s'apparente souvent à une suite de course - saut à dominante verticale - etc.

L'élévation verticale importante de l'obstacle est induite par le retour de la jambe d'appel sous le bassin par peur d'accrocher la haie ---> zone d'appel très près de l'obstacle.

Course inter-obstacle aléatoire (piétine, allonge, ralenti, accélère).

Attaque de la haie par le pied de la jambe libre (tendue).

Attaque de la haie avec une jambe libre qui "couronne".

Déséquilibre par rotation dans le franchissement.

Reprise de course subie ---> source de freinage.

1.2. Compétences spécifiques à acquérir

Savoir esquiver l'obstacle pour le franchir.

Savoir organiser sa course par rapport à la zone d'appel pour franchir l'obstacle.

Savoir s'équilibrer dans le franchissement pour reprendre la course sans perdre de vitesse.

Savoir adopter un rapport fréquence / amplitude efficace (nombre d'appuis).

Savoir utiliser ses segments libres pour optimiser le franchissement et la reprise de course.

Savoir anticiper la reprise de course.

1.3. Traduction pour l'élève

Je suis capable de (ou je sais) ramener ma jambe arrière sur le coté, (genou plus haut que le pied).

Je suis capable de franchir la haie en l'attaquant de loin et en ramenant ma jambe arrière sur le coté genou haut.

Je suis capable de reprendre ma course sans ralentir derrière l'obstacle, en restant grand et orienté vers l'avant (buste et pieds).

Je sais courir vite entre les haies (sans piétiner, ni allonger, ni ralentir) et suis capable de reproduire ma course (même nombre d'appuis dans le même intervalle).

Je sais attaquer la haie dans l'axe, en engageant d'abord vers le haut et l'avant le genou de la jambe libre.
Je sais fixer mes bras vers l'avant et limiter leur retour vers l'arrière lors du franchissement pour conserver mes épaules face vers l'avant à la reprise de course.
Je sais griffer le sol avec le pied de ma jambe libre pour reprendre ma course.

1.4. Situation de résolution de problèmes

Situation d'étude en enjambement.

Franchissements latéraux dans situation aménagée (rivière sur le côté de la haie).

Franchissements globaux avec zone d'appel matérialisée.

Espace inter-obstacles généreux (6 / 8 appuis).

Repère visuel placé au bout du couloir.

Plusieurs parcours 3 / 4 avec obstacles. Même longueur des parcours mais intervalles différents ---> rechercher le plus adapté / vitesse de déplacement la plus importante possible.

Parcours de franchissement en 2 appuis inter-obstacles sur intervalles adaptés.

1.5. Variables

Vitesse de déplacement.

Espace inter-obstacles.

Hauteur des haies.

Franchissement latéral.

Vitesse.

Taille de l'intervalle ---> 4 appuis.

Aménagement du milieu.

Hauteur des haies

Réussir dans l'intervalle au-dessus (----> augmentation de l'amplitude en conservant le rythme).

Taille des intervalles pour se rapprocher de course en 4 (ou 5) appuis.

Repère visuel placé loin devant à ne pas quitter yeux.

Hauteur des haies.

Educatifs de franchissement.

1.6. Textes officiels

Programme 6ème

Organiser sa course par rapport à la zone d'impulsion.

Différencier diverses orientations d'impulsion et leurs conditions d'exécution.

Programme 5ème - 4ème

savoir choisir le parcours le mieux adapté à la longueur de sa foulée pour affiner le geste de franchissement.

Réaliser une course avec franchissements de plusieurs obstacles sans piétinement et le maintien de la vitesse lors la mise en action.