

COURSE DE HAIES



Attendus

- Courir le plus vite possible en enchaînant le franchissement de plusieurs obstacles (D5).
- Construire et stabiliser une performance chronométrée (D1 D2).
- Connaître, comprendre, construire des principes d'efficacité permettant de créer de la vitesse et de la conserver (D3 D4).

Connaissances et compétences associées

Lier course et impulsion (D4) : oser s'engager vers l'avant (D3) avec de la vitesse et se recevoir sur un pied ; vaincre l'appréhension liée à la chute possible (D3).

Améliorer sa vitesse (D4) : trouver (D2) la vitesse de course compatible avec le franchissement et la puissance de la jambe d'appel ; courir au plus près de l'axe de déplacement (D4).

Construire la foulée de franchissement (D4/D5) : acquérir des techniques motrices (D4) pour obtenir des équilibres dynamiques et disposer d'un grand nombre de forces propulsives :

- dissociations (haut/bas ; jambe d'attaque/jambe d'esquive)
- alignements segmentaires (phase d'impulsion, phase de reprise d'appui)
- mobilisation des segments libres vers l'avant
- orientation du regard (vers la haie suivante)
- prolongation des temps de poussée au sol (impulsion et reprise)

Maîtriser le rythme d'exécution (D4) (construire la foulée inter obstacle) : mettre en relation (D2) hauteur, éloignement des haies et nombre et rythme d'appuis inter obstacles ; stabiliser un nombre d'appuis inter obstacles (D2).

Prendre en compte ses sensations comme informations (D1) importantes pour réguler (D2) sa vitesse, réguler ses actions (impulsion, réception, course inter obstacle), situer son équilibre dans le franchissement.

Rester concentré sur soi malgré la présence d'autres coureurs (D2/D3).

Coopérer : tenir différents rôles sociaux (chronométrateur, juge) ; rechercher une solution pour soi ou pour l'autre. (D3).

Exemples de situations d'activité ou de ressources pour l'élève

Les variables pour construire des situations

- Parcours avec obstacles bas et course longue pour travailler la vitesse d'attaque de la haie.
- Parcours avec obstacles hauts et course courte pour travailler la vitesse de reprise d'appui après le franchissement.
- Présence ou pas d'adversaires.
- Présence ou pas de chronomètre.

Repères de progressivité

(les étapes correspondent au niveau des élèves et non au découpage des cycles)

Étape 1 : sauter les haies tout en continuant de courir (sauteur-coureur)

Se repérer dans l'espace athlétique, accepter et enchaîner les premiers déséquilibres provoqués : s'organiser pour construire une course régulière entre les haies et les passer sans déséquilibre.

Étape 2 : maintien de la vitesse tout en franchissant (coureur-sauteur)

Optimiser les trajectoires du centre de gravité : s'éloigner de la haie pour la franchir dans la course. Différencier et coordonner pousser, enjamber, éviter, reprendre la course.

Étape 3 : coureur-franchisseur

Optimiser les forces exercées et les vitesses produites, anticiper la reprise de course pendant le franchissement (trajectoire est rasante).