

Points techniques de la course de haies

Attaque de la haie

- Attaque par la plante des pieds.
- Pose du pied env. 2/3 de la distance de franchissement avant l'obstacle.
- Attaque rapide vers l'avant.
- Etirement complet du corps vers l'avant à l'impulsion.
- Courir « dans la haie ».
- Lever le genou jusqu'à l'horizontal, puis extension de la j. vers l'avant, pied en flexion.

Franchissement

- Bras opposé avant parallèle à la jambe d'attaque.
- Main proche du pied opposé.
- Avoir l'impression de « descendre » sur la haie. Le pied de la jambe avant descend dès qu'il a franchi la haie.
- La jambe se tend vers l'arrière et le bas.
- Ramené rapide de la jambe d'esquive (sur la haie, le genou et le tibia sont horizontaux, le pied est en flexion).
- La jambe d'esquive revient sous le bras qui est légèrement replié.

Réception

- Sur la plante du pied env. 1/3 de la distance de franchissement après la haie.
- Reprise du contact pied au-dessus du CG.
- Résister à l'appui (rester grand).
- Ramener la jambe d'esquive vers l'avant avec le genou haut (ce dernier monte jusqu'à ce que le pied revienne dans l'axe de la course).
- Garder les épaules dans l'axe frontal.
- Grande amplitude des bras.

Course inter-obstacles

- Première foulée très active (ne descendre la jambe avant que lorsque le pied est revenu dans l'axe).
- Descendre la jambe avant verticalement (surtout ne pas ouvrir la jambe avant = pose sur le talon).
- Pose sans taper sur la plante des pieds.
- Rechercher l'augmentation de la vitesse
- (accélérer 1, 2, 3, 4, 5 et non pas 1, 2, 3 – 4,5).
- Concentration et regard dirigé sur le prochain obstacle.