

Les haies hautes

1. LA TECHNIQUE DE DÉPART, la mise en action

- ☞ Il s'agit des mêmes principes que le sprint mais l'athlète se relève plus tôt : 4 foulées ou moins chez certains coureurs de haies
- ☞ Le coureur de haies organise ses foulées pour arriver sur le premier obstacle avec sa jambe d'attaque.
- ☞ Se relever plus tôt après sa sortie des blocs
- ☞ Accélérer le plus longtemps possible
- ☞ Arriver vite sur la première haie
- ☞ Organiser ses foulées pour arriver sur le 1er obstacle avec sa jambe d'attaque
- ☞ Accélérer jusqu'au 8ème appui
- ☞ Monter en cadence le plus vite possible

2. LA TECHNIQUE DE PASSAGE, le franchissement

Schéma n°14 - Séquence complète de franchissement

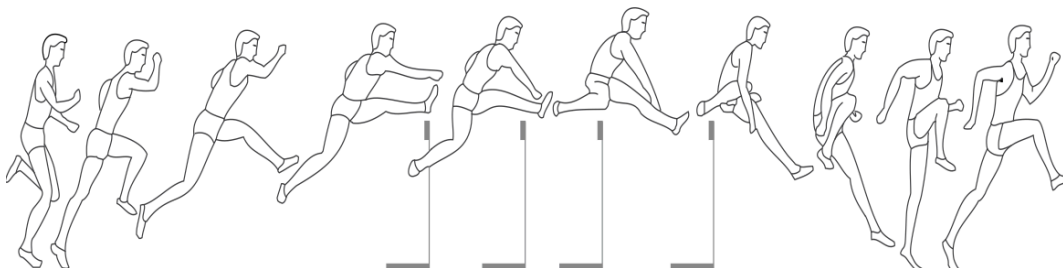
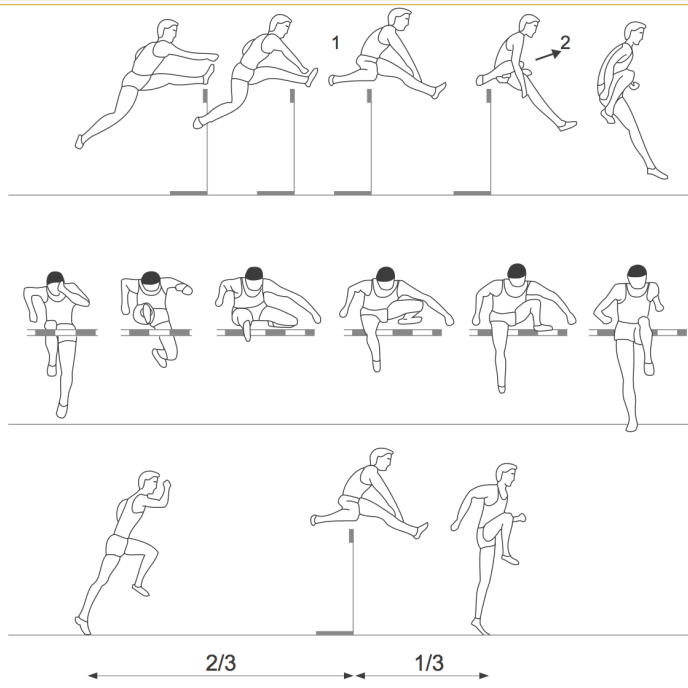


Schéma n°15 - Départ - Mise en action



L'attitude de course

L'objectif est de courir avec une technique de course juste :

- ☞ Courir haut et aligné vers l'avant, en ligne droite (avec la plante de pieds, bras dans l'axe et regard vers l'avant) ;
- ☞ Courir relâché (sans crispation) ;
- ☞ Attaquer de loin et vers l'avant, respecter les proportions 2/3-1/3 ;
- ☞ Terminer l'impulsion avec un alignement pied/bassin/épaule
- ☞ Attaque genou dans l'axe ;
- ☞ Retour abduction et genou haut ;
- ☞ Adapter la distance d'impulsion en fonction de la vitesse de déplacement qui augmente ;
- ☞ Accompagner l'attaque de la jambe avant avec le bras opposé ;
- ☞ Limiter la rotation et la bascule des épaules ;
- ☞ Avoir l'intention de griffer et d'appuyer longtemps au sol, réception sous le centre de gravité;

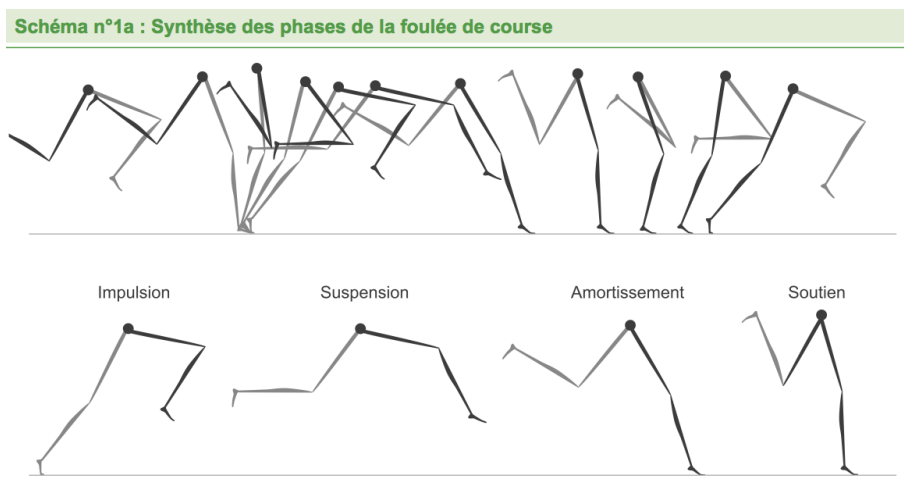
L'impulsion avant les haies doit idéalement se trouver :

- Pour les filles : entre 1.80m (souhaitable) et 2.10m (correct) ;
- Pour les garçons : entre 2.00m (souhaitable) et 2.30m (correct).

- ☞ Participation des épaules à l'impulsion et reprise active des bras ;
- ☞ Le bras d'attaque vient recouvrir le genou de la jambe d'attaque ;

3. LA FOULEE

C'est un bond compris entre deux contacts (appuis) successifs au sol.



4. LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE PAR NIVEAU D'EXPERTISE EN COURSE DE HAIES HAUTES

On peut répertorier 4 niveaux de réalisation chez l'athlète:

Niveau 1: l'athlète débutant ne court pas régulièrement entre les obstacles

Niveau 2 : l'athlète court régulièrement entre les obstacles, mais il les franchit en sautant

Niveau 3 : l'athlète débrouillé court régulièrement entre les obstacles et les franchit sans trop de problème

Niveau 4 : l'athlète confirmé qui participe à des compétitions.

Propositions d'acquisition de compétences par niveaux de pratique.

Niveaux 1 les débutants

- Franchir correctement un certain nombre d'obstacles (3-5-6-8 --> 10) ;
- Courir vite en franchissant des obstacles ;
- Trouver le meilleur rythme possible sur un type d'intervalles permettant à l'athlète de faire un nombre d'appuis impairs exerçant ainsi les 2 jambes

Niveaux 2 et 3 (intermédiaires)

- Attaquer vite et loin ;
- Attaquer dans l'axe ;
- Orienter et finir l'impulsion vers l'avant ;
- Améliorer la qualité de la liaison départ-mise en action/attaque de la première haie ;
 - Etre actif à la reprise de course derrière l'obstacle ;
 - Attaquer activement l'obstacle ;
 - Réaliser plusieurs fois de suite la même performance sur une course donnée ;
 - Trouver le meilleur compromis : longueur du franchissement/vitesse de course ;

Niveau 4 (confirmés)

- Réaliser un parcours en 4 appuis ;
- Attaquer vite et loin ;
- Réaliser un retour de jambe en abduction guidé par le genou ;
- Finir l'impulsion et guider le retour de la jambe en abduction ;
- Rester haut et relancer la course en sortie de haie ;
- Réaliser plusieurs fois de suite la même performance ;
- Améliorer la qualité de la liaison départ-mise en action/attaque de la 1ère haie.

Objectifs d'auto-évaluation des connaissances à la fin de son semestre.

- Trouver un rythme de course adapté à ses qualités et à ses capacités ;
- Savoir corriger un autre athlète qui court, disséquer sa course ;
- Savoir analyser ce que l'on vient de faire et y apporter des améliorations ou des modifications ;

5. LES DEFAUTS LES PLUS IMPORTANTS CHEZ L'ATHLETE

	FAUTES	CAUSES
DEPART 1ERE HAIE	Il se relève trop vite. Il ralentit devant la haie. Il se trompe de pied dans les blocs.	Mauvaises intentions. Pas de moyens physiques. Problème affectif par rapport aux haies. Répartition des appuis mal adaptée. La jambe d'appel doit se trouver devant.
FRANCHISSEMENT	Il « couronne » à l'extérieur ou à l'intérieur. Il attaque la jambe avant tendue. Le pied de la jambe de retour passe sous le bassin. Le pied de la jambe de retour passe au-dessus du genou. L'attaque est passive. La réception se fait en double appui.	Il attaque trop près. Il a une mauvaise image du geste. Son bassin recule à l'impulsion. Il y a un blocage devant la haie. Le pied guide le mouvement. Il allonge les dernières foulées. Il y a trop de foulées. Problème affectif par rapport aux haies. Il n'y a pas de préparation de l'impulsion. La course d'approche se fait en cycle arrière. L'élévation au-dessus de l'obstacle est trop importante.
HAIES HAUTES	Il refuse l'obstacle. Il allonge, il piétine.	Problème affectif par rapport aux haies. Une perception trop tardive de l'obstacle. La répartition des appuis est mal adaptée.
HAIES BASSES	Il refuse l'obstacle. Il allonge, il piétine.	Il n'a qu'une seule jambe de franchissement. Il a une mauvaise perception de la haie. Il a une mauvaise répartition des appuis.