

Course de haies niveau 2

Compétence attendue:

À partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60m, avec des 4 ou 5 haies de 70 à 84cm de haut, en élevant le moins possible son centre de gravité et en réalisant 4 appuis dans l'intervalle le plus adapté à ses possibilités

Thème :

« Passage de haies efficace et rapide avec une perte de temps la plus réduite possible »

<u>Connaissances :</u>	<u>Capacités :</u>	<u>Attitudes :</u>
<p><i>Du pratiquant :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Connaissances des termes spécifiques jambe d'appui = d'impulsion = jambe de retour Jambe d'attaque = jambe libre- « attaquer » la haie et s'engager- Franchissement rapide et une reprise active après la haie- Comparaison des différentes façons de franchir des obstacles verticaux ou horizontaux- Connaître 3 phases d'un appui (amorti, soutien, propulsion) <p><i>Observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Connaître le placement optimal pour observer différents trajectoires (de profil, à gauche ou à droite), devant, derrière- Observables : élévation du centre de gravité par rapport à la hauteur des haies, retour de la jambe d'impulsion, distance d'impulsion avant la haie ou de reprise d'appui après la haie- Obligation de rigueur dans les mesures effectuées (chronométrage, etc.)	<p><i>Du pratiquant :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Exploiter de manière optimale ses ressources (notamment de la filière anaérobie alactique)- Attaquer loin de la haie, genou haut dans l'axe- Raser la haie afin de diminuer la variation de hauteur du centre de gravité- Dissocier l'action des 2 jambes sur la haie pour favoriser une reprise active au sol de la jambe d'attaque- Utiliser de façon dynamique l'action des bras et la coordonner avec celles des jambes pour rester équilibré <p><i>De l'observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Repérer et observer les actions lors de l'impulsion, du franchissement et de la reprise d'appui- Communiquer et interpréter des informations de façon fiable pour aider un camarade à améliorer ses performances	<p><i>Du pratiquant :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Être réflexif sur sa pratique et sur celle des autres- Se concentrer sur les actions à réaliser à l'impulsion, dans le franchissement, et la reprise d'appui- Être « agressif sur la haie, volontaire dans la démarche- S'engager dans une réelle activité de recherche de performance <p><i>De l'observateur :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Assurer de façon autonome, les rôles et tâches proposés- Être rigoureux et concentré dans chacun des rôles pour une sécurité maximale et un apprentissage efficace- S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres

Pré-requis : Les élèves connaissent leur parcours adapté en fonction de leurs capacités et réalisent 4 appuis entre les obstacles. Le franchissement constitue un élément majeur sur la progression de leur performance.

Objectif de la situation :

Courir un parcours de 30 m haies en liant la vitesse de course et un franchissement optimal.

Comprendre et réaliser un franchissement où l'athlète rase la haie et non bondit pour améliorer la performance.

Mise en œuvre élève apte :

Arrivée

3° haie

2° haie

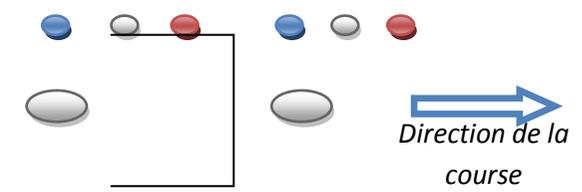
1^{ère} haie

Départ

Chacun des élèves va courir sur 30m avec 3 haies à franchir (hauteur au niveau des genoux).

3 parcours sont proposés avec des intervalles différents.

Le professeur dispose des plots de couleurs avant et après chaque haie à 30-40 cm d'intervalles. (voir ci-dessous)



Consignes :

1. *Découverte* : les élèves tentent de comprendre et de savoir à quel niveau doit se positionner le pied d'appel et l'appui après la haie.
Modalités d'organisation :
Les inaptes (souvent peu nombreux) participent à la phase de recherche en se mêlant avec les aptes par groupe de 4 avec la fiche de questions-réponses.
2. *Après discussion avec les inaptes :*
À l'approche de la haie, l'élève tente de prendre son impulsion au plot bleu et de reprendre appui après la haie au niveau du plot bleu.

Mise en œuvre élève inapte :

1^{ère} phase : Les élèves tentent de comprendre la situation demandée aux aptes et tentent de répondre aux questions sur le franchissement. Pour s'aider, ils peuvent regarder une course de haut niveau (Finale JO ou championnats du monde). *Réponses des élèves en rouge.*

1. Lorsque le hurdler (coureur de haies) franchit l'obstacle, doit-il chercher à aller vite ? Pourquoi ?

OUI

NON

Il cherche à gagner du temps pour réaliser la meilleure performance possible.

1. Pendant le franchissement, la trajectoire du centre de gravité doit s'élever le plus possible ou le moins possible ? Pourquoi ?

Le Plus

Le moins

Le coureur cherche à gagner du temps en variant le moins possible la hauteur du CG afin d'éviter un écrasement du poids de corps à la réception.

2. Il faut donc lors du franchissement :

Faire un bond

Raser la haie



Le coureur doit chercher à aller le plus vite possible en restant le moins de temps en l'air.

3. Comment le coureur doit-il placer ses appuis ?

*Appui avant la haie : **plot bleu***

Plus le coureur s'approche de la haie, plus il va devoir élever sa trajectoire de course

*Appui après la haie : **plot bleu***

Plus la reprise d'appui est rapide, moins le coureur perdra de temps dans le franchissement

Phase de réalisation :

Les élèves sont par groupe de 4, 1court, 1 regarde la course inter-obstacle, et 2 observent le franchissement.

Les inaptes se placent chacun dans un groupe et participent à la phase de recherche en observant le franchissement ou en participant aux échanges et aux explications éventuelles de l'exercice.

Phase d'évaluation :

Les élèves sont par groupe de 4 : 1court, 1 regarde la course inter-obstacle, et 2 observent le franchissement et chronomètrent.

Évaluation spécifique n°1 : obtenir le plus grand nombre de points avec une vitesse de franchissement importante et par un placement pertinent des appuis avant et après la haie

Évaluation générale n°2 : obtenir le plus grand nombre de points en liant sa meilleur performance sur 30m, course inter-obstacle et franchissement de 3 haies **(Voir document ci-dessous)**



