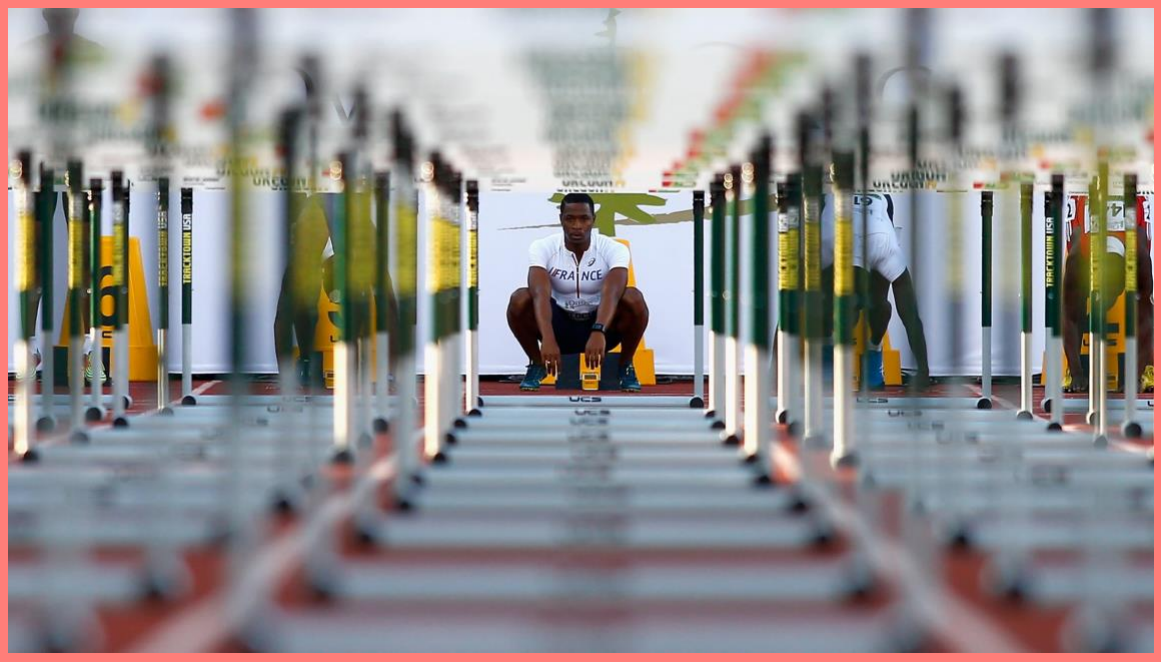
ENSEIGNER…

LA COURSE DE HAIES



Point de vue pédagogique

Vincent LAMOTTE

POINT DE VUE PÉDAGOGIQUE
SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA COURSE DE HAIES

Les programmes d'EPS en course de haies

La course de haies fait partie des activités athlétiques régulièrement évoquées dans les programmes d'EPS.

Toutefois, il est à noter que cette pratique a longtemps été déclinée différemment au collège et au lycée. En effet, le parcours de formation au collège concernait les haies « hautes » sur une distance courte de sprint (maximum 60 m), alors que ce sont les haies « basses » sur des distances plus longues (jusqu'à 250 m) qui faisaient l'objet de l'enseignement au lycée.

Les programmes actuels de collège et lycée laissent aujourd'hui le libre choix aux équipes pédagogiques de définir la forme scolaire de pratique qu'ils veulent.

La programmation de cette activité trouve ses raisons à travers des marges de progrès conséquentes, des possibilités de mise en œuvre très variées (hauteur des haies, longueur des intervalles) qui favorisent la réussite de tous selon les moyens de chacun et un engagement moteur et affectif important (franchir des obstacles).

Les courses de haies courtes

Les courses de haies courtes offrent de nombreux avantages :
- Exigeantes sur le plan des coordinations motrices, elles s'avèrent très formatrices à un âge de restructuration du schéma corporel.
- Bien qu'utilisant les mêmes ressources énergétiques que les courses de vitesse, elles permettent des marges de progression plus importantes à ce niveau de pratique.
- Elles sont plus motivantes que la plupart des autres courses par la grande variété des problèmes moteurs qu'elles imposent.
- Elles permettent à l'enseignant la mise en place d'une grande variété de situations et une individualisation du travail et de l'évaluation.
- Bien qu'exigeant un matériel minimum, elles admettent parfaitement l'utilisation d'obstacles « improvisés » existant dans la plupart des établissements scolaires.
- Ce sont des activités très favorables à la mise en place de projets et de stratégies personnels de la part des élèves.

(Document d'accompagnement des programmes de 6e, 5e et 4e, Livret 6, 1997).

De manière plus spécifique, il convient de souligner :
- La prise en compte facile de la performance relative (écart entre une course sur le plat et une course avec des obstacles) qui permet de favoriser la réussite indépendamment des seules aptitudes naturelles à courir vite.
- Cette perspective invite du coup les élèves à s'engager dans un travail méthodologique (choisir un parcours adapté à ses possibilités) et social où l'observateur devient un élément essentiel à la progression (zone d'impulsion et réception…).

Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des prescriptions institutionnelles relatives à cette activité. Nous avons toutefois souligné en plus :
- Les éléments qui traduisent l'appartenance au champ d'apprentissage (bleu).
- Les dimensions motrices spécifiques à l'activité (vert).
- Les éléments qui font appel aux aspects méthodologiques et sociaux (rouge).

Pour le collège, lorsque les nouvelles ressources d'accompagnement des programmes 2015 ne précisent pas les compétences attendues, les anciens programmes 2008 ont été repris (en grisé et en italique).

PROGRAMME DE FORMATION – COURSE DE HAIES						
Collège (2015)						
Cycle 3	AFC	Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques	Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	
	CA	*(Programme 2008, niveau 1) Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités. Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométreur.*				
Cycle 4	AFC	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	Planifier et réaliser une épreuve combinée	S'échauffer avant un effort	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
	CA	*(Programme 2008, niveau 2) A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 40 à 60 mètres, avec 4 ou 5 haies de 70 à 84 centimètres 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. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.*				

	CA (RA)	Réaliser la meilleure performance cumulée sur plusieurs courses en effectuant un choix sur l'ordre des courses. Assumer les rôles de starter, de chronométreur et d'observateur-juge de course pour organiser l'épreuve.
	Éval. (RA)	Après un échauffement construit et personnel, réaliser la meilleure performance possible en additionnant le temps du 60m plat et du meilleur temps entre deux courses de 60 m haies avec 4 haies (hauteur entre 65cm et 76cm, intervalle de 12m). Choisir l'ordre des courses en fonction de ses ressources et gérer l'enchaînement des trois courses en précisant les temps de récupération nécessaires. 60m plat en confrontation. 60m haies : une course où l'élève court seul et une course où deux élèves courent en même temps pour être en situation de confrontation. Comparaison des trois performances. Deux chronométreurs par coureur. Un observateur par coureur.

CAP (2019)						
AFLP	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.
CA 2018 niveau 3	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.					
Évaluation 2018 (Extrait)	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 200 mètres haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 200 haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 30 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons. (Dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points). Le temps réalisé sur le parcours compte pour 75 % de la note. L'échauffement et la gestion de la course inter-obstacles comptent pour 25 %.					

Bac Pro (2019)						
AFLP	Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.
Niveau 4	Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.					
Éval 2018 (Extrait)	L'épreuve se déroule en 1 parcours de 250 m plat (un seul essai) et 1 parcours de 250 m haies. L'élève part avec ou sans starting-blocks mais le départ est commandé. Chaque 250 haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée : 40 m. Hauteur des haies : 70 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons (possibilité pour les élèves en difficulté de prendre des haies de 64 cm pour les filles et 76 cm pour les garçons (dans ce cas, la performance réalisée notée sur 15 points est diminuée de 2 points). Le cumul des temps réalisés sur les deux parcours compte pour 75 % de la note. En cas de chute sur le 250 m haies une deuxième tentative est proposée à l'élève.					

Lycée Général et technologique (2021)			
AFL	S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.
Évaluation Bac 2021 (Extrait)	- L'AFL1 s'évalue sur 12 pts le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage - L'AFL2 et l'AFL3 sont notés sur 8 points (répartition des 8 points au choix des élèves avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL) au fil de la séquence d'enseignement en référence aux repères nationaux - L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données - L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur		

RA = ressources accompagnement. AFC = attendus de fin de cycle. CA = compétences attendues

Course de haies – Repères d'évaluation (Ressources d'accompagnement. Cycle 4)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4 (Programme EPS 2015)

A1 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	A2 S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.	A3 Planifier et réaliser une épreuve combinée	A4 S'échauffer avant un effort.	A5 Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

ACQUISITIONS PRIORITAIRES

Se préparer à l'effort spécifique qu'est une course de haies
Les élèves doivent connaître et mettre en œuvre de façon autonome un échauffement progressif, complet et cohérent. Lien avec A4.

Effectuer un départ efficace
Les élèves doivent percevoir la nécessité de construire un départ efficace jusqu'à la 1ère haie et de s'engager dès le départ dans une course de vitesse. Lien avec A1.

Courir vite en réalisant un franchissement efficace
Les élèves doivent entrer dans une logique de course de vitesse et de performance en adoptant une technique de franchissement efficace pour maintenir la vitesse acquise au départ. Les élèves doivent donc construire et améliorer le trajet moteur de la jambe d'attaque et de la jambe de retour en s'engageant vers l'avant au-dessus de la haie et en s'équilibrant pour limiter la perte de vitesse. Lien avec A1 et A2.

Mettre en œuvre et réguler un projet de course en gérant et adaptant sa course inter-obstacles
Chaque élève doit réguler ses actions à l'approche de la haie en fonction de repères sur soi (rythme des foulées, répartition amplitude/fréquence des foulées, etc.). Afin d'intégrer et de maintenir un rythme inter-obstacles. Ainsi, il sera capable de concevoir un projet de course adapté à ses ressources et aux contraintes de la course. En cas d'épreuves combinées, il sera capable d'assumer la gestion de deux types d'efforts. Lien avec A1, A2 et A3.

Observer
Chaque élève doit identifier et interpréter les critères d'observation pour conseiller et aider un camarade. Lien avec A5

Juger, chronométrer, donner un départ
Chaque élève doit connaître et mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle : donner un départ réglementaire, chronométrer, relever des indicateurs (nombre de foulées/jambe d'attaque, etc.). Lien avec A5.

ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION

Le hurdler

Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints
L'élève suit l'échauffement proposé sans aucune initiative personnelle. Il a une course irrégulière en vite-lent-vite. Il piétine devant et s'écrase derrière la haie. Lors du franchissement, il est désarticulé. La trajectoire du centre de gravité est en cloche au-dessus de la haie. Il n'est pas encore dans une recherche de transformations, il effectue les passages demandés par l'enseignant sans souci d'ajustement ou d'amélioration : « faire pour faire ». En cas d'épreuves combinées, il ne se préoccupe pas de la succession des deux efforts à entreprendre.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints
L'élève connaît et réalise (à plusieurs) les différentes étapes d'un échauffement général. Il a encore besoin de l'aide de l'enseignant pour l'échauffement spécifique. L'élève a un projet de course avec une intention de course de vitesse mais il a des difficultés à gérer l'effort. Il perd de la vitesse et augmente le nombre d'appuis dans les derniers intervalles. Son projet de course n'est pas stabilisé. À l'approche de la haie, il allonge ou piétine pour franchir sur sa jambe préférentielle. La jambe d'attaque est construite dans l'axe mais la jambe de retour est souvent en dessous (le pied ramené sous le genou et le bassin dans l'axe). L'élève a compris que pour se transformer il faut répéter. Il est dans une phase de recherche où il tente de tenir compte des conseils des observateurs : « répéter pour se transformer ». En cas d'épreuves combinées, il se soucie de l'association des deux types d'efforts mais ne connaît pas la succession optimale à réaliser en fonction de ses ressources.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints
L'élève réalise de manière autonome un échauffement général et spécifique. L'élève a construit un projet de course stabilisé où il s'engage dans une course de vitesse du début à la fin de la course et où le nombre d'appuis est constant. Le franchissement est plus rasant au-dessus de la haie. L'élève franchit la haie de façon efficace quand il s'agit de sa jambe préférentielle. Le franchissement avec la « mauvaise jambe » est à perfectionner (des déséquilibres et franchissements trop hauts persistent). L'élève est dans une démarche d'entraînement et effectue plusieurs passages pour se transformer en comparant les effets ressentis et les effets observés par les observateurs : « s'entraîner pour progresser ». En cas d'épreuves combinées, il dose correctement ses efforts pour progresser dans les deux épreuves.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés
L'élève adapte son échauffement général et spécifique en fonction de son ressenti du jour et des conditions météorologiques. L'élève s'engage dans une course de vitesse où la perte de vitesse due aux haies est très faible. L'élève franchit la haie avec la jambe qui vient sans ralentissement. La trajectoire du centre de gravité au-dessus de la haie est rasante quelle que soit la jambe d'attaque. La reprise derrière la haie est solide. Son projet de course est défini et adaptable en fonction des sensations du jour et des conditions extérieures (vent, froid…). L'élève module ses séquences d'entraînement sur une épreuve ou en épreuves combinées en fonction des éléments à améliorer : « adapter son entraînement pour se perfectionner ».

L'Observateur / Juge / Chronométreur

Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints
L'élève observateur est distrait et a des difficultés pour compter le nombre d'appuis. L'élève juge/observateur connaît partiellement les règles et manque d'attention.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints
L'élève observateur est capable d'observer un critère simple comme le nombre d'appuis ou la jambe d'attaque. L'élève juge/observateur connaît le règlement et sait l'appliquer.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints
L'élève observateur est capable d'observer plusieurs critères sur une même course. L'élève juge/observateur applique et fait respecter le règlement.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés
L'élève observateur donne des retours pertinents aux coureurs sur la base de ses observations. L'élève juge/observateur s'affirme en tant que juge et se fait respecter

COMPÉTENCE ATTENDUE

Réaliser la meilleure performance cumulée sur plusieurs courses en effectuant un choix sur l'ordre des courses. Assumer les rôles de starter, de chronométreur et d'observateur-juge de course pour organiser l'épreuve.

RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION

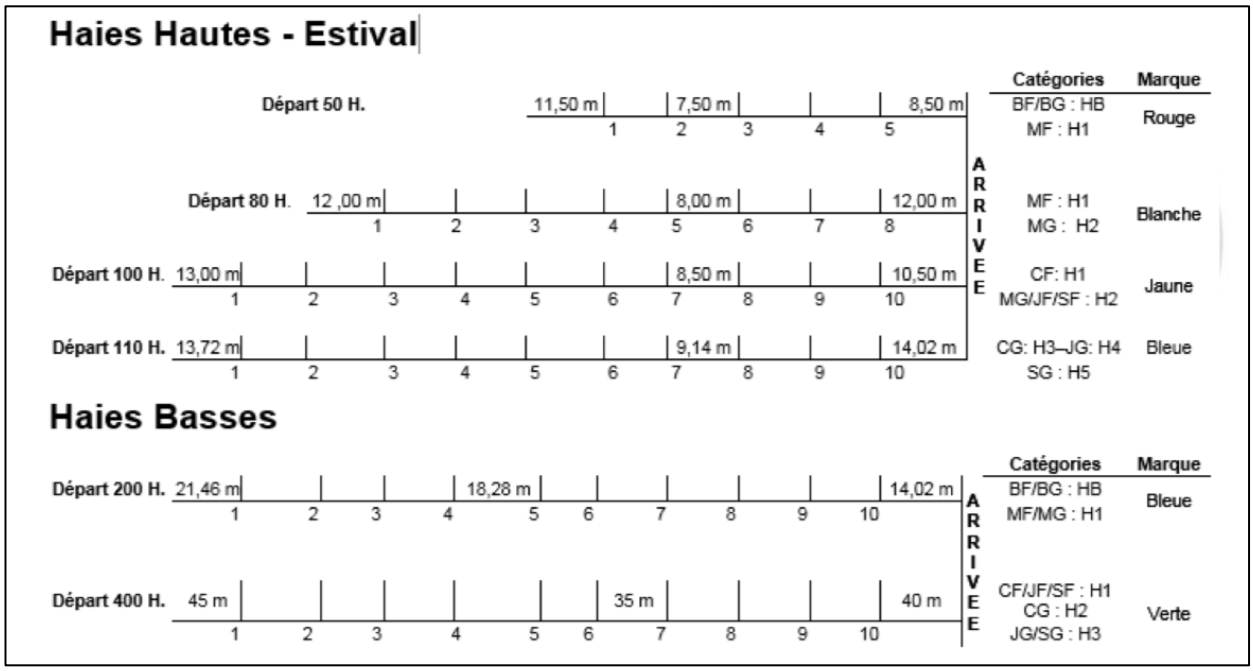
Dans le cadre du CA1, l'évaluation nécessite la réalisation d'une performance optimale mesurée après une mise en projet.

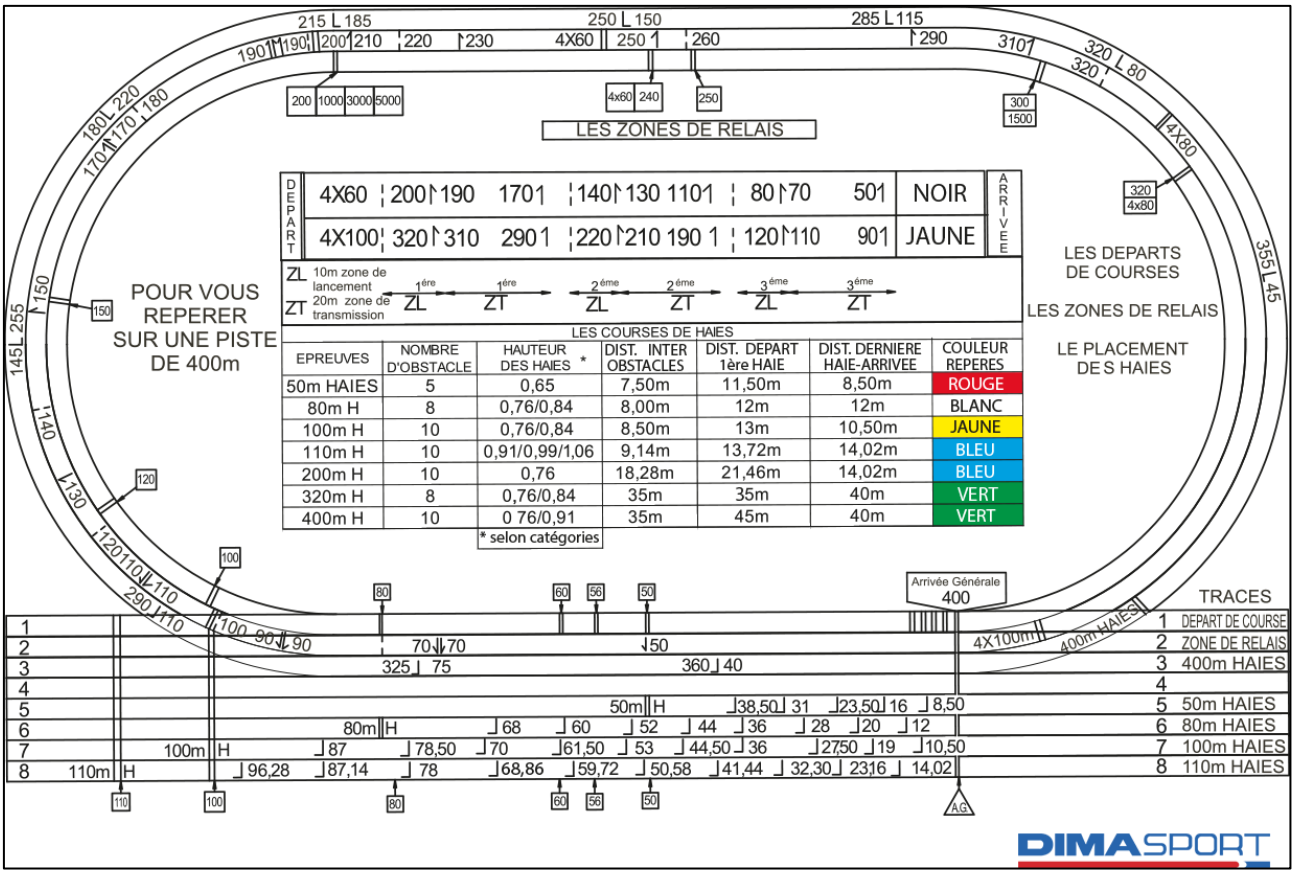
Exemple d'évaluation possible : Après un échauffement construit et personnel, réaliser la meilleure performance possible en additionnant le temps du 60m plat et du meilleur temps entre deux courses de 60m haies avec 4 haies (hauteur entre 65cm et 76cm, intervalle de 12m). Choisir l'ordre des courses en fonction de ses ressources et gérer l'enchaînement des trois courses en précisant les temps de récupération nécessaires.

60m plat en confrontation. 60m haies : une course où l'élève court seul et une course où deux élèves courent en même temps pour être en situation de confrontation. Comparaison des trois performances. Deux chronométreurs par coureur. Un observateur par coureur.

UNSS
Registre des épreuves

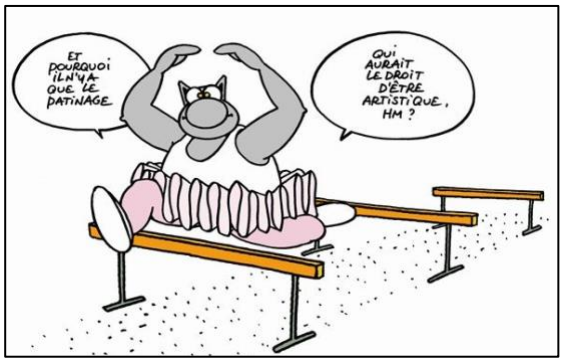
	BF	BG	MF	MG	CF	CG	JSF	JSG
Athlétisme hivernal	50 m haies (5 haies) Ht : 65 cm	50 m haies (5 haies) Ht : 65 cm	50 m haies (4 haies) Ht : 76 cm	50 m haies (4 haies) Ht : 84 cm	60 m haies (5 haies) Ht : 76 cm	60 m haies (5 haies) Ht : 91 cm	60 m haies (5 haies) Ht : 84 cm	60 m haies (5 haies) Ht : 99 cm (1,06 SG)





Conception de l'enseignement de la course de haies

L'idée principale est de faire passer la représentation de l'élève d'une « course de saut de haies » à une « course de franchissement de haies ». De fait, notre conception de l'enseignement de cette activité s'appuie sur sept options qui doivent, selon nous, « teinter » les situations d'apprentissage.



1) Courir à pleine vitesse : « la vitesse d'abord »

La course de haies doit être conçue de manière à rester dans un effort de type anaérobie alactique. Ce qui signifie pour des collégiens ou lycéens un temps maximum de course (8 à 9'') et/ ou une distance maximale n'excédant pas 60 m.

Cette perspective invite également à débuter l'apprentissage en minimisant

- les obstacles : hauteur genou pour commencer
- en offrant de réelles séquences de course : 6 appuis dans l'intervalle de manière à pouvoir accélérer après les deux premiers appuis qui servent souvent à se rééquilibrer après la haie.

2) S'inscrire dans une logique de performance : brute et relative

Aspect primordial de l'activité, le chronomètre doit être un juge de paix constant. Il permet à chaque élève de « tester » les différentes options techniques prises pour franchir le plus rapidement l'obstacle.

En outre, la performance en courses de haies peut se décliner de différentes manières :

- « brute » : temps mis pour parcourir la distance, qui débouche sur une comparaison sociale ;
- « relative » : exploitation du potentiel individuel. La course de haies offre une opportunité privilégiée de pouvoir comparer son potentiel entre une course sur plat et avec obstacle. Cet écart permet de bien cibler les apprentissages propres à l'activité.

Enfin, pour que les élèves puissent se situer dans cette perspective de performance, le professeur veillera à « historiser » (recueil de données) et médiatiser (affichage) les performances d'une leçon à l'autre.

3) Stabiliser une performance : performance maîtrisée

Rechercher une performance « maîtrisée », c'est pouvoir courir vite et avec régularité entre les obstacles. Cet objectif s'atteint par une maîtrise technique, mais aussi par le choix d'un parcours adapté à ses possibilités. L'enseignant veillera à ce titre à offrir aux élèves des parcours différenciés par la hauteur des obstacles et la longueur des intervalles pour que chacun puisse faire évoluer au mieux ses ressources (cf. « aménager l'espace athlétique » ci-dessous).

4) Produire une performance « sociale »

La course de haies offre une place centrale aux apprentissages méthodologiques.

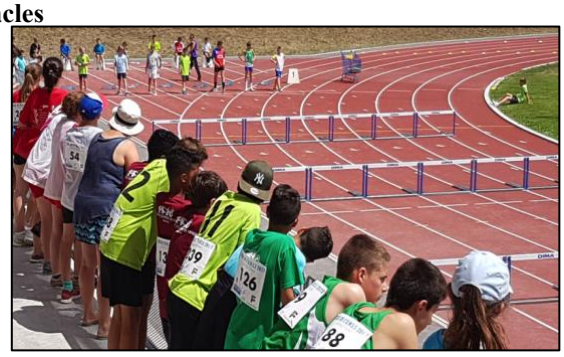
- D'abord à travers la mise en place de parcours différenciés par la hauteur des obstacles et les intervalles entre les haies.
- Ensuite, en jouant le rôle d'observateur et de conseiller pour ses camarades dans le cadre d'apprentissages collaboratifs : zone d'impulsion et de réception avant et après la haie attaque de la haie avec genou dans l'axe….
- Enfin en exerçant les rôles de starter et chronométreur.

5) Aménager l'espace athlétique (individualiser les parcours)

Afin que tous les élèves puissent produire une course de vitesse sur des obstacles, il convient de différencier les parcours en jouant sur la hauteur des obstacles et la longueur des intervalles. Cet aménagement matériel s'accompagnant d'un choix personnel des élèves selon leur niveau de ressources (cf. « performance maîtrisée »).

6) Éprouver le plaisir de performer en s'engageant sur des obstacles

Tout doit être fait pour que l'élève puisse réussir à courir vite sur le parcours de son choix et donc éprouver la joie de pouvoir performer en surmontant l'appréhension de l'obstacle.



7) Sécuriser la pratique

Pour instaurer un contexte sécuritaire, l'enseignant veillera à baliser les espaces d'évolution, à clarifier les règles de fonctionnement pour éviter les percussions entre élèves et à insister sur le placement des haies de manière à ce que celles-ci puissent basculer si elles sont percutées (ne pas les mettre « à l'envers »).

Pour éviter quelques mauvais « franchissements » :

- Non, la course de haies n'est pas réservée aux élèves véloces. En ciblant les apprentissages sur le franchissement d'obstacles adaptés aux caractéristiques individuelles, on s'éloigne des attaches bioénergétiques de l'activité. Du coup, tous les élèves peuvent se retrouver en situation de réussite.
- Non, la course de haies n'est pas sexiste. Filles et garçons peuvent pratiquer ensemble, sur les mêmes parcours si ceux-ci correspondent aux niveaux des ressources individuelles.
- Non, la course de haies n'est pas une activité standardisée. Bien au contraire, en jouant sur la hauteur des obstacles et la longueur des intervalles, les parcours peuvent être différenciés de manière à offrir des espaces athlétiques adaptés à tous.
- Non, la course de haies ne nécessite pas forcément une piste d'athlétisme de 100 m. Un terrain engazonné peut très bien faire l'affaire.
- Non, la course de haies n'est pas compliquée à mettre en place. À condition que les élèves disposent des repères pour mettre en place les différents parcours. Ce qui nécessite un travail précis de l'enseignant sur la préparation de l'installation (marques au sol).

Particularités de l'enseignement de la course de haies

L'enseignement de la course de haies pose concrètement trois gros problèmes à l'enseignant d'EPS :

Des haies partout

La course de haies nécessite… des haies ! Plus sérieusement, l'installation de parcours différenciés par la longueur de l'intervalle et la hauteur des obstacles implique que les élèves participent activement à la mise en place des haies. Ce qui signifie qu'ils disposent des informations nécessaires pour cela. A défaut de repères au sol, un décamètre et une fiche par parcours constituent des outils précieux pour un aménagement adéquat. L'enseignant vérifiera principalement si les obstacles sont placés dans le bon sens du franchissement.

L'essaim de coureurs

Le fait que chaque élève travaille sur le parcours adapté à ses possibilités donne l'impression d'un gros essaim désorganisé. L'enseignant doit alors se montrer particulièrement vigilant sur deux aspects :

- La sécurité, en organisant les espaces de travail de manière à éviter les collisions.
- Les régulations. S'il peut intervenir de groupes en groupes, il doit aussi s'assurer que les élèves disposent des moyens d'observer et de corriger leurs prestations.

Des groupes de travail originaux

En offrant des parcours différenciés par la hauteur des obstacles et la longueur des intervalles, la course de haies conduit à la mise en place de groupes qui mélangent habileté technique et ressources physiologiques. C'est l'option pédagogique qui semble la plus pertinente pour l'organisation sociale de la classe dans cette activité.

Organisation de l'espace pédagogique

Afin que tous les élèves puissent travailler sur des parcours en rapport avec leur niveau de ressources physiques et techniques, il est préconisé de proposer des parcours différenciés par la hauteur des obstacles et la longueur des intervalles.

De même, si les installations le permettent, il peut être intéressant de laisser un couloir libre entre deux parcours afin de limiter les interférences entre coureurs.

Enfin, l'enseignant veillera à organiser l'implication des élèves dans la mise en place du matériel (cf. rubrique ci-dessus), tout en vérifiant que les haies soient placées dans le bon sens (pouvoir basculer dans le sens de la course si elles sont renversées).

Variables de pratiques scolaires

Variables	Commentaires
Distance de course	L'essentiel est de choisir des temps de course de manière à ce que les coureurs évoluent à pleine vitesse (filière anaérobie alactique), soit environ 7-8'' d'effort. Ce qui peut signifier au cycle 3 une distance individuelle de 30-40 m et en terminale une distance de 50-60 m.
Intervalles entre les haies (et nombre d'appuis)	Règlementairement, l'intervalle entre deux haies varie de 7,50 m (benjamines) à 9,14 m (cadets). Mais dans le cadre scolaire, il est fortement conseillé d'adapter ces distances aux capacités des élèves. Ce qui signifie de manière systématique de proposer plusieurs distances selon les parcours. L'idée-force est de permettre à l'élève de développer une course avec un nombre d'appuis réguliers (4 en général) de manière à toujours attaquer la haie avec la même jambe. Il peut également s'avérer pertinent, en début d'apprentissage, d'offrir un intervalle conduisant à faire 6 appuis dans la mesure où les deux premiers appuis après la haie sont souvent des appuis d'équilibration et non de propulsion ; l'élève disposant alors de 4 autres appuis pour produire et maintenir une vitesse de course.
Distance départ-1ère haie	Si l'idée principale consiste à partir « à fond » (en général sur 8 appuis), il peut être pertinent en début d'apprentissage de réduire cette distance de manière à minimiser la vitesse d'arrivée sur l'obstacle (dimension affective).

Hauteur des obstacles	À l'instar de l'intervalle, la hauteur de la haie peut et doit être adaptée. En effet, de 65 cm (benjamines) à 0,91 cm (cadets), la haie doit à la fois provoquer une réelle modification de la foulée tout en n'entraînant pas un saut chez le coureur. Pour des débutants, une hauteur au-dessus du genou semble un bon repère ; de même qu'une hauteur proche de l'enfourchure pour des élèves débrouillés.
Mode de confrontation	Dans le but de ne pas trop perturber l'élève dans sa course, il est préférable de commencer par supprimer la confrontation avec d'autres coureurs. Une fois que l'élève a commencé à stabiliser sa course sur un parcours qui lui convient, la confrontation devient possible. Il est aussi possible d'envisager des compétitions sur la même distance, mais avec des parcours différenciés (hauteur des haies et longueur de l'intervalle), ou des temps de départ différents afin de conserver l'incertitude du résultat à l'arrivée.

Évaluer en course de haies

- L'efficacité du franchissement peut être appréciée via la comparaison des temps réalisés entre deux courses courues avec et sans obstacles. Cela permet une individualisation de l'évaluation via une « performance-cible ».
- De manière plus spécifique, l'efficacité du franchissement peut aussi être jugée par le temps écoulé entre le dernier appui avant l'obstacle et le premier appui de reprise de course après l'obstacle. Il est aussi possible de repérer le dernier appui avant la haie et le premier appui après la haie de manière à juger le point haut de la trajectoire avec l'aplomb de la haie.
- La régularité de la course peut être appréciée en relevant le nombre d'appuis réalisés entre les obstacles (4 en général).
- La reprise de course peut faire l'objet d'un jugement à travers le rythme de course des appuis : reprise avec 2 appuis simultanés, puis deux appuis décalés ; deux rythmes différents (1-2, puis 3-4) ; rythme régulier (1-2-3-4).
- Enfin, l'appréciation des dimensions méthodologiques (choix d'un parcours adapté ; projet de performance chronométrique) et sociales (organisation du parcours ; starter ; chronométrage ; observation) sont autant de voies différenciées d'évaluation.

Travaux didactiques d'auteurs

Dhellemmes R. (1995). EPS au collège et athlétisme. Éditions INRP

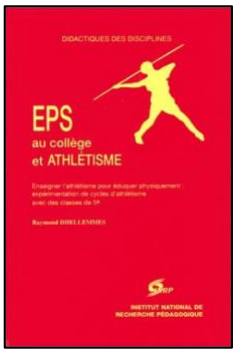
Sur la base d'une analyse de l'activité adaptative des élèves, jugées comme production d'acquisitions significatives, l'auteur développe une lecture compréhensive des réponses motrices et des difficultés rencontrées, s'éloignant de fait d'une gestualité technique univoque élaborée. Il distingue quatre niveaux.

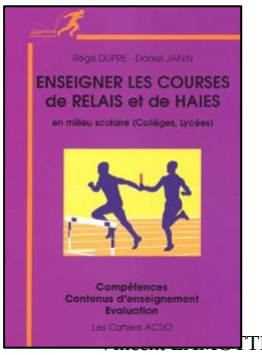
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
- Palier 1. Le **sauteur-coureur** qui se transporte d'une haie à l'autre et pour qui le saut est organisateur des déplacements successifs - Objet d'enseignement : organiser l'espace d'action. - Rupture avec l'engagement réactif dans l'action. - Progrès majeur : ajustement anticipé du franchissement dans la course régulée par la rythmicité des appuis. - Obstacle : ajustements visuels tardifs dominants, fusion avec le but.	- Palier 2. Le **coureur-sauteur** parvient à un déplacement continu, mais réalise un saut au-dessus de chaque haie (correspondance du point haut avec l'aplomb de la haie). À ce niveau, la course est organisatrice d'un saut. - Objet d'enseignement : différencier les actions de franchissement pour une trajectoire « économe ». - Rupture avec le recours au saut ; recourir au bond en attaquant la haie plus loin (ne plus faire correspondre sommet de la trajectoire et aplomb de la latte). - Progrès majeur : « franchir en descendant » au moyen d'un bond latéralisé. - Obstacle : de l'égocentrisme spatial : l'élève ne repère pas sa trajectoire par rapport à l'obstacle.	- Palier 3. Le **franchisseur-coureur**, chez qui le franchissement est organisateur de la course (impulsion du bond est réalisée plus loin, aux 2/3). - Objet d'enseignement : intégrer dans le franchissement en cours, l'action suivante. - Rupture avec l'équilibration spontanée (chute). - Progrès majeur : être « actif » en descendant ; maintenir les trajectoires des segments dans le plan du déplacement. - Obstacle : des modalités habituelles de propulsion / équilibration (l'élève est passif dans la phase descendante, attend le sol pour redevenir coureur)	- Palier 4. Le **coureur-franchisseur**, chez qui la course est organisatrice du franchissement

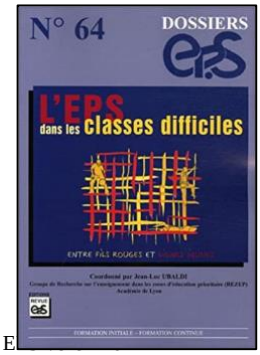
Dupré R., Janin D. (2003). Enseigner les courses de relais et de haies. Éditions Actio

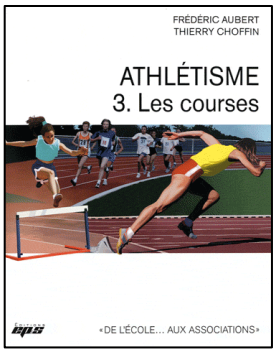
Après avoir identifiés des problèmes posés par l'activité haies, les auteurs dessinent une progressivité dans le traitement et la résolution de ces différents problèmes

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Il s'agit de convaincre l'élève de courir vite malgré les obstacles. Le franchissement ne doit pas être un problème avec des haies basses (40 à 60 cm). Franchissement avec une impulsion loin de la haie ; genou d'attaque dans l'axe ; course en 4 ou 5 appuis.	Avec des obstacles légèrement plus hauts, l'objectif est de construire un franchissement rasant (attaque loin de la haie et esquive latérale avec genou haut sur le côté) avec une course inter obstacles en 4 appuis.	Avec des haies plus hautes (76 à 91 cm), le travail porte sur un affinement de la motricité dans la phase de franchissement. Lequel doit être rasant, avec une attaque loin de la haie, une esquive véloce et une réception solide et active près de la haie (2/3- 1/3)









Godineau S. (2006). Athlétisme. La course de haie.
In Ubaldi J-L. L'EPS dans les classes difficiles. Dossier EPS n°64. Éditions Revue EPS

Cette proposition repose sur : 1) L'existence de conduites typiques définies comme des réponses motrices organisées et cohérentes, caractéristiques d'un niveau de compétences et connaissances acquis à un moment donné. 2) De pas en avant à franchir pour progresser : axe de progrès fondamental. 3) De situations de référence propres à chaque niveau. 4) De fils rouges, indicateurs de maîtrise quantifiables qui organisent l'activité de l'élève et de l'enseignant.

L'enjambeur de haies	Le coureur bondisseur	Le franchisseur planeur	Le franchisseur sprinteur
Appréhende la haie perçue comme un danger. - Pas en avant : construire une confiance en soi et une coordination entre courir et sauter à partir d'une course continue. - Fil rouge : la réception décalée des deux pieds derrière la haie.	Ajuste sa vitesse pour pouvoir bondir par-dessus la haie. - Pas en avant : construire un déplacement continu grâce à des bonds qui s'éloignent de la base de l'impulsion. - Fil rouge : la distance d'impulsion à la haie.	Déplacement continu, mais qui décroit au fil de la course. - Pas en avant : construire un franchissement qui soit une composante de la vitesse de course, par une reprise de course efficace derrière la haie. - Fil rouge : la zone de réception derrière la haie.	Recherche une vitesse maximale qu'il essaye de conserver.

Aubert F., Choffin T. (2007). Athlétisme. Tome 3 Les courses. Éditions Revue EPS

Niveau 1 : débutant	Niveau 2 : débrouillé	Niveau 3 : confirmé	Niveau 4 : expert
- Caractéristiques. La crainte du débutant de heurter la haie transforme son parcours en une course de sauts discontinus, hachée de blocages successifs au moment de franchir les obstacles. - Objectifs * Technique de course : se relancer dans l'intervalle * Technique de franchissement : déterminer le pied d'impulsion ; effacer la haie en découvrant forme et amplitude du trajet de chaque jambe * Adaptation spécifique : découvrir la constante technico-rythmique ; éloigner le point d'impulsion du franchissement - Évaluation : * (Qualitatif) Respecter le critère de constance en 6 appuis * (Quantitatif) Comparer temps plat et haies	- Caractéristiques. Le hurdleur organise sa course autour du pied d'impulsion pour réaliser un parcours en 4 appuis. Le coureur attaque trop près de la haie ce qui augmente la hauteur du bond de franchissement. - Objectifs * Technique de course : améliorer la vitesse par la composante fréquence * Technique de franchissement : améliorer l'équilibre lors du franchissement ; orienter l'action des segments libres dans l'axe de la course * Adaptation spécifique : augmenter la vitesse de course inter-obstacles ; renforcer les actions et formes de corps spécifiques - Évaluation : * (Qualitatif) Attribuer une valeur au franchissement de chaque obstacle (équilibre et hauteur de bond) * (Quantitatif) Comparer temps plat et haies hautes	- Caractéristiques. Le hurdleur se libère des blocages à l'impulsion et à la réception qui entravent encore la recherche de vitesse du débrouillé. Néanmoins, le départ et la mise en action ne sont pas encore rapides. - Objectifs * Technique de course : apprendre à s'élancer comme un sprinter ; améliorer son endurance de vitesse * Technique de franchissement : être actif lors du franchissement ; améliorer la vitesse d'exécution de la liaison course / Appel ; renforcer l'appui d'impulsion * Adaptation spécifique : accroître la vitesse d'approche de l'obstacle ; améliorer la fréquence d'appuis inter-obstacles ; maintenir le rythme de course - Évaluation : * (Qualitatif) Réaction au signal ; redressement du buste ; augmentation de la fréquence jusqu'au 8e appui ; acquisition de la vitesse sur les 2 premiers intervalles * (Quantitatif) chrono par unité de parcours de haies hautes (UPHH)	- Caractéristiques. Engagement et vitesse dans les différents secteurs du parcours de haies hautes - Objectifs : développement des ressources physiques ; reproduction de son meilleur niveau en compétition - Évaluation : batterie de tests vitesse-haies

S'échauffer en course de haies

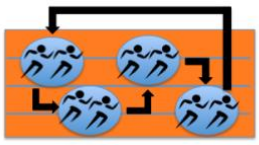
L'échauffement en course de haies revêt un caractère particulièrement important dans la mesure où l'activité est très intense et les risques de blessure réels (notamment aux quadriceps et ischios-jambiers).

Une triple perspective

L'échauffement athlétique se déroule selon 3 perspectives qui répondent à 3 questions : quand, comment et pourquoi.

Temporalité de l'échauffement (quand : GST). Trois temps de mobilisation dont la durée cumulée est au moins de 20' :
- Général : activation progressive cardio-musculaire-articulaire ;
- Spécifique : gammes athlétiques basées sur de la proprioception, coordination, dissociation, renforcement musculaire
- Technique : tourné vers l'activité.

Forme de l'échauffement (comment : BEGM). L'échauffement peut prendre plusieurs formes selon :
- But : jeux, défis, maîtrise, découverte…
- Espace : occupation différente de l'espace : couloirs de la piste ; ateliers…
- Groupe : individuel, groupes…
- Matériel : musique, cordes à sauter…



Intention de l'échauffement (pourquoi : PACA). Quatre objectifs peuvent justifier les exercices proposés :
- Physique (préparation à l'effort). L'échauffement doit respecter des principes de progressivité et de continuité. C'est ainsi qu'il commence par une phase de mobilisation générale pour finir sur une mobilisation spécifique afin de pouvoir produire ensuite des efforts violents.
- Affectif (motivation). Dans le cadre de l'EPS, pour que l'échauffement « accroche » les élèves, il doit surprendre, amuser, solliciter… tout en offrant un cadre ritualisé. C'est un point clé, notamment pour l'athlétisme qui souffre parfois d'une réputation peu ludique.
- Connecté (lien avec la leçon à venir). L'échauffement doit offrir les conditions d'une mobilisation corporelle ciblée sur les apprentissages de la leçon.
- Autonome. L'échauffement est une occasion d'acquérir des connaissances qui permettront au futur pratiquant de se préparer de manière personnelle à l'effort.

Exemples d'échauffement pour la course de haies

Échauffement général (cardio-musculaire-articulaire)

- Courir pendant 2' (sans montre) avec retour sur la base de départ lorsque le coureur pense que le temps est écoulé.
- Les duels d'allure. Chaque groupe, qui doit courir ensemble, effectue un tour de terrain dans un temps ou à une vitesse imparti(e)s : 1' ou 9 km/h…
- Les synchrones. La piste est balisée tous les 50 m. Les élèves sont par deux et sont placés à l'opposé sur la piste. Sur la base d'un contrat de course exprimé en km/h, chaque fois qu'ils sont synchrones sur un plot sans ralentir ni accélérer, ils marquent 1 pt. À partir de 10 points, la doublette a le droit de s'arrêter.
- Les ponctuels. Les élèves sont par deux. Chaque doublette passe 5 fois sur 9" de course en choisissant un plot à atteindre précisément (par exemple, 40 m en 9" soit 16 km/h). En cas d'échec, la doublette recommence. À chaque réussite, on augmente la distance de 5 m : 45 m soit 18 km/h, 50 m soit 20 km/h…

Le double. Les élèves sont par duos. Le n°1, suivi par le n°2, se déplace librement en franchissant s'il le souhaite des petits obstacles disséminés. Au bout de 2', le n°2 doit reproduire le parcours effectué suivi par le n°1.

- Le capitaine. Enchaîner par équipe de 4 des déplacements variés le long des lignes du terrain de handball. Le leader impose le mode de déplacement et change toutes les minutes : avant, arrière, pas chassés, cloche-pied…
- Le cross. Par équipe de 4, courir 8' sur un parcours "nature". Le leader choisit l'itinéraire en utilisant potentiellement l'environnement (monter sur un banc…). Changement de leader toutes les deux minutes (un chrono par équipe).
- Le parcours athlétique. Par équipe, courir pendant un temps donné sur un parcours athlétique comportant des petits obstacles : rivières, slalom, haies, échelles de rythme, intervalles particuliers…
- Le saute-moutons : par équipe, parcourir une distance donnée en saute-mouton. Se placer en mouton quand on a sauté sur tous les moutons de son groupe ; sauter tous les moutons quand on est en queue du groupe.

Échauffement spécifique : gammes athlétiques orientées vers la course

Bien veiller aux exigences de réalisation technique de ces exercices. RASCAR (merci Ludo Savin !) : ***R****ythme (des appuis),* ***A****ppuis au sol (pose),* ***S****egments libres (utilisation),* ***C****oordination,* ***A****lignement segmentaire (placement),* ***R****elâchement*

Ces éducatifs peuvent se faire :

- *sur place ou en déplacement*
- *seul ou en coopération : à 2, à 3 en se tenant par les épaules…*
- *en combinant l'action des segments : rond de bras avec montée de genoux ; une jambe tendue et une jambe en montée de genou…*

Ces éducatifs peuvent être enchaînés sous forme de Tabata : très courtes périodes d'effort intense alternées avec des périodes de récupération. Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1 ; par exemple 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes.

Ces éducatifs peuvent se faire en musique.

Enfin, ces éducatifs peuvent se faire en cercle, par ateliers, par circuit.

- Mobilisation musculaire

* Debout pieds joints, aller poser un pied devant en fente avant, puis remonter.
* Jumping jack : enchaîner sur place des sauts en alternant pieds et bras serrés (au-dessus de la tête) et pieds et bras écartés.
* Burpees : enchaîner une pompe, un ramené des jambes sous la poitrine et un saut extension.
* Sur place, enchaîner des fentes avant en rebondissant et en changeant à chaque fois de pied de devant.
* Travail à deux. 1) A et B sont debout dos à dos ; ils descendent doucement en position chaise et tiennent 30" avant de remonter. 2) A et B sont assis face à face avec les pieds accrochés, puis descendent et remontent simultanément.
* Step : pas simples : montée 1 pied, puis l'autre, puis redescendre alternativement…
* Skipping - saut sur place : accélérer la fréquence des appuis sur place pendant 10'' puis enchaîner 10 sauts groupés sur place.
* Marcher en descendant en fente avant, puis remonter.
* Talon-fesse : trottiner en ramenant le talon vers la fesse.
* Montée de genoux : trottiner en montant le genou libre et en évitant que le buste parte vers l'arrière. Possibilité d'enchaîner 2 montées de genou du même côté, de claquer des mains sous la cuisse montée…
* Foulées bondissantes ; insister sur la tirade vers l'avant du genou libre et la poussée complète de la jambe d'impulsion.
* Pas de « l'oie » : course jambes tendues avec une action de griffé du pied.
* Parcours haute fréquence en posant un appui entre des lattes espacées de 2 à 3 pieds.
* Passage de petites haies en rebondissant pieds joints ou à cloche-pied avec un sursaut intermédiaire entre les obstacles.
* Avancer en rebondissant à pieds joints ; hanche et genoux verrouillés.
* Rebondir pieds joints, mais avec une montée haute d'un des genoux (type attaque de haie) pendant le rebond.

* Sauts kangourous : enchaîner à pieds joints et/ou à cloche-pied des bondissements par-dessus une série de 6 obstacles (hauteur genou ou cuisse).

- Coordination – dissociation - placement

* Enchaînement des pas différents sur l'échelle de rythme : 2 extérieurs / 2 intérieurs (de face ou de profil) ; 1 intérieur / 2 extérieurs…

* Corde à sauter : sur 2 pieds, sur un pied, en trottinant sur place, puis en mouvement

* Pas de « sioux » : chaque appui de course est doublé. Idem mais avec les mains en l'air qui font les marionnettes.

* Jambe de bois : se déplacer avec une jambe qui effectue montée de genou ou talon fesse, alors que l'autre jambe reste tendue.

* Hop 2 : enchaîner une foulée bondissante tous les deux appuis (droite, gauche, suspension, droite, gauche, suspension…). Idem en hop 3

- Équilibre / Proprioception

* Sur place, debout sur un pied, amener la jambe en l'air devant, sur le côté, derrière.

* Debout sur un coussin d'équilibre, se tenir debout sur 2 pieds, puis sur un pied, puis en déplaçant vers l'avant ou l'arrière la jambe libre.

* Marcher sur la pointe des pieds en tenant à bout de bras un bâton.

* Marcher sur une ligne en déroulant le pied, puis agrandir le pas. Effectuer ensuite l'exercice les yeux fermés.

* Sautillements sur place (petits, hauts, sur un pied, écartés-serrés, groupés, avec flexions des genoux…) ; sautillements droite-gauche, avant-arrière).

* Enchaîner des petits bonds en plaçant alternativement un pied sur une ligne de couloir, puis l'autre pied sur la ligne d'à-côté. Stabiliser l'appui pendant 2 secondes.

- Étirements (privilégier les étirements dynamiques)

* Debout face à un mur les bras en l'air, amener par un mouvement d'abduction un genou haut sur le côté jusqu'au coude.

* Accroupi sur une jambe (fesses sur talon) avec l'autre jambe tendue devant (appui talon). Se relever en s'aidant des mains pour inverser la position et se retrouver accroupi sur l'autre jambe et la deuxième jambe tendue.

* Assis, une jambe tendue devant ; l'autre repliée sur le côté à 90°. Aller poser le front sur le genou avant. Puis aller poser le front sur le genou de la jambe repliée. Puis, s'allonger sur le dos en maintenant la position de départ.

* Assis, une jambe tendue devant ; l'autre repliée sur le côté à 90°. Avec le coude, pousser cette jambe repliée vers l'arrière, puis poser le genou au sol à côté de l'autre jambe.

* Allongé sur le ventre, bras et pieds écartés, pivoter le bassin pour amener une des jambes vers la main opposée.

* Allongé sur le dos, bras et pieds écartés, pivoter le bassin pour amener une des jambes vers la main opposée.

* La danse du hurdler

* En marchant, franchir de profil une série de haies en passant tantôt dessus et tantôt dessous. Changer d'orientation à chaque nouvelle série.

Échauffement technique ciblé sur la course de haies

Pour tous les exercices qui suivent, le rythme de réalisation est essentiel. Il peut varier selon l'importance que l'on souhaite accorder à telle ou telle action.

Course sur plat

- La machine à accélérer. Course sur 30 m avec les dix premiers mètres parcourus à 60% de la vitesse maximale, puis les dix mètres suivants à 80% et les dix derniers mètres à 90%.
- L'amplitude-fréquence. Courir à fond sur 20 m. Puis refaire la même course avec deux appuis de plus (fréquence) et deux appuis de moins (amplitude).
- La ronde indienne. Un groupe forme un cercle et est encerclé par un autre groupe. Chaque cercle se déplace en sens inverse en trottinant. Au signal, le groupe placé à l'intérieur doit rattraper l'autre groupe avant un plot placé à 10 m à l'extérieur. Le groupe qui gagne est celui qui a touché un maximum d'adversaires (jeu à tour de rôle).
- Le chat et la souris. Course sur 20 m en duel avec un départ décalé de 1 m pour l'un des deux coureurs (course sur demi-couloir pour ne pas se marcher dessus).
- Jeu de réaction. Deux athlètes sont en position debout dans le même couloir, mais en sens opposé (leur pied arrière est en contact). Selon le signal "Bleu" à gauche, "Vert" à droite…), ils s'élancent d'un côté ou de l'autre pour une course sur 10 m. L'objectif est de toucher son camarade avant la ligne d'arrivée.

- Les départs farfelus : course sur 10 m avec départs dans différentes positions (debout, assis, allongé, à l'envers…) et différents signaux (auditif, visuel, tactile…).
- Bras devant. Enchaîner une course sur 20 m en passant à chaque foulée au-dessus d'un petit obstacle. Courir avec les bras tendus devant.

Éducatifs haies : placement et coordination générale
- Le ciseau qui va et vient. En marchant puis en sautillant, franchir de profil une série de haies en passant alternativement une jambe, puis l'autre, tout en gardant bien le buste droit et les épaules de profil (trois appuis de chaque côté de la haie).
- Le ciseau. En marchant puis en trottinant, franchir de profil une série de haies en passant alternativement une jambe, puis l'autre, tout en gardant bien le buste droit et les épaules de profil (se déplacer avec un pas chassé entre deux haies).
- Le ciseau latéral. Passage d'une série d'obstacle avec un appui entre chaque obstacle suite à un balancer latéral de la jambe d'attaque.
- L'aller-retour. Franchir en marchant une haie basse, puis la repasser en marche arrière. Idem en sautillant (double appui).
- Le carré magique. Quatre haies sont disposées pour former un carré. L'athlète est au milieu. Il franchit la haie de devant puis revient en marche arrière ; idem pour les deux haies de côté et la haie de derrière.
- La danse sur haie. Enchaîner une série de haie avec un double appui dans l'intervalle avec un demi-tour) chaque haie.
- La marche de haies. Enchaîner en marchant 5 franchissements d'obstacles avec un appui entre chaque haie (haies avec montants collés les uns aux autres). Passer avec : main opposée qui prend le genou haut ; bras qui tiennent un medecine-ball au-dessus de la tête ; attraper devant soi la jambe d'esquive qui revient ensuite haut et vite ; les mains devant soi.
- Le temps fort. Franchir une série d'obstacle avec 2 appuis inter obstacles : bloquer le genou jambe d'attaque 1'', puis pousser fort sur jambe d'impulsion pour une reprise en plante de pied et revenir dans la position de départ.
Idem avec un seul appui entre les haies.
- Le double pas de sioux. Enchaîner 5 franchissements d'obstacles proches en doublant l'appui sur la jambe de reprise (pas de sioux), puis en doublant l'appui de la jambe d'attaque. Augmenter progressivement les intervalles (jusqu'à 25 à 30 pieds).
Possibilité après le double appui (même jambe) d'enchaîner avec deux appuis supplémentaires (dans ce cas, enlever une haie sur deux).
- Le sursaut. Enchaîner une série de haie en trottinant, mais en effectuant un sursaut avec la jambe de réception (G-G-D /G-G-D…).

Éducatifs haies : jambe d'esquive
- Le cercle vicieux. Jambe d'attaque au sol posée à côté de la haie et bras tendus sur un mur, enchaîner des passages de la haie sur le côté avec la jambe d'esquive en adduction. Revenir poser le pied de la jambe d'esquive sur le muret de devant (s'il y en a un !).
- Le demi-franchissement. En marchant, poser la jambe d'esquive à côté de la haie, puis après une montée du genou de la jambe d'attaque dans le vide, passer la jambe d'esquive au-dessus de la haie en la faisant revenir rapidement au sol (garder le buste bien droit et un rythme d'appui régulier). 4 appuis dans l'intervalle, puis 2, puis en marquant un petit temps d'arrêt lorsque le genou de la jambe d'attaque monte.
Même exercice en trottinant avec une fréquence importante et un temps fort dans le retour au sol de la jambe d'esquive.
Puis en courant (marque possible au sol 1,50 m avant l'obstacle).

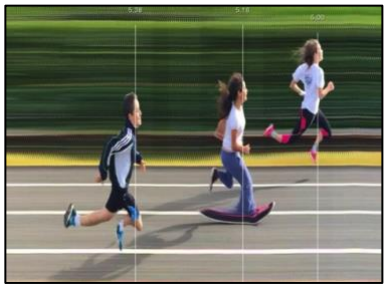
Éducatifs haies : jambe d'attaque
- Le mur frontal. Mettre une haie à 6 pieds d'un mur. Arriver en marchant et attaquer la haie en allant poser dans l'axe la jambe d'attaque sur le mur.
- Le demi-franchissement. En marchant, poser la jambe d'esquive sur le côté et avant la haie (marque possible au sol), puis engager la jambe d'attaque au-dessus de la haie en la faisant revenir rapidement au sol (garder le buste bien droit).
Même exercice en trottinant avec une fréquence importante et un temps fort dans le retour au sol de la jambe d'attaque.
Même exercice avec un pas de sioux (tous les appuis sont doublés).
Même exercice avec la jambe extérieure (qui ne franchit pas la haie) en jambe de bois. Deux appuis entre chaque haie.

Le numérique en course de haies

Si l'utilisation des TICE offre à l'enseignant un support original, il faut toutefois que l'objectif soit parfaitement identifié et sa mise en œuvre efficace de manière à ne pas devenir chronophage ou anecdotique.

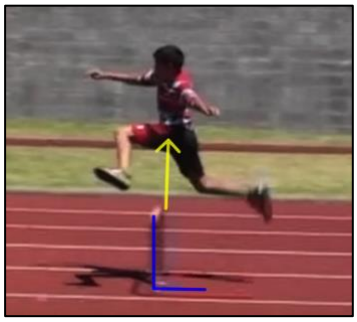
Chronométrer

Sprint Timer est une application de chronométrage disponible pour iOS et Androïd. La caméra de l'appareil permet de créer une photo-finish qui donne avec précision le temps des coureurs.



Se voir, observer et analyser

L'application Hudl Technique, qui fonctionne sur fonctionne sur IOS et Androïd, est un outil d'analyse vidéo qui permet notamment d'apprécier :
- La position de départ (à l'amble…)
- La position des appuis avant et après la haie.
- La position du corps et des segments lors de la phase de suspension.



Kinovea, utilisable avec Windows, fonctionne comme un lecteur vidéo : lecture, pause, ralenti… Il permet également d'étalonner des distances, de visualiser des trajectoires, de faire des kinogrammes…

Gérer les prises de performances

Outre le chronométrage, CHRONOperf permet de transformer les performances en records, comparaison individuelle, vitesse, notes…

Gestion des élèves à profil particulier

Inapte	Être inapte en course de haies ne signifie pas pour autant ne pas pouvoir aller sur le stade. D'autant plus que les rôles sociaux et méthodologiques sont particulièrement nombreux dans l'activité. L'élève inapte peut ainsi assurer différents rôles : - Préparateur physique : gérer tout ou partie de l'échauffement. - Aide : installer les haies, les situations d'apprentissage, donner les départs (starter), chronométrer (Sprint timer)… - Observateur / Conseil : recueil d'informations sur la zone d'impulsion, les déséquilibres au-dessus de l'obstacle, la réception après le franchissement. Le tout par une observation directe ou médiée par la vidéo (téléphone portable, application Hudl Technique…). - Conseil : retour de la jambe d'esquive, positionnement des bras au-dessus de l'obstacle…
Surpoids	Pour ces élèves, il convient en premier lieu de limiter la distance de course de manière à conserver la plus grande vitesse possible. Par ailleurs, il faudra limiter la hauteur des haies - voire les remplacer par des rivières- pour diminuer l'impact des appuis au sol.
Asthme	L'échauffement, ainsi que le début et la fin de chaque situation, doivent être progressifs. Par ailleurs, l'enseignant doit se montrer très vigilant sur les ressentis de ce profil d'élève. Enfin, il fera boire l'élève souvent afin d'humidifier ses bronches.

La sécurité en course de haies (note de service du 9/3/1994)

1- Conditions matérielles	*(« …les dispositions à prendre relèvent plus d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes… »)* - Choisir des obstacles adaptés (haies d'initiation). - Placer l'obstacle de manière à ce que s'il est percuté, il bascule dans le sens de la course : les montants au sol doivent pouvoir se soulever. - Bannir les sols glissants. Évoluer sur un terrain plat, stabilisé, mais pas trop dur (pas de bitume). - Laisser un couloir vide entre deux couloirs de haies. - Proposer des parcours différenciés (hauteur des haies et longueur intervalles) pour que tous les élèves puissent pratiquer selon leurs niveaux de ressources.

2- Consignes données aux élèves	*(« …l'enseignant fonde son appréciation sur le niveau de maîtrise de l'activité acquise par les élèves et sur les objectifs pédagogiques recherchés au cours de la séance… »)* - Ne pas couper la course d'un camarade. Bien rester dans son couloir. - Ne jamais franchir les haies à l'envers. - Ne pas considérer les chronomètres comme des bolas (objets à faire tourner en arts du cirque). Ne pas les laisser traîner au sol.
3- Maîtrise déroulement du cours	*(« …le professeur doit exercer une surveillance normale sur les activités de ses élèves, afin qu'il puisse intervenir rapidement en cas de problème… »)* - Départ donné uniquement si la piste est libre. - Vérifier le laçage des chaussures. - Adapter la difficulté des parcours aux ressources des élèves, ainsi qu'à leur niveau de fatigue. - Replacer systématiquement et immédiatement une haie renversée
4- Caractère dangereux	*(« …le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées en "bon père de famille"… »)* - En début d'apprentissage, limiter la prise de vitesse avant le premier obstacle (réduire la distance entre le départ et la première haie). - S'échauffer sérieusement sur le plan cardio-vasculaire et surtout musculaire pour un effort intense (risques réels d'élongation).