



ENSEIGNER...

LA COURSE DE HAIES



Questions - Réponses

Vincent LAMOTTE

QUESTIONS / RÉPONSES SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA COURSE DE HAIES

Questions réglementaires

1- Quelles sont les caractéristiques d'un parcours de course de haies seniors (distance, hauteur des haies, intervalles, départ – 1^{ère} haie) ?

- Chez les filles sur 100 m haies, les obstacles de 0,84 m de hauteur sont espacés de 8,50 m avec la première haie placée à 13 m du départ.
- Chez les garçons sur 110 m haies, les obstacles de 1,06 m de hauteur sont espacés de 9,14 m avec la première haie placée à 13,72 m du départ.

2- Quelles sont les raisons qui peuvent conduire à la disqualification d'un athlète ?

- Tout athlète responsable d'un faux-départ sera disqualifié. Si, de l'avis du starter, l'athlète commence son mouvement avant le coup de feu, cela sera considéré comme un faux départ (temps de réaction inférieur à 0,100 seconde).
- Un athlète sera également disqualifié si son pied ou sa jambe se trouve, au moment du franchissement, sur un côté ou l'autre de la haie, en-dessous du plan horizontal du haut de n'importe quelle haie ; si, de l'avis du Juge-arbitre, il renverse délibérément une haie.
- Un athlète sera disqualifié s'il renverse ou déplace de façon significative une haie dans un autre couloir.



3- Comment s'effectue le départ d'une course ?

Le starter déclenche la procédure de départ lorsque l'équipe de chronométrage est prête.

Le départ s'effectue en starting-blocks, selon les trois commandements : « À vos marques. Prêts. Coup de feu ».

Après le premier commandement, l'athlète s'approche de la ligne de départ et se met en position accroupie avec les deux mains et au moins un genou au sol. Le starter doit être visible de tous les coureurs et des chronométreurs. Il attend que les concurrents soient immobiles pour donner le commandement suivant. L'aide starter vérifie si les concurrents se tiennent bien derrière la ligne.

Au commandement « Prêts », l'athlète prend sa position départ. Dès qu'il est certain que tous les athlètes sont immobiles, le starter donne le signal de départ.

4- Comment est jugée l'arrivée à la fin d'une course ?

Les juges aux arrivées classent les athlètes. Ils se répartissent les rôles (A prend 1 et 2, B prend 2 et 3, C 3 et 4...). Ils se placent sur un côté de la piste (en face des chronométreurs), dans le prolongement de la ligne d'arrivée et jugent l'athlète au passage de son buste.

5 - Comment s'effectue le chronométrage à l'arrivée d'une course ?

Le temps est pris au moment où le torse atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

Dans le cas d'un chronométrage manuel, le temps est ramené au 1/10^{ème} de seconde supérieur.



- S'il y a un seul chronomètre, le temps affiché est annoncé au 1/10^e de seconde supérieur (le chronomètre affiche 7''53, le temps annoncé est de 7''6 ; le chronomètre affiche 7''60, le temps annoncé est de 7''6).

- S'il y a un deux chronomètres, le temps le moins bon est retenu (le chrono 1 affiche 7''53 et le chrono 2 7''64, le temps annoncé est de 7''7).

- S'il y a un trois chronomètres, soit il y a 3 temps différents et c'est le temps intermédiaire qui est retenu (chrono 1 affiche 7''53, chrono 2 7''58, chrono 3 7''62 ; temps retenu 7''58 ; temps annoncé 7''6), soit il y a deux temps identiques et un temps différent et c'est alors le temps identique qui est retenu

(chrono 1 affiche 7''53, chrono 2 7''58, chrono 3 7''72 ; temps annoncé 7''6).

Questions culturelles

6- Comment appelle-t-on un coureur de haies ?

Un hurdleur ou une hurdleuse (de l'anglais *hurdle*, haie).

7 - Pourquoi la distance entre le départ et la première haie est-elle précisément de 13,72 m et l'intervalle inter obstacles de 9,14 m ?

Parce que l'activité a été créée en Angleterre avec une première haie placée à 15 yards du départ (13,72 m) et des intervalles de 10 pieds (9,14 m) en suivant.

8- Quel sont les records du monde et de France de courses de haies hautes masculin et féminin ?

	Monde	France
Hommes	12 ^{''} 80 Aries Merritt (États-Unis, 2012)	12 ^{''} 95 Pascal Martinot-Lagarde (2014)
Femmes	12 ^{''} 12 Tobi Amusen (Nigéria, 2022)	12 ^{''} 56 Monique Éwanjé-Épée (1990) et Cindy Billaud (2014)

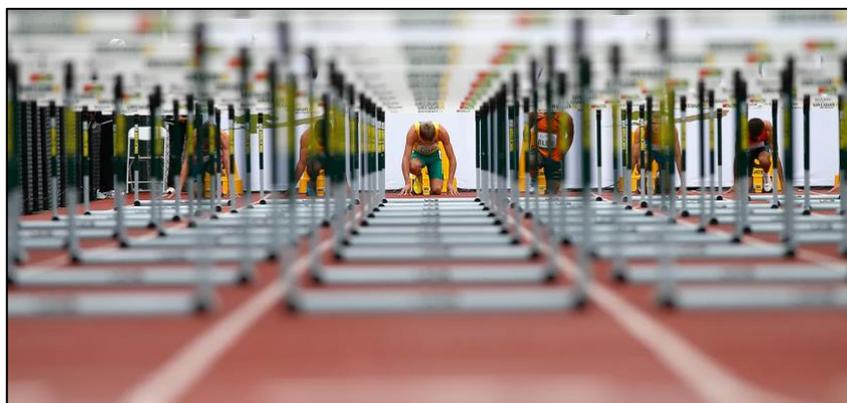
9- Qui sont les deux athlètes français à avoir été titrés mondialement sur 110 m haies ?

En 1976, Guy Drut est devenu champion olympique aux Jeux olympiques de Montréal (il avait déjà été médaillé d'argent en 1972).

- En 2005 à Helsinki, Ladjï Doucouré a été sacré champion du monde sur 110 m haies.

10- Combien y-a-t-il de haies sur un 110 m haies et un 100 m haies ?

Dix obstacles sont répartis à intervalles réguliers sur chacun des parcours.



Questions terminologiques

11- Qu'est-ce que la jambe d'attaque et la jambe d'esquive en course de haies ?

- La jambe d'attaque est celle qui franchit en premier l'obstacle.
- La jambe d'esquive est celle qui franchit la haie en second (avec un mouvement d'abduction – rotation).

12- Qu'est-ce qu'un couronnement ?

Le couronnement correspond à une attaque de la haie qui ne se fait pas dans l'axe de la course, avec un passage sur le côté du pied de la jambe d'attaque. Il peut être interne ou externe selon la position du pied par rapport au genou de la même jambe. Cette action est généralement due à une impulsion insuffisante ou prise trop près de la haie.



Questions techniques

13- Comment choisir son pied de devant lors du départ ?

Le pied à placer devant lors du départ est fonction du pied d'appel utilisé avant le premier obstacle et du nombre de foulées nécessaires pour atteindre celui-ci. Généralement, ce nombre est pair et donc, l'athlète place son pied d'appel en premier lors du départ.

14- Comment régler les starting-blocks ?

On peut retenir comme principe qu'une fois la crémaillère fixée au sol perpendiculairement à la ligne de départ, le block avant est positionné à deux pieds de la ligne de départ et le block arrière à trois pieds. Par ailleurs, le block arrière sera toujours un peu plus vertical que le block avant. De manière générale, lorsque l'athlète est en position « prêt », l'angle jambe-cuisse de chacune de ses jambes est d'environ 90°.



15- Comment répartir le bond avant et après la haie ?

On considère que la répartition du bond de part et d'autre de l'obstacle est proche d'un rapport deux tiers (distance du point d'impulsion à la haie) - un tiers (distance de la haie au point de réception). Ce qui revient globalement à considérer que l'impulsion se fait à environ deux fois la hauteur de la haie (par exemple, pour un bond de 3,50 m avec une haie de 1,06 m, l'impulsion est à 2,30 m avant la haie et la réception à 1,20 m après).

16- Comment limiter l'élévation du centre de gravité au-dessus de l'obstacle haut ?

Outre le fait d'impulser loin de la haie pour limiter la flèche de la trajectoire, le coureur limite l'élévation de son centre de gravité lors du franchissement en étendant sa jambe avant et en effectuant un passage latéral de la jambe d'esquive (grâce à un mouvement d'abduction de la cuisse par rapport au tronc).

17- Comment contrecarrer la rotation déclenchée par l'impulsion au-dessus de l'obstacle ?

C'est principalement l'action des bras qui permet au hurdler de conserver son équilibre au-dessus de l'obstacle. En effet, l'impulsion d'une jambe crée un couple de rotation qu'il faut contrôler. En amenant devant soi le bras opposé à la jambe d'attaque, le coureur maintient ses deux épaules dans l'axe de la course. Et en bloquant sur le côté, au niveau de la hanche, l'autre bras, il évite un affaissement de la ligne des épaules.



18- Comment effectuer une reprise rapide de la course après le franchissement de l'obstacle ?

Dès que le coureur a construit un franchissement rasant, équilibré, avec une impulsion loin de l'obstacle, il cherche à reprendre très rapidement contact avec le sol de manière à diminuer le temps de suspension (non moteur). Dans cette optique, il rabat volontairement sa jambe d'attaque dès que l'obstacle est franchi, tout en ramenant vers le haut et l'avant sa jambe d'esquive.

19- Quelle est la perte de temps moyenne par franchissement de haie ?

Au haut niveau, la perte est d'environ 0,2'' chez les garçons et 0,15'' chez les filles. Dans le cadre scolaire, cette perte peut s'élever jusqu'à 0,5'' par obstacle.

Questions sécuritaires

20- Quel principe de sécurité essentiel doit-on respecter lorsqu'on installe un parcours de haies ?

Les haies doivent être placées de manière à ce que, si elles sont percutées, elles puissent basculer dans le sens de la course (les montants au sol doivent pouvoir se soulever facilement).

21- Comment organiser la course de haies pour un élève en surcharge pondérale ?

Il convient en premier lieu de limiter la distance de course de manière à conserver la plus grande vitesse possible. Par ailleurs, il faut limiter la hauteur des haies - voire les remplacer par des rivières- pour diminuer l'impact des appuis au sol. La course de haies génère en effet des surcharges traumatiques, notamment au niveau des articulations (hanche, genoux, chevilles).



22- Quel est l'intérêt de programmer de la course de haies en EPS ?

Les courses de haies courtes offrent de nombreux avantages (Document d'accompagnement des programmes de 6^e, 5^e et 4^e, 1997) :

- 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.

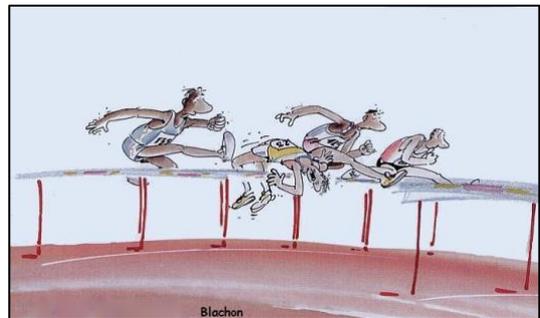
23- Comment organiser les espaces de travail ?

Afin que tous les élèves puissent travailler sur des parcours en rapport avec leur niveau de ressources physiques et techniques, il est préconisé d'organiser 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, tout en vérifiant que les haies sont placées dans le bon sens de franchissement.

24- Quelle hauteur d'obstacle préconiser pour des élèves de niveau débutant et débrouillé en course de haies ?

Une haie devient un obstacle lorsqu'elle perturbe la course (ce n'est plus un simple enjambement), sans toutefois la transformer en une succession de sauts en hauteur. La taille de l'obstacle doit être adaptée aux caractéristiques de l'athlète. Une hauteur au moins équivalente à celle du genou (débutant), puis de « l'enfourchure » de l'élève (débrouillé) apparaissent pertinentes.



25- Comment diminuer l'appréhension de l'obstacle chez des débutants en course de haies ?

L'enseignant peut mettre en place des haies avec une latte posée et non accrochée. Il peut aussi faire évoluer ses élèves sur un terrain plus souple (herbe). Enfin, il peut diminuer la distance entre le départ et la première haie de manière à réduire la vitesse d'approche et donc l'appréhension de l'obstacle.

26- Comment organiser les confrontations entre élèves ?

Dans le but de ne pas trop perturber l'élève débutant 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.

27- Quelle quantité de travail l'enseignant peut-il proposer pour une leçon en course de haies ?

Globalement, un élève à vitesse maximum ne peut pas courir plus de 300 m. Soit 15 x 20 m ou 10 x 30 m.

28- Quel temps de récupération l'enseignant peut-il accorder à l'élève après que celui-ci ait couru ?

De manière générale, le temps de récupération peut être calculé sur la base d'une minute de repos pour dix mètres de course. Il est aussi possible de considérer un temps de récupération égal à sept fois le temps de course. Toutefois, ces règles doivent être adaptées en fonction des ressources des élèves et de la fatigue éprouvée.

29- Quel est le temps moyen d'un élève de 3^e sur 50 m haies (garçon et fille) ?

- Garçons : entre 9'' et 12''
- Filles : entre 9''7 et 12''7

30- Quel est le seuil de performance national médian pour passer du degré 2 au degré 3 (Référentiel national pour le contrôle en cours de formation, bac général et technologique, BO du 3-10-2019) ?

Haies longues/basses	200m haies	Garçons : 76cm et filles 65cm	35"4	42"5
Haies courtes/hautes	50m haies	Garçons : 84 cm et filles 76cm	9"8	11"1

31- Comment prendre en compte, lors de l'évaluation, les ressources individuelles ?

La course de haies offre une opportunité privilégiée pour pouvoir prendre en compte l'exploitation du potentiel de chaque élève. En effet, la comparaison entre le temps réalisé sur le plat et sur les obstacles permet de rendre compte de l'acquisition des apprentissages réalisés sur la base d'une performance cible (écart de temps à atteindre selon le niveau d'apprentissage).

32- Quels sont les rôles sociaux envisageables en course de haies ?

- Juge. Celui-ci peut être starter, juge de course (installe les haies et vérifie le bon franchissement), juge à l'arrivée, chronométrateur.
- Observateur. Celui-ci peut observer la hauteur et la longueur du bond (zone d'impulsion et de réception), l'attaque du genou dans l'axe (couronnement potentiel), le passage de la jambe arrière (ou jambe d'esquive), la reprise de course (en double appui, appuis décalés, appuis de course), le rythme dans l'intervalle.

33- Dans le cadre scolaire, où est-il préférable de placer le starter ?

Dans le cadre scolaire, il est intéressant de placer le starter derrière les coureurs. A cela 2 raisons principales :

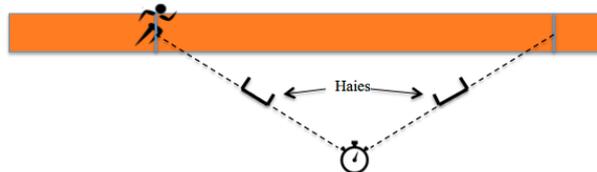
- Les chronométrateurs ont une vision parfaite du claquoir qui se referme.
- Les coureurs ne sont pas tentés d'anticiper le départ en regardant le starter.

34- Comment fiabiliser le chronométrage des élèves ?

Compte tenu du manque d'expérience pour ce genre de tâche, il apparaît opportun de mettre trois chronométrateurs pour un coureur et de retenir le temps du milieu s'il y a de grands écarts. Par ailleurs, l'enseignant rappellera que le chronomètre se déclenche visuellement lorsque le starter ferme le claquoir (objet à privilégier et à placer à la vue des chronométrateurs, c'est-à-dire derrière les coureurs dans une ligne droite). Enfin, le chronomètre est arrêté lorsque le buste du coureur franchit la ligne d'arrivée ; ce qui nécessite de placer les chronométrateurs sur le bord de la piste, dans l'axe de la ligne d'arrivée de part et d'autre de celle-ci.

35- Comment chronométrer un coureur lancé ?

Le plus simple consiste à éloigner le chronométrateur de la piste et à positionner deux haies dans l'axe chronomètre - ligne de départ et d'arrivée. Le chronométrateur déclenche alors la prise de temps lorsque l'athlète passe dans les alignements.



Questions didactiques

36- Quelles sont les représentations des élèves débutants à propos de la production d'une performance en course de haies ?

Bien que les élèves sachent que la course est chronométrée, leur objectif premier est de contourner les haies pour pas les accrocher et ne pas chuter. Il en découle une course qui se résume en une succession de sauts reliés entre eux par une course plus ou moins rapide. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils parlent souvent de « saut de haies » et non « course de haies ».

37- Quelles sont les variables sur lesquelles peut jouer l'enseignant lors d'un cycle de haies ?

- 1) La distance de course.
- 2) La hauteur des obstacles.
- 3) La longueur des intervalles.
- 4) La distance entre le départ et la première haie.



38- Faut-il utiliser des starting-blocks au premier niveau d'apprentissage ?

Même si les élèves apprécient l'utilisation des starting-blocks (pour faire comme à la télévision), leur utilisation au premier niveau d'apprentissage n'est pas pertinente. En effet, l'intérêt des starting-blocks est de créer une poussée vers l'avant afin de générer la plus grande accélération possible. Mais les faibles ressources musculaires du jeune pratiquant ne lui permettent pas de résister à l'écrasement des premiers appuis provoqué par un départ au sol.

39- Comment déterminer sa jambe d'attaque ?

Il peut sembler logique que le coureur s'organise pour déclencher l'impulsion avec sa jambe forte. Ce qui signifie généralement de choisir la jambe gauche pour un droitier ou la jambe droite pour un gaucher.

Cependant, il peut aussi apparaître pertinent d'inverser ce choix en utilisant la jambe forte non pas pour l'impulsion, mais pour la reprise de course afin d'assurer une réception solide et équilibrée.

40- Quel est l'intérêt de permettre à l'élève d'effectuer six appuis entre les obstacles ?

En début d'apprentissage, le franchissement de la haie provoque une reprise de course difficile qui se traduit notamment par une réduction considérable de la vitesse de déplacement. Il peut alors être pertinent d'offrir à l'élève un espace supplémentaire pour d'une part se rééquilibrer (les deux premiers appuis après la haie), puis se relancer (quatre appuis) jusqu'à l'obstacle suivant.

41- Comment éviter une reprise en double appui après l'obstacle ?

Comportement caractéristique du premier niveau de pratique, cette attitude peut être évitée en limitant le franchissement aérien au-dessus de l'obstacle et en ramenant volontairement vers l'avant le genou de la jambe d'esquive de manière à provoquer une réception décalée des appuis (ne pas attendre le sol).

42 -Quelle est l'image que l'on peut donner à un coureur pour qu'il fixe son bras opposé à la jambe d'attaque lors du franchissement ?

« *Regarde ta montre* » (positionnée sur la main gauche s'il est jambe d'attaque droite ou inversement).

