

# Athlétisme : Course de haies

Y. Humbert, E. Le Levé, A. Roger – Février 2009

## 1. Définition, enjeux et analyse des problèmes posés par l'activité

---

- ✚ Le problème central posé par la course de haies peut être résumé en ces termes : *courir le plus vite possible malgré la présence d'obstacles.*
- ✚ Les enjeux éducatifs liés à la programmation de la course d'obstacles renvoient à la fois aux enjeux transversaux à l'athlétisme et à des enjeux plus spécifiques. La course de haies permet en effet de se confronter aux autres et à la performance et donc de chercher à se dépasser, de développer des habiletés motrices spécifiques au franchissement, dépasser les appréhensions à s'envoler pour se recevoir, construire des appuis dynamiques, expérimenter des rapports fréquence - amplitude variables.
- ✚ Ce qu'il y a à faire pour aller vite malgré les obstacles :
  - Construire la foulée inter obstacles
  - Construire la foulée de franchissement
  - Lier efficacement course et impulsion

Il pourrait également y avoir « gérer son effort » dans le cadre des courses de haies longues (type 400 m haies adapté au monde scolaire) mais cette activité est traitée en lycée grâce au 150 m haies. Nous nous intéressons donc au collège, plus particulièrement à la course de haies courtes.

En fonction du niveau de pratique les obstacles à surmonter pour progresser sont de nature différente et les priorités d'apprentissage (zooms) se portent donc prioritairement sur l'un des 3 objets d'enseignement précités.

## 2. Notre démarche

---

### ✚ Partir de ce que fait l'élève

Contrairement aux programmes de collège 2009 qui identifient deux étapes en se référant uniquement au nombre d'heures de pratique vécues, l'enjeu est de partir d'une *situation test* en début de cycle pour *identifier ce que sait déjà faire l'élève en course de haies* et ainsi mieux cibler les

éléments sur lesquels insister dans la construction de cette compétence. Cette proposition vise à créer un décalage optimal entre ce que sait déjà faire l'élève et ce que nous souhaitons qu'il apprenne ce qui peut créer chez lui un sentiment de compétence et du coup l'envie d'essayer, d'apprendre. Cela semble déjà être ici un premier pas vers la réussite. Par ailleurs au cours de la formation curriculaire, cela peut permettre de respecter des rythmes d'apprentissage très différents au collège qui varient au gré des évolutions physiologiques et morphologiques.

### Une situation-test

Cette situation-test consiste en la comparaison d'un Parcours Inter-obstacles Court (PIOC) et d'un Parcours Inter-obstacles Long (PIOL) avec des haies à hauteur du genou.

#### **Situation d'évaluation diagnostique**

Comparaison du temps réalisé sur 35m-3 haies-hauteur genou (entre 56 et 61 cm) sur un parcours inter obstacles long (9,9.50 et 10 m) avec celui réalisé sur parcours inter obstacles court (7, 7.50, 8 mètres)

### Pourquoi ce choix ?

Il s'agit de partir d'indicateurs chiffrés qui peuvent être dévolus aux élèves et ainsi renforcer leur démarche réflexive. Cela peut également aider un collègue chez qui « l'œil du maquignon » n'est pas développé sur l'activité de course de haies.

Cette situation-test rend compte de l'adaptation spécifique de l'élève en course de haies c'est-à-dire de sa capacité à courir vite et à conserver de la vitesse malgré la présence d'obstacles.

\*Pourquoi hauteur genou et pas une hauteur formelle ?

- pour une équité du problème entre grands et petits en taille, car cela sera différent si on propose ce cycle en 6° ou en 4°, la taille des élèves changeant également : cela permet donc une adaptation aux caractéristiques physiques des élèves

\*Pourquoi pas plus haut ?

Parce que cela permet de centrer l'activité de l'élève sur la course et non le franchissement, ce qui nous paraît être dans la logique de l'apprentissage. Ce dispositif évacue notamment beaucoup de problèmes affectifs prégnants dans cette activité.

\*Pourquoi ces espaces inter obstacles ?

Ils correspondent à des écarts permettant de réaliser 4 et 6 appuis. Le présupposé est que l'élève adapté en collègue, c'est-à-dire celui qui aura résolu les problèmes fondamentaux posés par l'activité, réussira quelque soit l'écart à réaliser le même temps sur 4 ou 6 appuis<sup>1</sup>. Il sera capable de courir pour franchir en contrôlant des rotations inévitablement créées à l'appel. On mesurera donc ici le différentiel de temps et le temps (performance) pour tenter d'en tirer des conclusions quant à ce qu'il y aura à apprendre pour l'élève.

Le deuxième élément de justification de cette situation (portion courte avec peu d'obstacles et non portion longue avec beaucoup de haies) relève cette fois d'une dimension énergétique. L'élève pourra répéter davantage de fois sans fatigue une portion de 35 m qu'une portion allant jusque 60m.

Le troisième élément relève cette fois d'une dimension pédagogique. L'enseignant n'a pas besoin d'installations d'athlétisme pour mettre en place la situation. Un plateau d'EPS suffit et l'enseignant peut multiplier les parcours avec le nombre de haies qu'il a.

Le dernier élément est à voir dans l'activité elle-même : sur 3 haies il semble que l'on peut voir « ce qu'il y a à voir ». La première haie révèle en général la capacité à enchaîner course et impulsion. La seconde les problèmes d'équilibre (souvent la moins « bien franchie ») et la dernière est bien souvent la meilleure. Une quatrième haie ne ferait donc que confirmer ce qui a déjà pu être mis en évidence.

#### Dépasser la notion de conduite typique pour aller vers l'identification des obstacles prioritaires à lever

Sur la base de cette situation, la notion de conduite typique semble donc pouvoir être dépassée pour aller vers l'identification de conduites adaptées personnelles, qui peuvent également être identiques à plusieurs élèves, que l'on cherchera ensuite à transformer.

Par exemple : un élève qui franchit en cloche ne le fait pas forcément pour les mêmes raisons. L'un peut avoir peur de l'obstacle et donc il ralentit et saute alors que l'autre peut simplement avoir des problèmes de dissociation segmentaire. A un même comportement ne correspond pas le même obstacle prioritaire à lever.

Pour aller vers les causes, il faut ainsi construire un outil permettant d'identifier les conduites adaptatives des élèves dans l'activité HAIES et de les rendre visibles pour que l'élève soit véritablement acteur de son apprentissage en prenant, lui aussi, conscience des obstacles à lever. La

---

<sup>1</sup> Evidemment ce présupposé est un présupposé valable pour le collègue. Il reste à tester chez les champions qui sont très puissants et solides et qui réussissent sans doute à aller plus vite sur 6 appuis que sur 4... quoique... A vérifier !

situation d'évaluation devra donc à la fois aider l'enseignant dans la formulation des hypothèses et aider l'élève à prendre conscience des obstacles à sa réussite.

### *3. Que font les élèves dans la situation-test ? Que doivent construire-apprendre les élèves au regard de leurs résultats ?*

---

CAS 1 : temps sur PIOL et PIOC très élevé (8'') avec un temps bien meilleur sur PIOL

CAS 2 : temps autour de 7''5 avec différentiel très proche inf à 0''5, parcours PIOL plus rapide.

Remarque : Au début de nos réflexions nous pensions trouver d'autres cas, notamment des temps égaux et élevés sur PIOC et PIOL, à ce jour nous n'en avons pas trouvé dans nos classes ni notre AS. Si tel était le cas il nous semble qu'il relèverait du CAS 1.

Par ailleurs en début de cycle nous n'avons pas de temps faibles et sans écart entre PIOC et PIOL, cela semble « normal » puisqu'il s'agit du résultat ultime attendu.

#### Pourquoi produisent-ils ces performances en situation de test ?

CAS 1 : L'élève court et saute (piétinement et ralentissement à l'approche de la haie), perd beaucoup de temps sur l'obstacle, ne crée pas suffisamment de vitesse sur le parcours car les deux actions (course et franchissement) sont juxtaposées, non liées. L'élève crée cependant plus de vitesse sur PIOL car il a deux appuis de plus qui lui permettent de se rééquilibrer sur deux appuis et de se relancer sur les 4 suivants. Il y a aussi encore à ce niveau une appréhension de la haie.

CAS 2 : L'élève court pour « sauter » (et non franchir) et de ce fait, il n'est pas équilibré dans son franchissement et à la reprise appui. Ici, à la différence du cas précédent, il crée de la vitesse mais en perd à chaque franchissement car il « bondit » et n'est pas équilibré (création de rotations parasites latérales ou vers l'avant, ou retrait du bassin vers l'arrière). Ces éléments sont beaucoup moins visibles sur PIOL car grâce aux deux appuis supplémentaires l'élève peut vraiment s'engager avec de la vitesse, d'où un écart qui diminue entre les deux parcours et des temps qui progressent.

#### Quels niveaux de compétence peuvent-ils atteindre ?

CAS 1 : Courir pour franchir, soit créer une liaison course-impulsion.

CAS 2 : Franchir équilibré pour courir plus vite, soit optimiser la reprise de course derrière l'obstacle.

<b>Compétences attendues en étape 1 :</b>			
-« Courir pour franchir » sur un parcours de 35 m trois haies, espace 9/9.50/10m, hauteur genou. -Travailler en co-organisation pour réguler sa pratique à partir d'indicateurs externes.			
Connaître et comprendre	Maîtriser des savoirs faire techniques	Construire des attitudes	<i>Pourquoi ces choix ?</i>
=Connaître sa distance d'attaque et de reprise et comprendre leur incidence sur la performance (mise en relation) =Connaître sa jambe d'appel et de reprise pour diminuer l'incertitude en arrivant sur l'obstacle =Identifier le parcours qui permet de réaliser le meilleur temps =Connaître ses records sur différents espaces	=Déclencher une impulsion suffisamment loin de l'obstacle =Prolonger l'action d'impulsion devant la haie en différenciant et dissociant la jambe d'appel et la jambe de reprise =Stabiliser un nombre d'appuis défini à l'avance en fonction de ses ressources.	=S'engager dans une activité de recherche de performances : -Oser s'engager sur la haie -Prendre de la vitesse dans l'écart inter-obstacles -Se concentrer avant de partir =S'engager dans une activité de coopération : -Placer les obstacles de manière réglementaire en situation de référence -Ecouter les retours de mon partenaire -Relever précisément des indices chiffrés pour aider mon partenaire	<i>Nous souhaitons partir de ce que font naturellement les élèves tout en tenant compte des principes d'efficacité inhérents aux courses de haies. Nous faisons le pari qu'il faut d'abord zoomer sur la construction de la liaison course impulsion, dont le degré d'acquisition de la compétence sera apprécié à travers des indicateurs chiffrés (distance d'attaque et distance de reprise). Un nombre de points importants ne pouvant être marqué que si l'élève franchit avec de la vitesse et des forces orientées vers l'avant. Le repérage des zones d'action donne de la sécurité affective aux élèves qui leur permet de s'engager</i>

Cette compétence sera à construire pour les deux jambes et à apprécier sur deux parcours : l'un avec jambe d'attaque droite, l'autre avec jambe d'attaque gauche.

Pourquoi ce souci des deux jambes ? L'adaptabilité en course de haies peut se révéler un facteur de performance important, néanmoins le temps de pratique et le besoin de sécurité affective de l'élève nous amènent à ne pas entrer directement sur une alternance de jambes sur un même parcours

**Compétences attendues en étape 2 :**

-« Franchir en restant équilibré pour courir plus vite » sur un parcours de 35m trois haies, espace 7/7.50/8 m hauteur mi cuisse ou genou.

-Mettre en relation indicateurs chiffrés et sensation pour réguler sa pratique/fonctionner en co-évaluation pour s'autodéterminer (choix de parcours, hauteur haie et distance inter obstacles)

Connaître et comprendre	Maîtriser des savoirs faire techniques	Construire des attitudes	<i>Pourquoi ces choix ?</i>
<p>=connaître la hauteur de son obstacle : 71 ou 76 cm</p> <p>=connaître son espace inter obstacle</p> <p>=connaître ses records et la note qui s'y rapporte.</p> <p>=Comprendre l'importance du lieu de pose de son second appui et les incidences que cela a sur la performance.</p> <p>=différencier un espace où l'on cherche la performance pour la performance et des espaces où l'on cherche plus à construire des repères pour progresser.</p>	<p>=Conduite du genou haut de la jambe d'esquive dans le franchissement ( à la reprise derrière la haie, le genou de la jambe d'esquive est au dessus et devant le bassin)</p> <p>=Reprendre sur un appui solide derrière la haie (alignement des chaînes, pas de fesses qui pointent en arrière)</p> <p>=Aller poser le second appui loin du premier (pas de double appui ou d'épaules derrière), c'est-à-dire faire revenir le genou dans l'axe avant de poser l'appui</p> <p>=Attaquer la haie en jambe fléchie puis tendue</p>	<p>=L'éducation au choix : l'élève choisit sa hauteur de franchissement et distance inter obstacles au regard de ce qu'il sait faire en sachant qu'une hauteur inférieure le pénalisera sur sa note (<i>Prise en compte de l'hétérogénéité des niveaux de production : plus l'écart entre les deux parcours (PIOL et PIOC) est faible, plus ils iront sur des hauteurs de haies élevées et meilleure sera leur note</i>).</p> <p>=s'engager dans une attitude de coach : renseigner , réguler l'activité de son partenaire sur des indicateurs chiffrés mais aussi sur la mobilisation de ses bras lors du franchissement plus ou moins tendus latéralement.</p>	<p><i>Une fois les problèmes de liaison course impulsion globalement réglés, il nous semble intéressant de zoomer sur la reprise active derrière la haie qui permet une reprise de course rapide. Mais cette reprise de course rapide ne peut être obtenue que si l'élève franchit l'obstacle au lieu de « sauter par-dessus ». On ne veut plus de coureur sauteur mais un coureur franchisseur. On jugera de la qualité de la reprise à partir du lieu de la pose du second appui derrière la haie.</i></p>

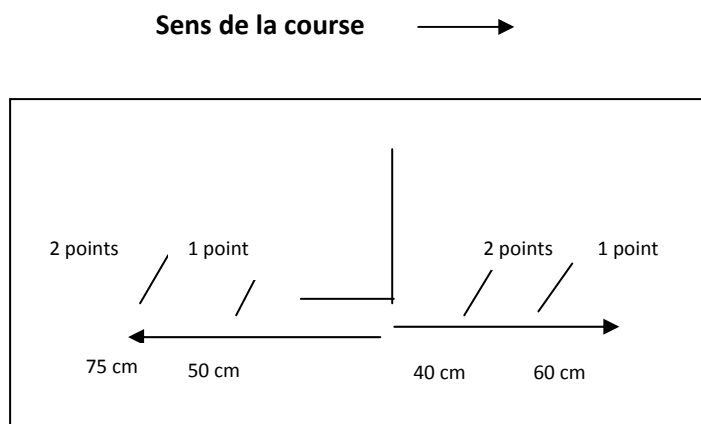
#### 4. Evaluations et Situations possibles

##### 🚦 Compétence 1

Evaluation sommative par temps sur le 35m et nombre de points réalisés dans le franchissement de la deuxième haie (écart long permettant 6 appuis). La compétence pourra être considérée comme acquise quand le total de points se situe entre 8 et 10 points et un temps de 7''5 - 7''6.

-Situations de coordination : hop 4 et hop 6

-Situations de compréhension relatives au paramétrage « foulée » :



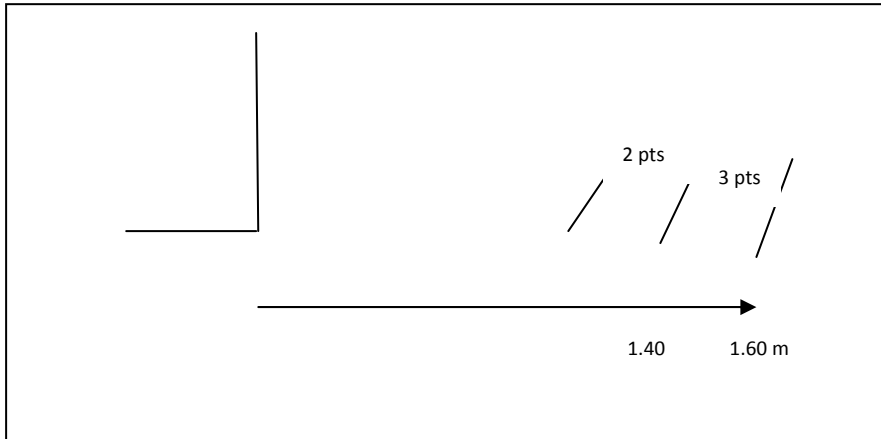
-Situations de sensation (oser s'engager) : parcours aménagés : il s'agira ici de remplacer les haies par des rivières plus ou moins larges et des quilles plus ou moins hautes à l'intérieur de ces dernières.

##### 🚦 Compétence 2

Evaluation sommative sur 35m par différence plat /haies (écart court permettant 4 appuis). La compétence pourra être considérée comme construite quand l'élève aura réussi à amener l'écart à moins d'une seconde. L'élève aura le choix de la hauteur de l'obstacle (genou ou mi cuisse) et de l'écart inter obstacle.

-Situation de coordination : parcours avec deux appuis inter obstacles (1-2)

-Situation de compréhension : repérage pose du 2<sup>ème</sup> appui



-Situation de sensation : parcours avec hauteur croissante des haies ou espace inter obstacles croissant.