

ATHLETISME : HAIES		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles.					
CONNAISSANCES : informations		CONNAISSANCES : procédures			
		Techniques et tactiques		Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste... Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage " départ au pied " Vocabulaire spécifique (jambe d'attaque , jambe de poussée...) Course de haies comme course de vitesse (et non d'obstacles) pour rapporter les différentes décisions techniques et tactiques au gain de vitesse Principales conditions d'efficacité de la propulsion du corps rapportées aux ressources du pratiquant (pour éviter d'adopter les solutions gestuelles du champion quand elles sont momentanément inadaptées : ne pas se jeter ni se toucher sur l'obstacle en particulier) Courses de haies et l'athlétisme (histoire, records...) 	<ul style="list-style-type: none"> Franchit des deux jambes une haie basse à vitesse élevée : <ul style="list-style-type: none"> - distance d'attaque optimale - attaque dans l'axe avec jambe fléchie - action prolongée de la jambe de poussée - gainage du bassin - retour de la jambe de poussée dans l'axe sous le bassin toléré - jambe de retour positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle Maintient l'équilibre vertical du corps en course et lors des franchissements S'ajuste à l'obstacle : <ul style="list-style-type: none"> - en changeant de pied avant au départ, et en variant la distance entre ce pied et la ligne de départ pour régler l'attaque de la première haie - en regardant le plus tôt possible le repère que constitue la haie à franchir - en identifiant dans l'action la distance d'attaque de chaque haie - en repérant un changement de jambe d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Entre dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse Se prépare à "attaquer" le 1^{er} obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance "départ - 1^{ère} haie" Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée Accepte de privilégier le travail de sa " mauvaise jambe " si nécessaire Ne prend pas le deuxième départ sans s'être échauffé pendant le temps de récupération Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une contre performance lors de la première course 	<ul style="list-style-type: none"> Replace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action sur des critères essentiels S'organise avec les autres pour : <ul style="list-style-type: none"> - donner les départs - prendre les temps - relever le nombre d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche" 		
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>2 courses de 150 m haies chronométrées , avec 12 obstacles au total (6 haies pour chaque 150m), et 30 minutes de récupération entre chaque course.</p> <p>Le but est de réaliser la meilleure performance sur la distance totale, sans diminution de la vitesse entre les deux courses (l'augmentation du temps entre la première et la deuxième course ne doit pas dépasser une seconde) tout en effectuant six attaques avec la jambe droite et six avec la gauche sur l'ensemble de l'épreuve . Vingt mètres séparent le départ de la première haie , et trente mètres la dernière haie de la ligne d'arrivée. L'intervalle entre deux haies est de vingt mètres . La hauteur des haies favorise le maintien de la vitesse : "au niveau du genou".</p>					