Règlement : Saut de haies

Bibliothèque BRK-EPS

Franchir une série de haies de manière fluide et efficace tout en respectant les règles officielles de la discipline.

Règles Générales

Nombre de Haies

En compétition, le nombre de haies varie en fonction de la distance de la course et de la catégorie d'âge (ex : 10 haies pour le 110m hommes et 100m femmes).

Hauteur des Haies

Les haies ont une hauteur réglementaire selon la catégorie : 0,84m pour les femmes, 1,067m pour les hommes seniors sur 110m haies.

Distance entre les Haies

L'écart entre deux haies est fixe selon la distance de la course (ex : 9,14m pour le 110m haies hommes).

Validation et Infractions

Franchissement Correct des Haies

L'athlète doit passer par-dessus les haies sans les contourner ni les éviter.

Chute ou Renversement des Haies

Renverser une haie n'entraîne pas de disqualification, mais peut ralentir l'athlète.

Faute de Trajectoire

Il est interdit de franchir une haie en dehors de son couloir ou de gêner un autre concurrent.

Départ et Arrivée

Départ de la Course

Le départ se fait en starting-blocks, avec un temps de réaction mesuré pour éviter les faux départs.

Arrivée

Le chronomètre s'arrête lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée avec une partie quelconque de son torse.

Sécurité et Préparation

Échauffement Obligatoire

Un échauffement progressif comprenant des courses, des sauts et des exercices spécifiques est nécessaire.

Utilisation du Matériel Homologué

Les haies doivent être conformes aux normes officielles pour éviter toute blessure.

Disqualifications

Faux Départ

Un athlète est disqualifié s'il effectue deux faux départs ou s'il quitte les blocs avant le signal.

Obstacle Évité

Un athlète qui évite une haie sans la franchir correctement est disqualifié.

Hors Couloir

Un coureur qui empiète sur le couloir d'un adversaire ou quitte son couloir peut être disqualifié.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.