Gestes techniques : Saut de haies

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser la technique du franchissement des haies en optimisant la vitesse, l'impulsion, la coordination et la reprise de course.

Phase d'approche

Prise de vitesse

Aborder la première haie avec une vitesse optimale.

1. Position de départ dynamique, buste légèrement incliné.
2. Accélération progressive sur les premiers appuis.
3. Se caler sur un nombre précis de foulées (généralement 7 à 8) avant la première haie.

Rythme et préparation à l'impulsion

Adapter un rythme stable de course pour aborder la haie efficacement.

1. Maintenir une foulée contrôlée et régulière.
2. Allonger la dernière foulée avant l'impulsion.
3. Préserver l'équilibre et la posture.

Phase de franchissement

Impulsion et passage de la haie

Déclencher une impulsion explosive tout en gardant une trajectoire horizontale.

1. Appui fort sur la jambe d'appel, pousser principalement vers l'avant.
2. Amener rapidement la jambe d'attaque vers l'avant.
3. Garder les bras actifs pour équilibre et continuité de la vitesse.

Position aérodynamique au-dessus de la haie

Minimiser la perte de vitesse et garder l'équilibre pendant le passage.

1. Baisser le buste légèrement vers l'avant.
2. Jambe d'attaque tendue et proche de la haie pour réduire la résistance.
3. Ramener rapidement la jambe arrière sous le corps.

Phase de reprise de course

Réception et relance

Reprendre la course immédiatement après le franchissement.

1. Poser le pied d'attaque rapidement au sol dans l'axe de la course.
2. Engager la jambe arrière sans perte d'équilibre.
3. Maintenir le buste légèrement incliné vers l'avant.

Maintien du rythme entre les haies

Conserver une cadence stable pour ne pas ralentir entre les haies.

1. Se caler sur un nombre constant de foulées (souvent 3 ou 4).
2. Éviter d'allonger exagérément la foulée.
3. Engager les bras pour garder la dynamique.

Optimisation de la technique

Travail de la coordination

Synchroniser les mouvements pour fluidité et explosivité.

1. Exercices de rythme au sol, haies basses.
2. Travail d'harmonie bras-jambes-respiration.
3. Bondissements pour renforcer l'explosivité.

Réduction de la perte de vitesse

Minimiser le temps de suspension au-dessus des haies.

1. Favoriser une trajectoire horizontale.
2. Fléchir légèrement la jambe d'attaque.
3. Regarder vers l'avant pour anticiper la haie suivante.

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