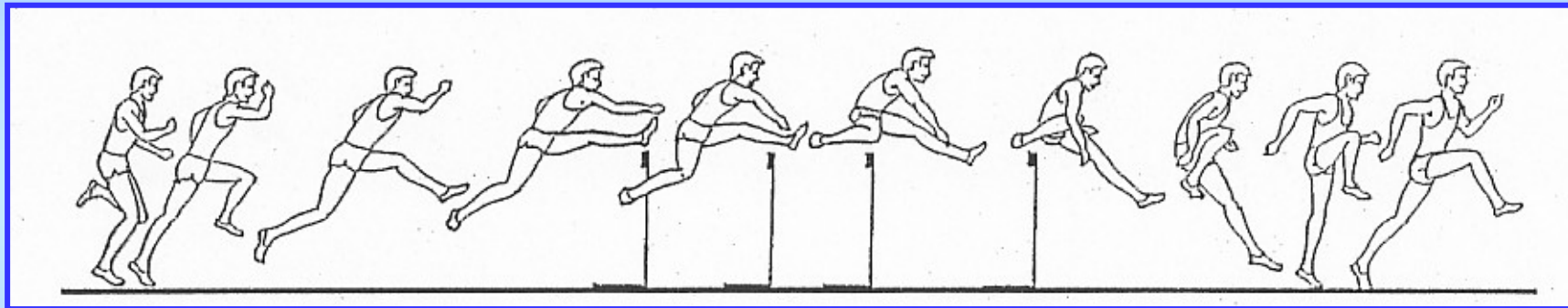
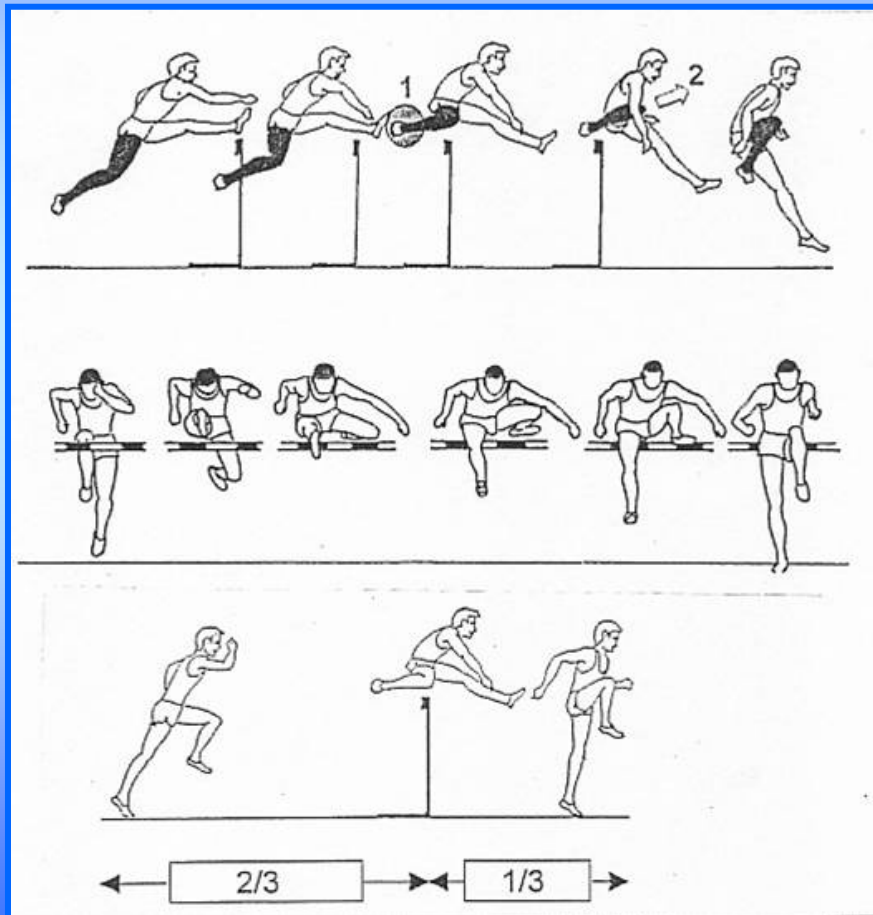


TECHNIQUE HAIES



Séquence complète de franchissement

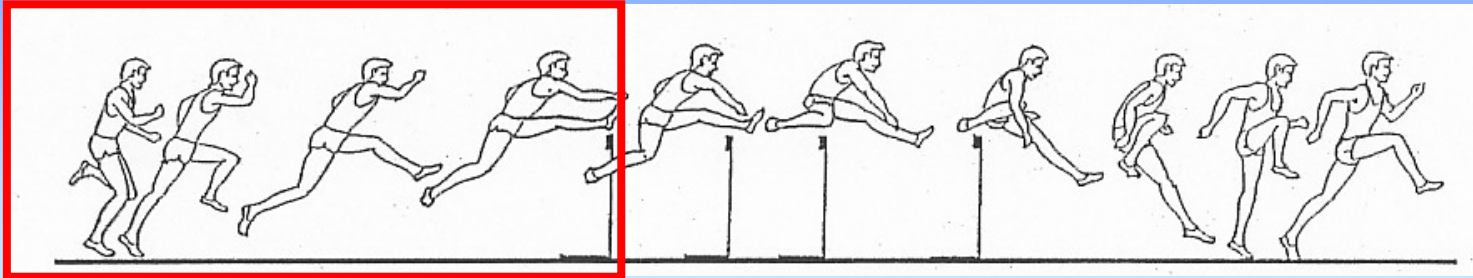
RAPPEL



Au moniteur régional, vous avez vu:

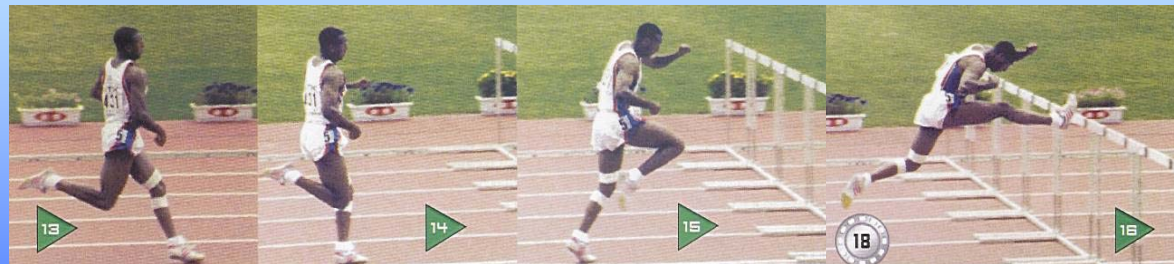
- Vitesse de déplacement
- Attaquer de loin
- Attaquer dans l'axe
- Raser l'obstacle
- Synchroniser bras / jambe

Terminologie



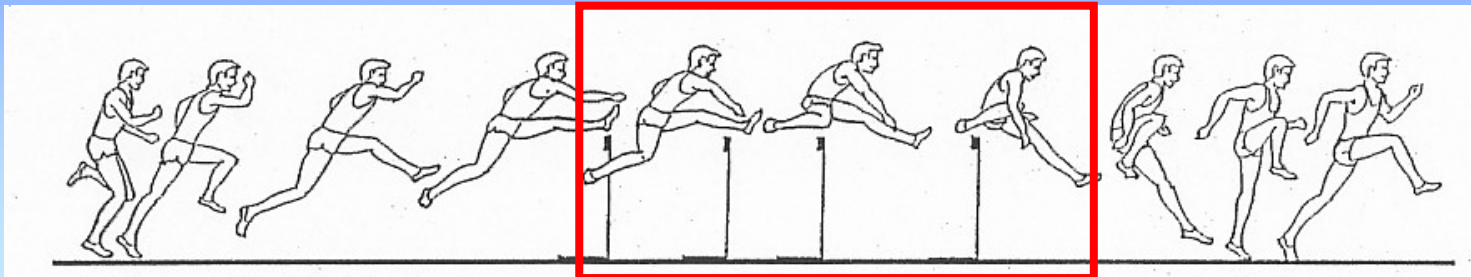
Avant la haie

Jambe AVANT = Jambe d'ATTAQUE



Jambe ARRIERE = Jambe d'IMPULSION

Terminologie



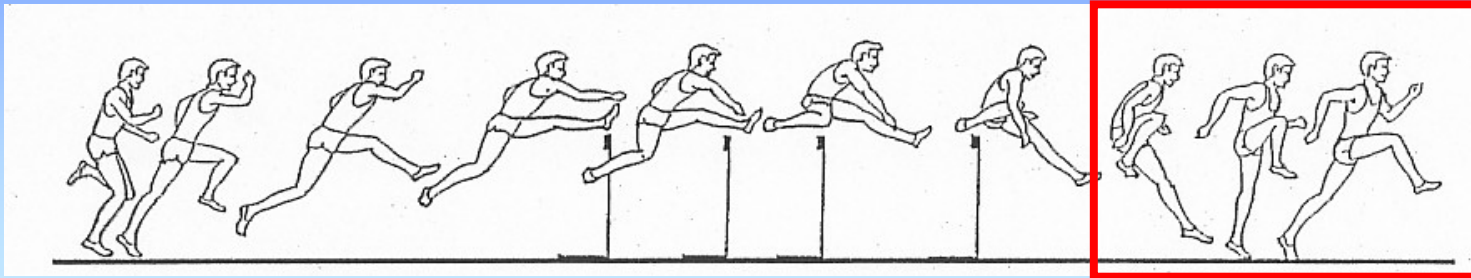
Au dessus de la haie

Jambe AVANT = Jambe d'ATTAQUE



Jambe ARRIERE = Jambe d'ESQUIVE ou de RETOUR

Terminologie



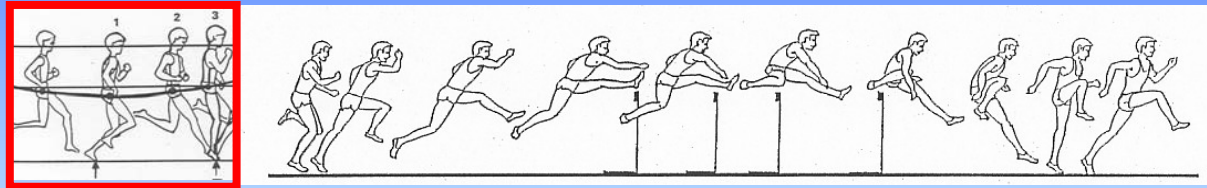
Après la haie

Jambe AVANT = Jambe de REPRISE ou RECEPTION

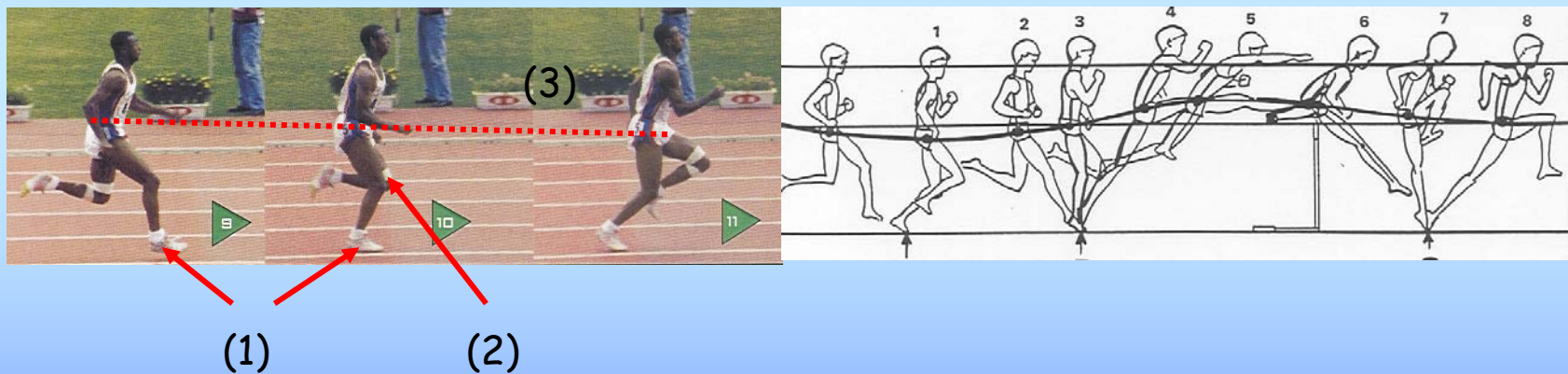


Jambe ARRIERE = Jambe d'ESQUIVE ou de RETOUR

Analyse technique

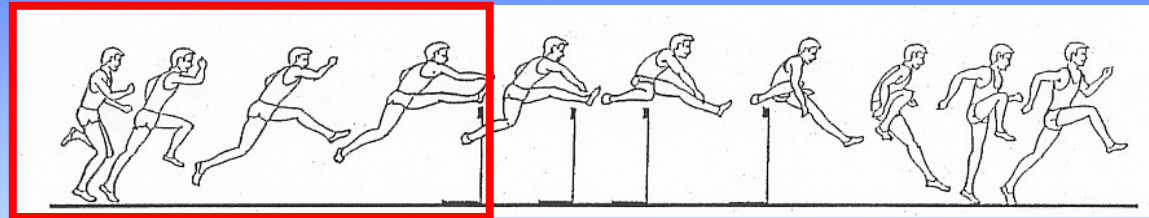


Préparation à l'impulsion

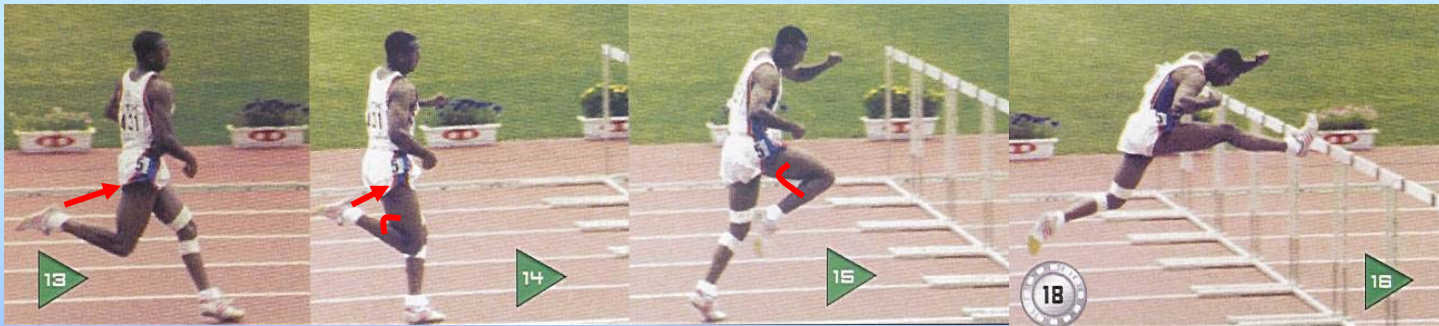


Le passage pied à plat sur l'avant dernier appui (1)
va favoriser une légère flexion de la jambe portante (2)
et ainsi permettre l'abaissement du Centre de Gravité (3)

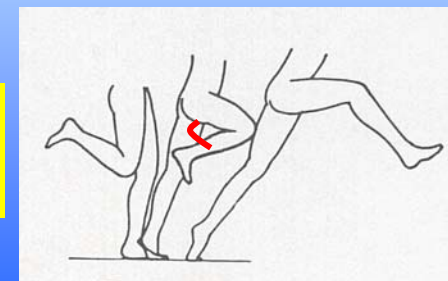
Analyse technique



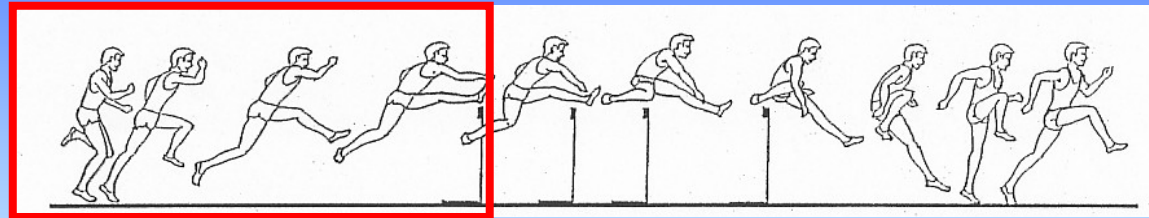
Forme de lancer de la jambe d'attaque



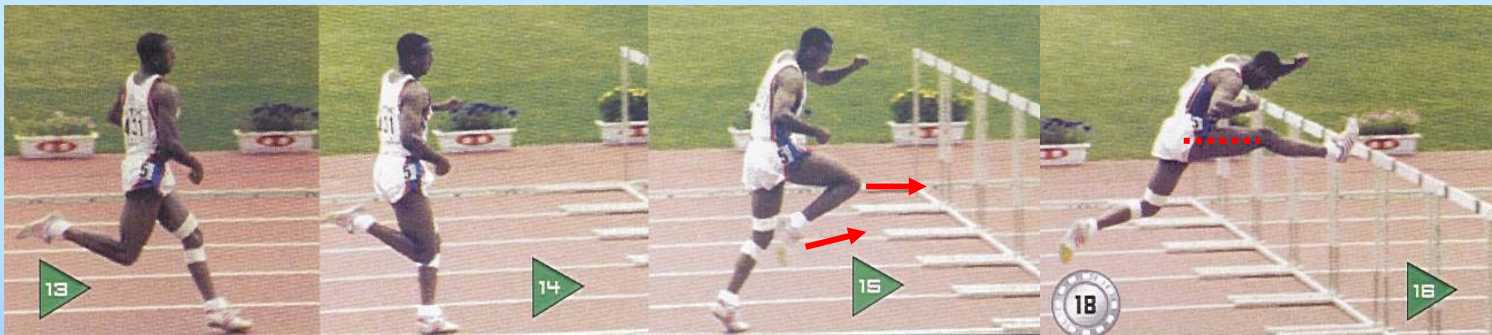
1 - Rechercher une grande fermeture
jambe / cuisse pour une attaque en genou.



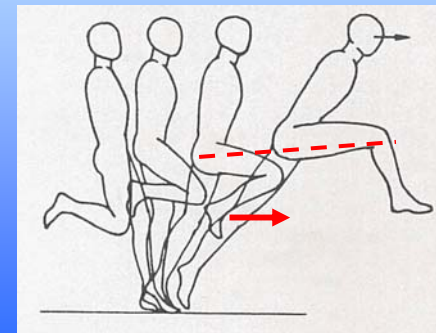
Analyse technique



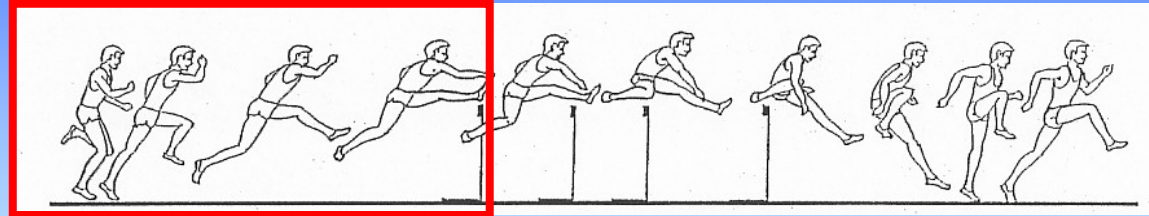
Forme de lancer de la jambe d'attaque



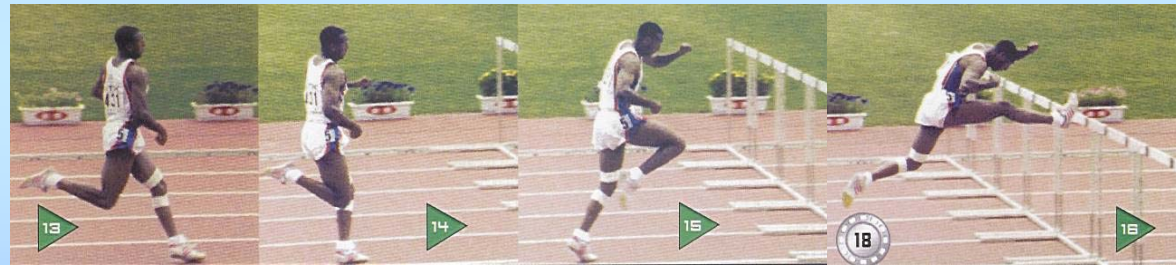
2 - Engagement du genou vers l'avant et fixation de celui-ci, proche de l'horizontale, lors de l'ouverture de la jambe sur la cuisse



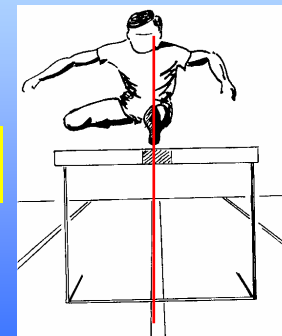
Analyse technique



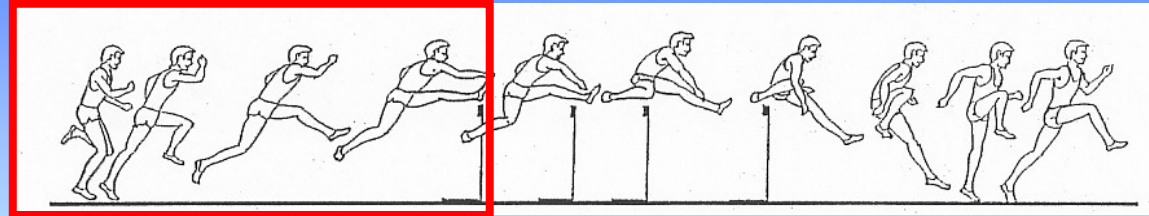
Forme de lancer de la jambe d'attaque



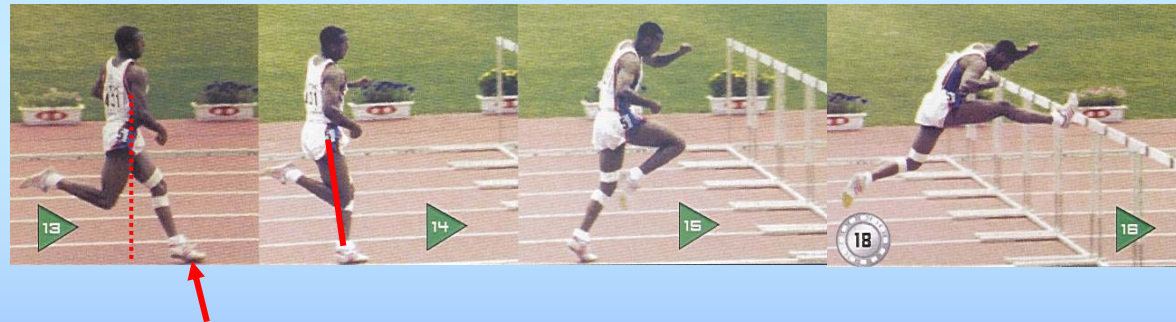
3 - Rechercher une attaque dans l'axe



Analyse technique

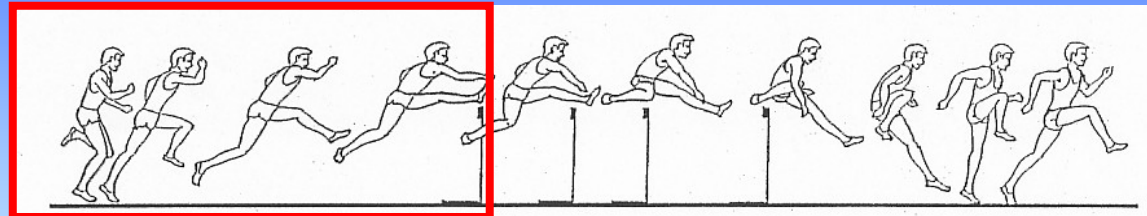


Action de la jambe d'impulsion

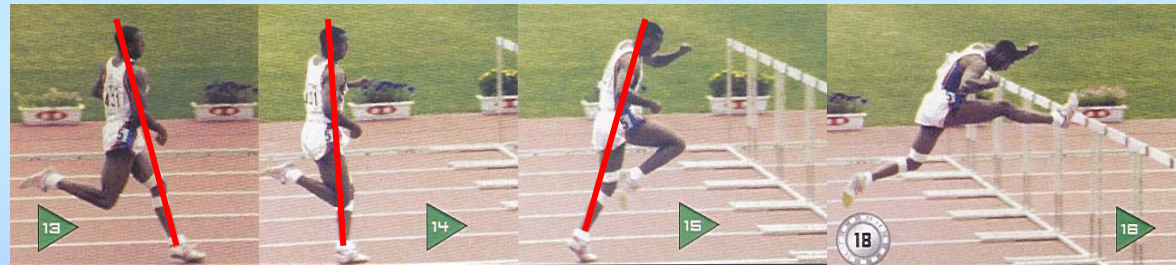


1 – Prise de sol en plante de pied,
en avant du Centre de Gravité,
sans déformation (pas de flexion remarquable)
= action de tracter va s'en suivre

Analyse technique

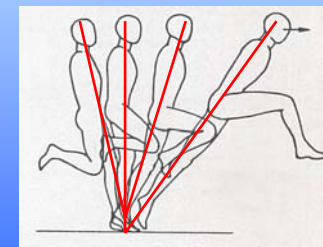


Action de la jambe d'impulsion

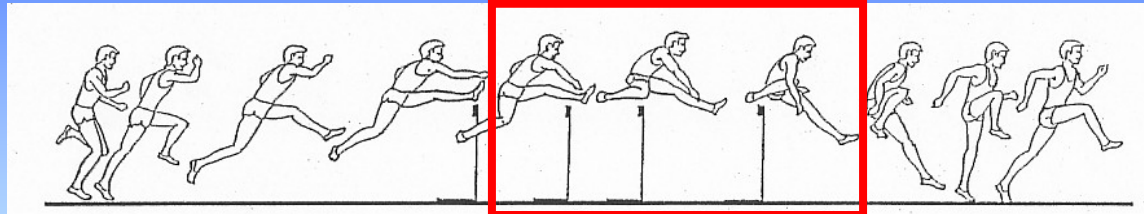


2 – Exercer une bascule du grand axe du corps vers l'avant
(= balayage)

En conservant un alignement
épaule / bassin / genou / cheville



Analyse technique

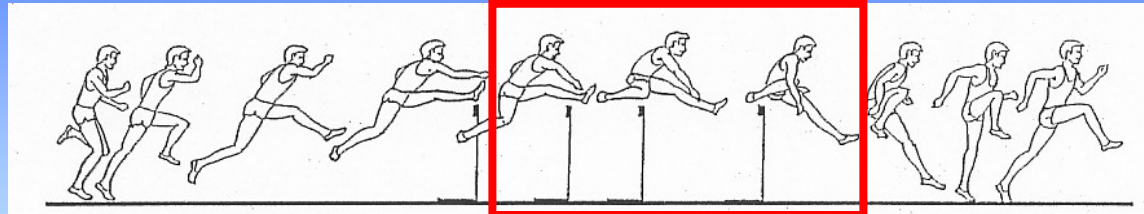


Action de la jambe d'attaque



Dès que le pied de la jambe avant passe le plan de la latte, l'athlète doit avoir l'intention d'agir vers le bas (de vouloir talonner la haie)

Analyse technique



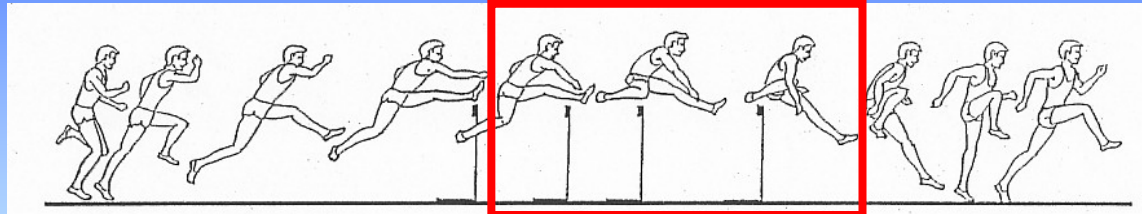
Action de la jambe d'esquive



Une fois l'impulsion réalisée complètement, l'athlète va opérer une triple flexion cheville / jambe / cuisse, doublée d'une abduction de la cuisse sur la hanche

C'est le genou qui va devoir guider l'esquive

Analyse technique



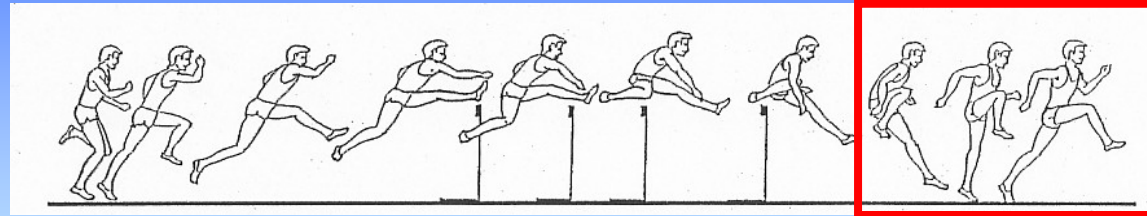
Action de la jambe d'esquive



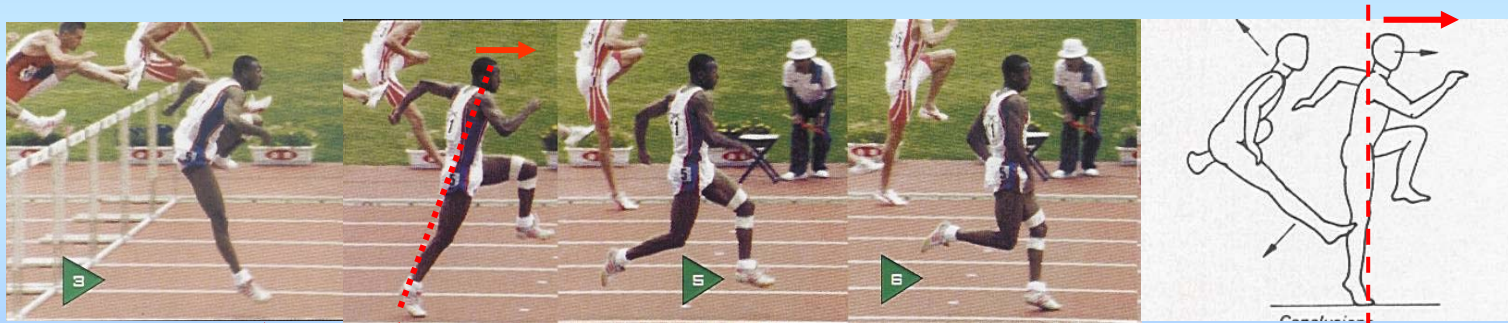
Maintenir une grande fermeture jambe / cuisse lors
du retour du genou vers l'avant et le haut

Conserver la flexion dorsale du pied sur le tibia

Analyse technique

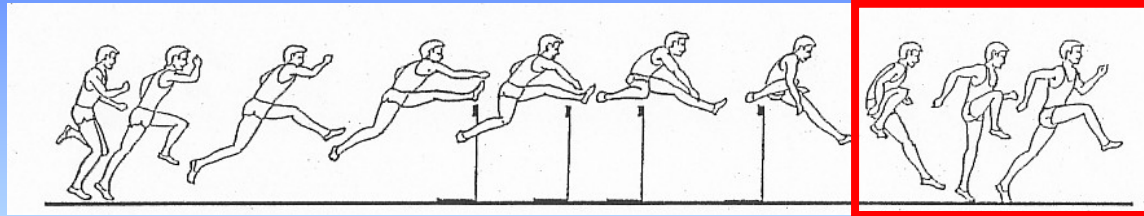


Action de la jambe de reprise

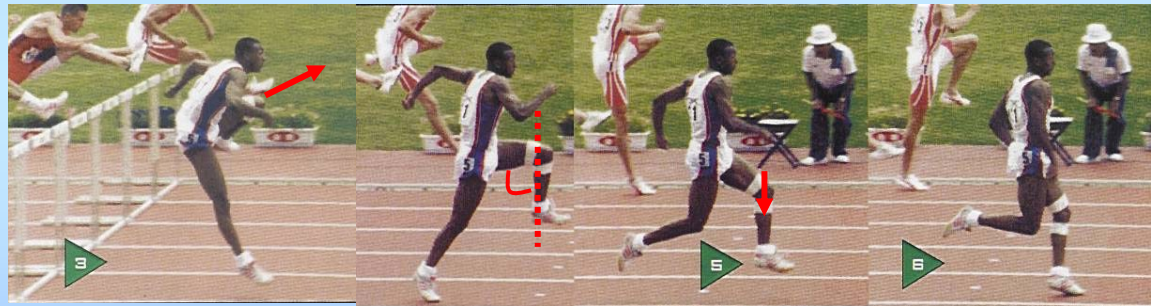


Reprise du sol en plante de pied sous le bassin
Rester aligné et résister en plante de pied
Engager le grand axe du corps vers l'avant

Analyse technique



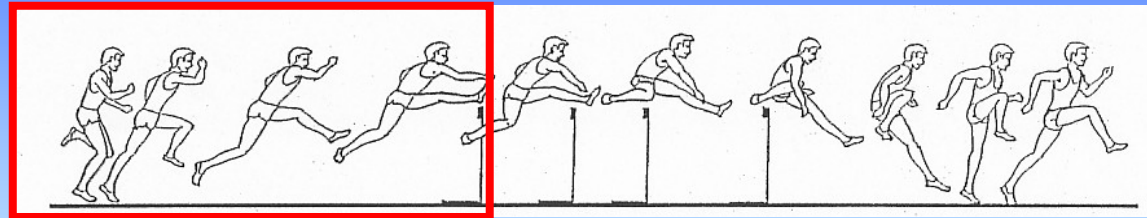
Action de la jambe de retour



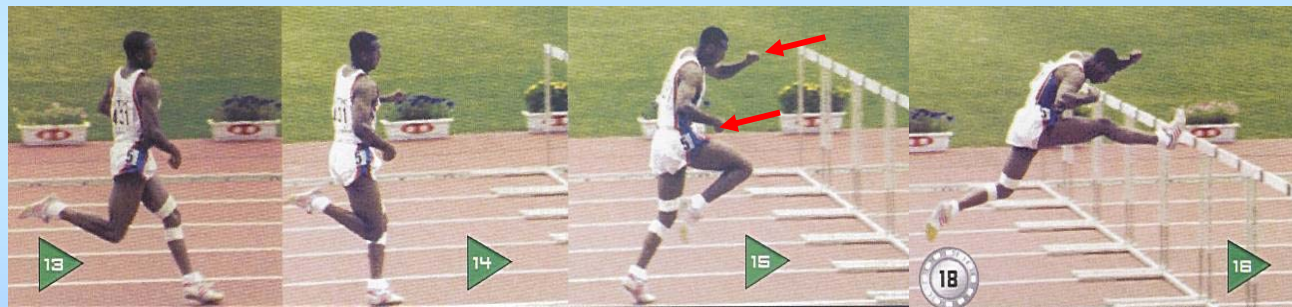
Retour genou haut en maintenant la triple flexion
Ce genou ne redescendra que lorsqu'il sera revenu
dans l'axe

Eviter la grande ouverture jambe / cuisse

Analyse technique



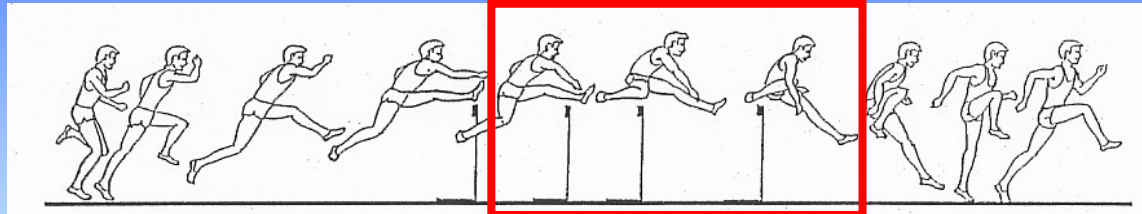
Action des bras



Engager le bras opposé à la jambe d'attaque, la main vers le pied de celle-ci (le coude haut)

Fixer, proche de la hanche, la main côté jambe d'attaque, afin d'éviter toute rotation excessive de la ligne d'épaule (celle-ci devant rester // à la latte)

Analyse technique

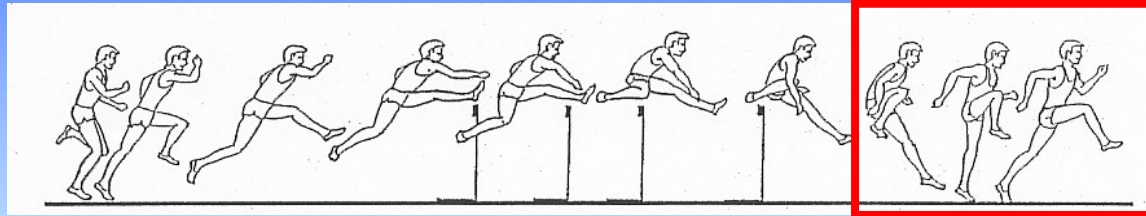


Action des bras



Les coudes viennent se replacer proches du tronc, en respectant la synchronisation avec les jambes

Analyse technique

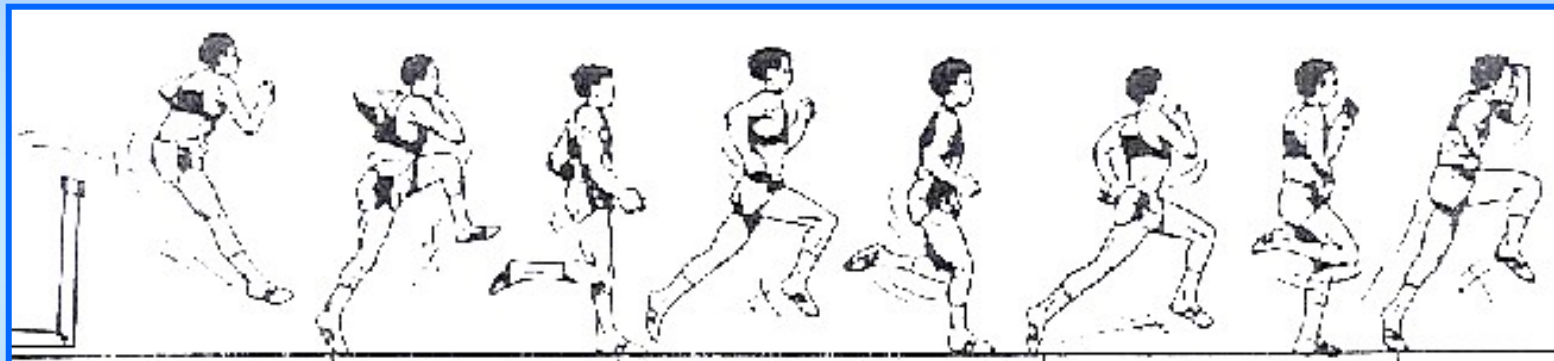


Action des bras



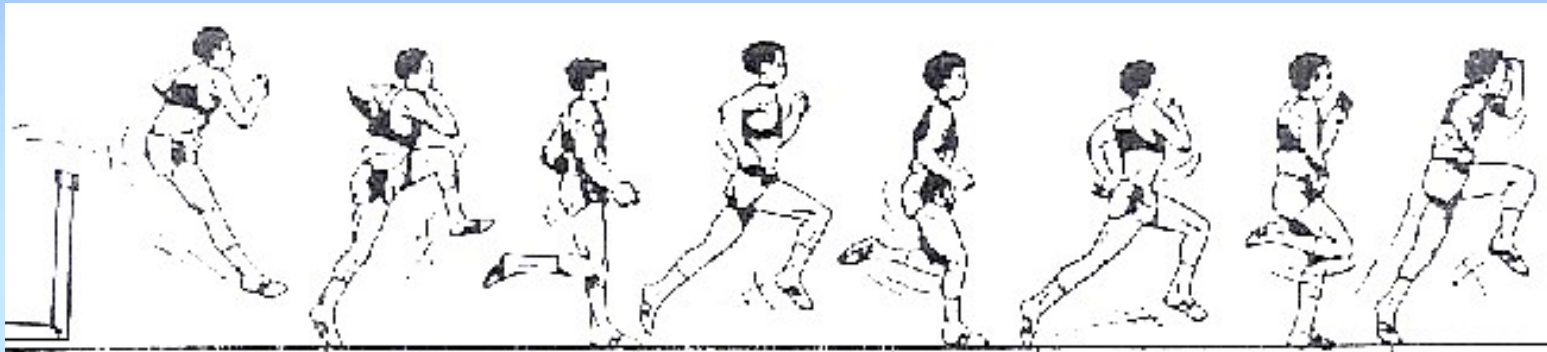
Les bras se replacent dans l'axe de la course
pour reprendre des actions de course

TECHNIQUE HAIES



Course inter obstacles
pour les haies hautes

Analyse technique



Appuis

1

2

3

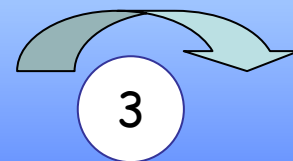
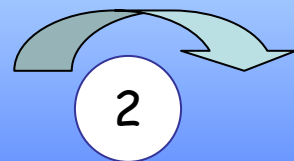
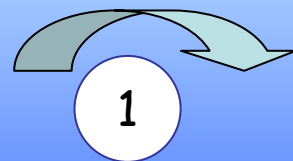
4

Foulées

1

2

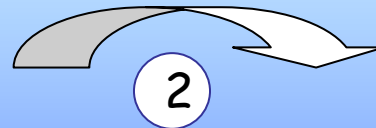
3



Analyse technique



La plus petite
Perturbée par le
retour aérien de la
jambe d'impulsion

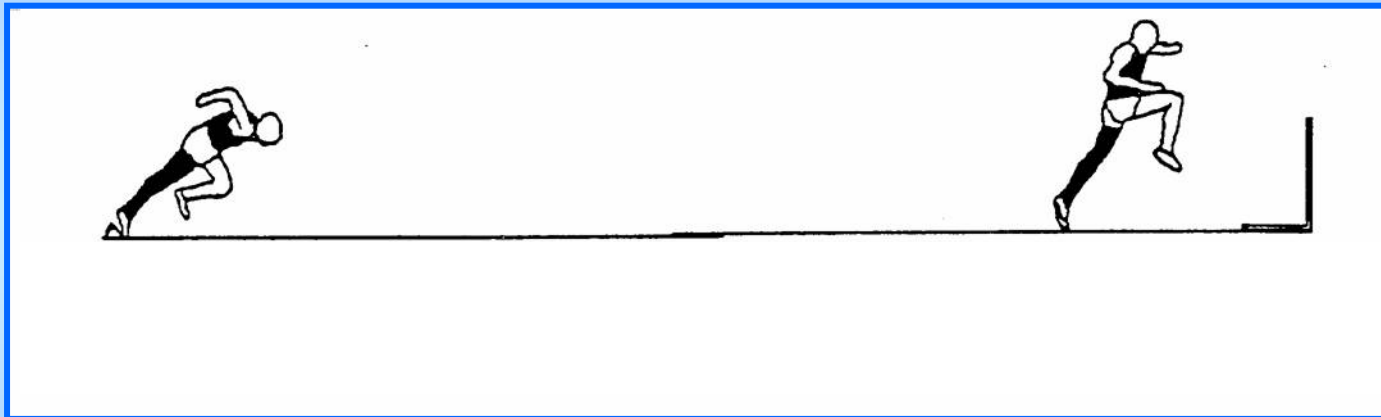


La plus grande
Foulée libre
d'accélération



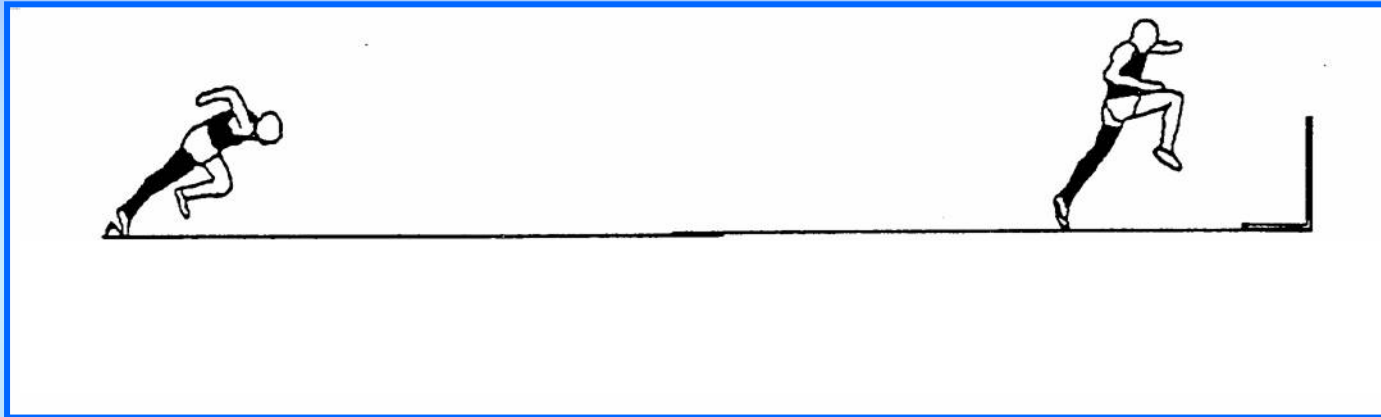
La moyenne
Prépare l'impulsion

TECHNIQUE HAIES



Départ 1ère haie
pour les haies hautes

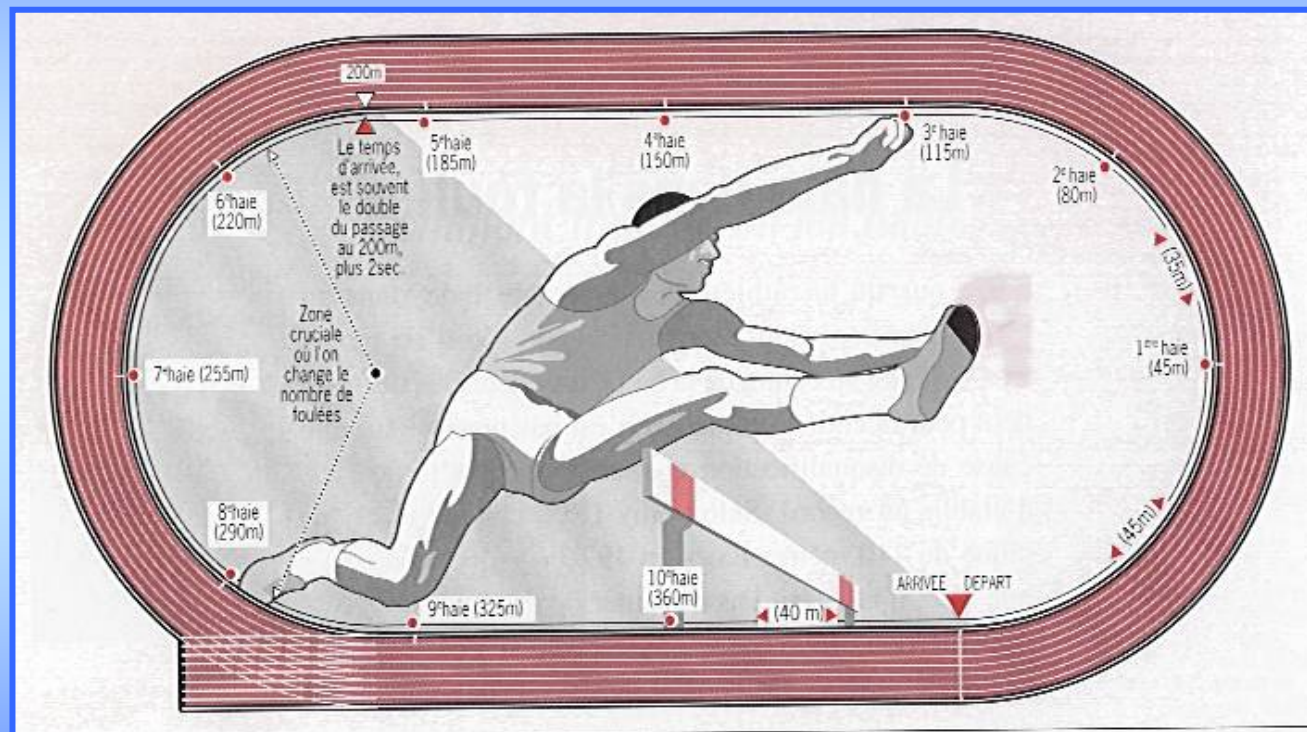
Analyse technique



Départ en 8 appuis pour toutes et tous

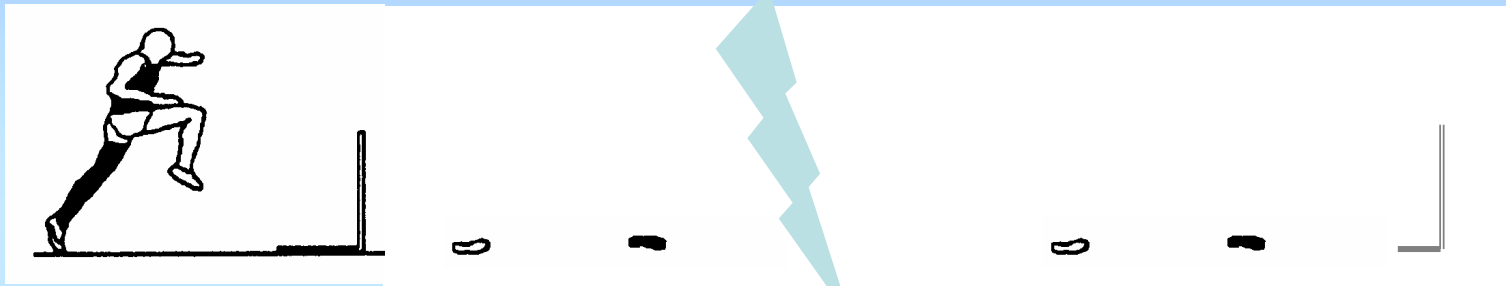
Remarque: quelques athlètes, souvent de grand gabarit, ne réalisent que 7 appuis. Cela pose quelques problèmes d'adaptation de la foulée lors de l'intervalle qui suit

TECHNIQUE HAIES



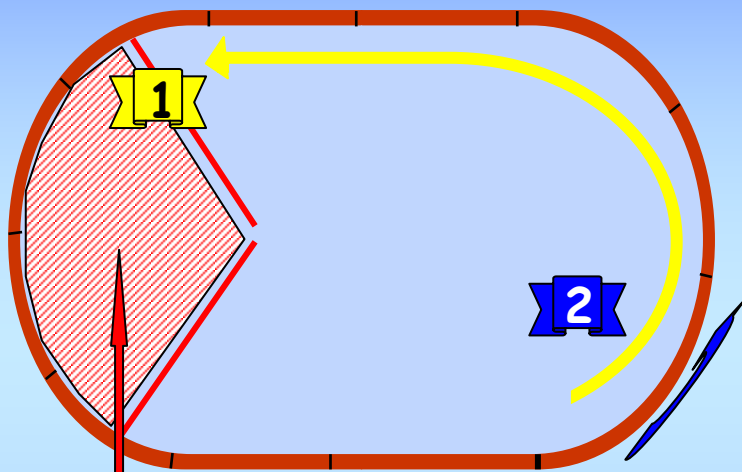
Course inter obstacles
pour les haies basses

Analyse technique



35m à parcourir, en général
chez les hommes: entre 12 et 15 foulées
chez les femmes: entre 15 et 17 foulées

Constations foulées



Zone favorable au
changement du
nombre de foulées

1

On mène au moins 5 haies sur le même nombre de foulées

2

Le nombre de foulées sur la 1 correspond à celui des 1ers intervalles + 7 ou 8

Tactique de foulées:

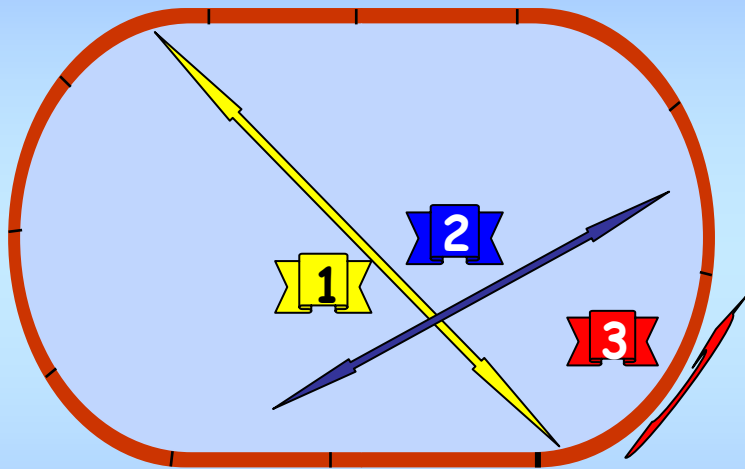
Maintien du nombre

+ 1 foulée

+ 1 + 1 foulée

+ 2 foulées d'un coup

Constations temps



1

L'écart entre les deux 200m est:
de 2" à 2"5

2

L'écart entre l'intervalle le plus
rapide et le plus lent est:
de environ 1"

3

Tps sur la 1 =
2"3 + H1H2