

Pieds aux planches, tout passe !

Tout comme l'a dit Christian dans son introduction, je n'ai malheureusement aucune situation miracle à vous proposer pour enseigner les haies au collègue. En revanche mes expériences d'enseignantes m'ont amené à construire des outils qui m'ont fait percevoir différemment l'enseignement des haies. Ce sont ces outils que je vous propose de vivre aujourd'hui.

Première expérience : l'épisode des fiches ressources pour le collègue et l'aspect formel des compétences attendues par niveau d'où ma question c'est quoi un élève en début de niveau 1 ou de niveau 2 ? Un premier outil le PIOL et le PIOC

Deuxième expérience mes conditions d'enseignement frustrantes ou je ne pouvais pas aider tous mes élèves. D'où ma question comment savoir ce qui se passe même si je ne les vois pas ?

Comment faire pour qu'il puisse progresser avec mon aide si ils la demande et pas par la contrainte ? un deuxième outil la courbe de vitesse.

Une troisième préoccupation : que faut-il faire vivre à mes élèves sur les courses de haie ? Je les confronte à l'ensemble des problèmes que se rencontre un Hurdler de Haut niveau, et j'analyse comment mon élève gère dans sa pratique ces questions, principes d'efficacité pour tenter d'apporter par la suite des solutions.

**Pearson:12''35 aux JO de Londres (*nouveau record olympique*) dans le journal de l'équipe confiait :
« Il y a deux buts, passer le moins de temps possible en l'air...et le moins de temps possible au sol.
Et pour cela, que tous les mouvements du corps soient dirigés vers l'avant et rien sur les côtés. »**

Donc faire des courses de haie c'est chercher sans cesse à gagner du temps pour aller plus vite, ce gain de temps n'est possible que par la gestion du couple équilibre/ propulsion. » Tout doit être dirigé vers l'avant, rien sur les côtés », mais pour « être dirigé » importance des appuis qui font avancer mon corps.

Ce qui donne avec mes élèves : vers l'avant et pied aux planches !

Comment mes élèves gèrent ils ce problème : tout vers le haut avec des temps d'appui derrière la haie très longs. Pourquoi vont-ils vers le haut ? parce qu'ils sont sur l'idée de sauter au-dessus d'un obstacle pour l'éviter, et non sur l'idée d'un sprint avec des contraintes ; parce qu'ils sont sur une coordination motrice de type élévation du corps par poussée des appuis au sol et non de projection du corps vers l'avant ; parce qu'ils n'ont pas paramétré spatialement un espace d'évolution.

Pourquoi passe t ils beaucoup de temps sur l'appui derrière la haie ? Parce qu'ils ont été déséquilibrés lors du franchissement. Des origines de déséquilibre qui peuvent être d'origine diverse : appréhension de la haie, dc forte élévation ; arrivée devant la haie avec un maximum de vitesse, d'où une adaptation en urgence avec une mobilisation non axée des segments libres ; une difficulté à créer suffisamment de vitesse pour véritablement s'envoler vers l'avant.

Donc du coup des élèves qui passent beaucoup de temps en l'air au-dessus de l'obstacle et beaucoup de temps sur certains appuis car un équilibre dynamique vers l'avant n'est pas construit, car la mobilisation des segments libres ne se fait pas vers l'avant.

Enfin l'expérience de terrain m'a amené à favoriser une entrée avec une vitesse maximale, ce qui explique que dans les situations de référence je privilégierai une hauteur genou en niveau un, une hauteur mi-cuisse en niveau 2, avec des distances de courses inférieures à ce que proposent les programmes (35m,trois haies).

Pourquoi une entrée par la vitesse ?

quand mon élève ne va pas vite il a le temps de s'organiser pour sauter, donc je n'arrive pas du coup à transformer cette élévation importante qui lui permet une réception stabilisée (sur deux pieds parallèles le plus souvent) derrière la haie et qui le rassure par ailleurs, donc il n'a pas envie de changer sa manière de faire.

quand il est pied au planche il n'a pas le temps d'anticiper son franchissement, il passe « tout sur les côtés » et perçoit, ressent fortement le déséquilibre derrière la haie d'où une interpellation de l'enseignant suite à la perception d'un problème.

Pourquoi trois haies ? en travaillant et en filmant les élèves (explications données sur terrain)

Identifier le niveau de compétence à prioriser en fonction de ce que font les élèves et non à partir d'un vécu de pratique tel que définit par les textes.

• La comparaison d'un piol et d'un pioc

Un coureur, un secrétaire, un chrono, un starter avec zone de concentration et de ralentissement.

Le parcours PIOL: 3 haies, hauteur genou espacée de 10 m sur un parcours de 35m. la première est à 10 m de la ligne de départ.

Le parcours PIOC: 3 haies hauteur genou espacée de 8 m sur un parcours de 35 m. La première est à 10 m de la ligne de départ.

- Ces parcours sont proposés systématiquement en début de cycle que ce soit en N1 ou N2. Ils serviront à orienter et individualiser les thèmes d'apprentissage au regard des résultats chiffrés produits par les élèves sur chaque parcours.

Pourquoi ces deux parcours ?

Dans les deux parcours, une hauteur genou ne pose pas de problème de franchissement à mes élèves car l'indice de contrainte est très faible. Il s'agit prioritairement pour l'élève de courir très vite.

Le PIOL (intervalle 10m) permet à mon élève de faire 6 appuis sur l'espace inter obstacle soit deux appuis pour se rééquilibrer suite au franchissement de l'obstacle, puis quatre appuis de course ou il essaye de recréer de la vitesse pour aborder la haie suivante.

Le PIOC (intervalle 8m) le contraint à ne faire que quatre appuis, il a donc moins de temps pour recréer de la vitesse, il faut donc que sa reprise derrière la haie soit équilibrée et dynamique de manière à repartir très vite en course.

- À partir de la comparaison des temps sur ces deux parcours il s'agira d'identifier le thème que l'élève devra prioritairement vivre : courir pour franchir ou s'équilibrer dans le franchissement pour courir plus vite?

Pour des élèves qui ont un TPS PIOL < TPS PIOC avec un temps aux alentours de 8 sec et une différence supérieure à cinq dixièmes

= des élèves qui courent et sautent. On observe des piétinements à l'approche de la haie, une impulsion proche de la haie, son centre de masse s'élève beaucoup au-dessus de la haie, il se réceptionne deux pieds derrière la haie = on va chercher à **construire la compétence courir pour franchir.**

Pour des élèves qui ont un temps PIOL < temps PIOC avec un temps aux alentours de 7.5 et une différence proche de 5 dixième

= des élèves qui courent pour sauter. On observe des élèves qui ne ralentissent pas ou peu à l'approche de la haie, qui impulse à une distance plus éloignée de la haie, qui ont encore une élévation importante du centre de masse et qui se réceptionnent loin de la haie sur un pied après l'autre mais avec un décalage temporel et spatial très faible ce qui ne facilite pas une reprise de course rapide. = on va chercher à **construire la compétence s'équilibrer dans le franchissement pour courir plus vite.**

Identifier les obstacles à l'atteinte du niveau deux de compétences ? Ils ne sont pas toujours ou on le croit...

Relevé de temps sur des parcours plats et des parcours haies

12 m sans haie et 12m avec une haie, 20 m sans haie et 20m avec deux haies, 28 m sans haie et 28m avec trois haies.

Un outil prof : A partir d'un fichier excel qui traduit les temps en vitesse et élabore une courbe d'évolution des vitesses, nous menons une analyse des courbes.

Le placement des courbes sur le graphe permet d'identifier si nous avons un coureur rapide ou non. Et à quel moment il atteint sa vitesse max.

L'écart entre les deux courbes (plat et haie) nous permet de caractériser la capacité d'adaptabilité de l'élève en course de haie.

L'analyse des points d'inflexion sur la courbe haie (*moment ou il y a des ruptures dans la courbe : soit accélération, soit décélération*), nous permet d'identifier les obstacles à la réussite. *CF graphique si après*

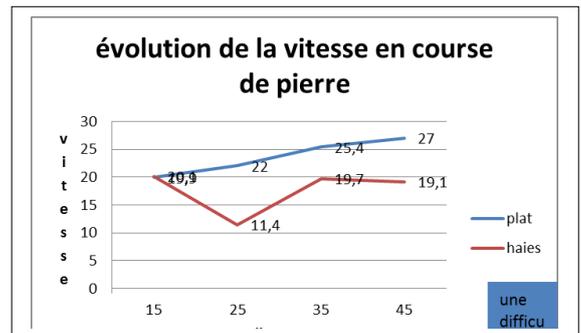
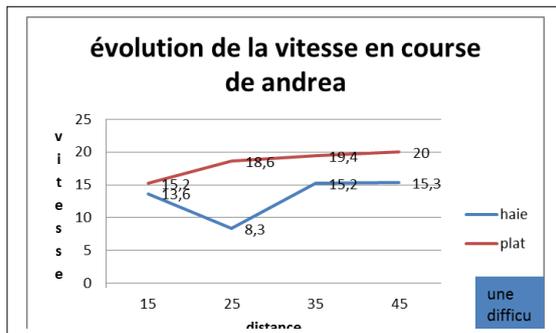
En tous cas ces graphes nous permettent de mettre en évidence ce qui fait réellement obstacle à la réussite de nos élèves et du coup modifie notre approche de l'enseignement des courses de haie à l'école. Le franchissement de la seconde haie point central de notre enseignement; nos contenus de formation s'articuleront globalement autour du principe suivant : augmenter les forces propulsives grâce à des équilibres engagés dans le sens des actions. Notre œil de maquignon sera centré sur la position du hurleur à la reprise active et la position du genou de sa jambe d'esquive.

Est-ce un problème d'appréhension des haies qui est à l'origine du déséquilibre au moment de la reprise? (Oser m'engager sur la haie) cf courbe qui suit, celle d'Andréa

Est-ce des problèmes de déséquilibres dans le franchissement en raison d'une vitesse élevée au détriment d'impulsions complètes, alignées, d'une mobilisation des segments libres sur l'axe de la course ? (pousser plus longtemps sur l'axe à l'appel vers l'avant), cf courbe Pierre

Est-ce des problèmes de déséquilibres répétés par manque de vitesse d'envol qui conduit à des franchissements trop élevés et des réceptions lourdes derrière l'obstacle car il n'est pas recréé suffisamment de vitesse sur l'espace de course? (reprendre de la vitesse sur l'espace de course)

Exemple de réalisation chez des L1 STAPS



Proposer des situations d'apprentissage qui permettent d'identifier le problème à résoudre, de le comprendre et des situations qui permettent de construire ce qu'il y a à faire pour mieux réussir.

Illustration chez des élèves prioritairement en profil vitesse. (profil Pierre : pousser sur l'axe plus longtemps à l'appel)



Les comportements les plus caractéristiques : un franchissement en couronné extérieur, avec des rotations monstrueuses à la reprise active. Comment peut-il repartir vite en course ? Sans contrarier sa vitesse d'approche il faudra construire chez lui une mobilisation des segments libres sur l'axe de la course.



Importance ici de l'observateur ! (ils peuvent même être deux en collègue)

Cette image résume l'ensemble des situations : toutes les situations sont majoritairement des aménagements en situation de référence avec relevé de temps systématique.

1. des balises au sol de part et d'autre de la haie pour comprendre et travailler distance d'attaque et distance de reprise : bleue =3 points, jaune =2 points, rouge=1 point (passer moins de temps en l'air).
 - a. Un premier passage nous a permis de mettre en évidence que ceux qui étaient les plus rapides étaient aussi ceux qui marquaient le plus de points, dc par expérimentation les élèves ont compris l'intérêt d'avoir une foulée plus ample .Mais pour avoir une foulée plus ample, il faut

- qu'elle soit moins haute, qu'ils attaquent de loin et repartent vite, qu'ils engagent l'axe de leur corps vers l'avant sur une chaîne alignée.
2. Un cône placé au milieu de la haie pour travailler une attaque axée par le talon (passer moins de temps en l'air) qui doit être décroché par le talon de la jambe d'attaque oblige l'élève à s'engager davantage sur l'avant.
 3. Trois plots représentant le lieu de pose du second appui pour comprendre et travailler sur la conduite haute du genou de la jambe d'esquive. idem pour les points S1 (passer moins de temps sur l'appui)
 4. Un décalage de hauteur de la haie pour travailler la conduite du genou de la jambe d'esquive) (passer moins de temps sur l'appui)

Quels sont les principes englués dans mes propositions ?

L'omniprésence des relevés de performances même en situation d'apprentissage, parce que c'est de l'athlé, de la CP1 et que le but c'est de produire la meilleure perf, dc de courir le plus vite possible. Si j'enlève le chrono le risque est de voir des élèves tomber dans une activité de production de forme. Ce chrono témoin des progrès renforce un sentiment de compétence : « je suis capable d'y arriver » « j'ai réussi ! » Si on ne travaille pas sur des vitesses élevées, les coordinations ne sont plus les mêmes.

Des situations globales qui mettent en exergue un principe d'efficacité à construire avec des scores parlant pour identifier comment le coureur est capable de gérer ce principe d'efficacité. Qui sont porteuses de sens et donc d'intérêt pour mon élève qui s'investira plus facilement. Donc exit les situations d'apprentissages trop analytiques, décontextualisées même si parfois avec certains élèves je peux être amenée à en sortir une ou deux du fond de ma poche. Mais néanmoins des situations globales porteuses de transformations aussi ! même si les parcours de début de séance engluent des apprentissages contextualisés.

Une démarche d'enseignement très progressive et ritualisée qui s'articule autour de trois notions : comprendre pour acquérir (et inversement) ; réfléchir pour stabiliser une réussite avec l'aide des autres. (cf fiche collective avec des questions dont la réponse doit être formulée par l'équipe) ; répéter pour transformer. Ce qui explique : deux-trois séances par principes d'efficacité ; une séance avec deux types de SA : se coordonner ; comprendre.

Deux /trois séances de suite sur un même principe d'efficacité, donc peu de situation nouvelle et place au jeu avec les points.

Cette démarche est véritablement orientée sur la construction du sens de ce qu'il y a à faire et la construction du sens de ce qu'il y a à faire pour réussir

Qu'est ce qui peut faire débat entre nous ?

Exit les conduites typiques, bonjour les indicateurs chiffrés. Mais c'est quoi l'athlé : production de perf grâce à de la vitesse ou production de forme ?

Adaptation des parcours aux élèves. Mais c'est quoi être physiquement éduqué : faire preuve d'adaptabilité ou choisir un parcours qui m'est plus adapté ?

Une entrée par la vitesse continue de déplacement