

Athlétisme – Haies: Acquérir une technique correcte

Ce recueil propose une sélection d'exercices spécifiques à la course de haies pouvant être facilement adaptés selon l'âge et le niveau des athlètes.

La technique de course de haies peut s'acquérir grâce à un entraînement analytique. Une distinction doit être faite entre le rythme entre les haies, l'attaque, le passage et la sortie de la haie. Ces éléments techniques sont à entraîner de diverses manières.

Rythme entre les haies: Des exercices, au cours desquels la distance entre les haies, la vitesse de course et la hauteur des haies varient, contribuent à l'amélioration de cette qualité.

Attaque de la haie: Un dernier pas raccourci avant la haie et une poussée brève et rapide de la jambe de poussée sont les éléments clés de l'attaque. Le centre de gravité du corps doit être amené près de la haie afin d'obtenir la bonne position du corps et la distance optimale par rapport à la haie.

Passage de l'obstacle: L'alternance d'exercices pour la jambe d'attaque et la jambe d'esquive permet un franchissement plus rapide et plus efficace de la haie. Des formes d'exercices spécifiques pour les deux jambes sont également un outil idéal pour augmenter l'amplitude des mouvements.

Sortie de haie: Il importe d'avoir une reprise de course active derrière la haie. Pour y parvenir, le centre de gravité doit être le plus haut possible lors de la réception de la jambe d'attaque et la jambe d'esquive doit être ramenée vers l'avant avec le genou haut. Des formes d'exercices amplifiant les mouvements – par-dessus une haie ou contre un mur – facilitent l'apprentissage.

[Athlétisme – Haies: Acquérir une technique correcte](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO