

## Recueil d'exercices – Module Sprint/Haies Entraîneur C 2012

### 1 Cours J+S 2012 Sprint/Haies

#### 2 **Partie 1**

#### 3 **Rythme entre les haies**

##### 4 **Exercice 1.1**

Points importants:

Disposer les haies de manière aléatoire

Rester haut

Courir le plus vite possible sans piétiner

Alterner la jambe

##### 5 **Exercice 1.2**

Points importants:

Disposer les haies avec un écart de 6 à 7,50 m

Rester haut

Courir le plus vite possible sans piétiner

Être actif après la haie avec la jambe d'attaque

##### 6 **Exercice 1.3**

Points importants:

Disposer les cônes avec un écart de 1,70 (U16) à 2,10 m (hommes)

Rester haut

Courir le plus vite possible

Être actif

#### **Attaque de la haie**

##### 7 **Exercice 1.4**

Points importants:

Disposer les haies selon l'écart officiel

Poser un block à une distance de 1,50 à 1,70 m devant la haie

S'éloigner de l'obstacle

Être actif avant la haie avec la jambe d'esquive

Bras actifs

## 8 **Exercice 1.5**

Points importants:

Mettre une haie à une distance de six pieds (env. 1,80 m) devant un mur

Effectuer des pas rapides devant la haie et attaquer la haie

Bras actifs

Jambe tendue

## **Exercice 1.6**

Points importants:

Disposer les haies avec un écart de 5-5-8-8 ou 6-6-9-9 pieds avec 2 haies hautes puis 2 haies basses

Trouver le bon timing sur la haie

Bras actifs

## 9 **Passage sur l'obstacle**

## 10 **Exercice 1.7**

Points importants:

Disposer des haies à hauteur de compétition avec un écart de 12 pieds

Trouver le bon rythme entre les haies en étant relâché

Bras actifs

## 11 **Exercice 1.8**

Points importants:

Disposer les haies avec un écart de 10 à 12 pieds

Haies penchées du côté de la jambe d'esquive

Avoir le genou plus haut que le pied

Bras actifs

## 12 **Exercice 1.9**

Points importants:

Travailler avec un élastique ou un partenaire afin d'entraîner un retour rapide de la 2<sup>e</sup> jambe

13 **Sortie de la haie**

14 **Exercice 1.10**

Points importants:

Disposer les haies selon l'écart officiel avec un block ou une petite haie à côté

Être actif en sortie de haie en étant haut

Bras actifs

15 **Exercice 1.11**

Points importants:

Disposer les haies à une distance de 6 pieds du mur

Être actif avec la jambe d'attaque en tirant rapidement le talon après la haie et en étant haut

Bras actifs

16 **Exercice 1.12**

Points importants:

Disposer les haies selon l'écart officiel avec un block à côté

Bras actifs