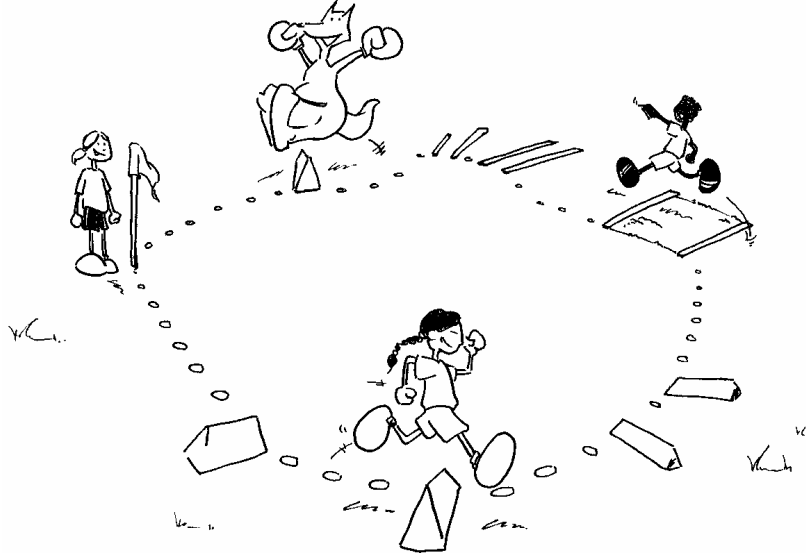


# Fiche pédagogique 9 A : vitesse haies

## Le franchissement d'obstacles

**Situation type :** organiser un parcours de courses avec un ensemble de situations de franchissement (vertical- horizontal) distribuées de façon aléatoire.

**Mise en sécurité du pratiquant :** Le choix du sol de pratique est important (meuble, non glissant, plat). Le choix des haies sera capitale pour la sécurité (non dangereuses : légères, solides, etc.). Les parcours devront être adaptés aux différents niveaux des pratiquants. Les parcours doivent être réalisables rapidement et évolutifs.



### Critères observables d'une bonne réalisation :

- être équilibré en sortie d'obstacle
- gérer l'obstacle par un saut en dominante horizontale
- ne pas ralentir avant l'obstacle
- utiliser ses segments libres comme éléments propulseurs et pas équilibrateurs.

### Evolution :

- varier les obstacles (haut, bas, long, divers)
- varier les espaces inter obstacles
- varier les enchaînements
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs.