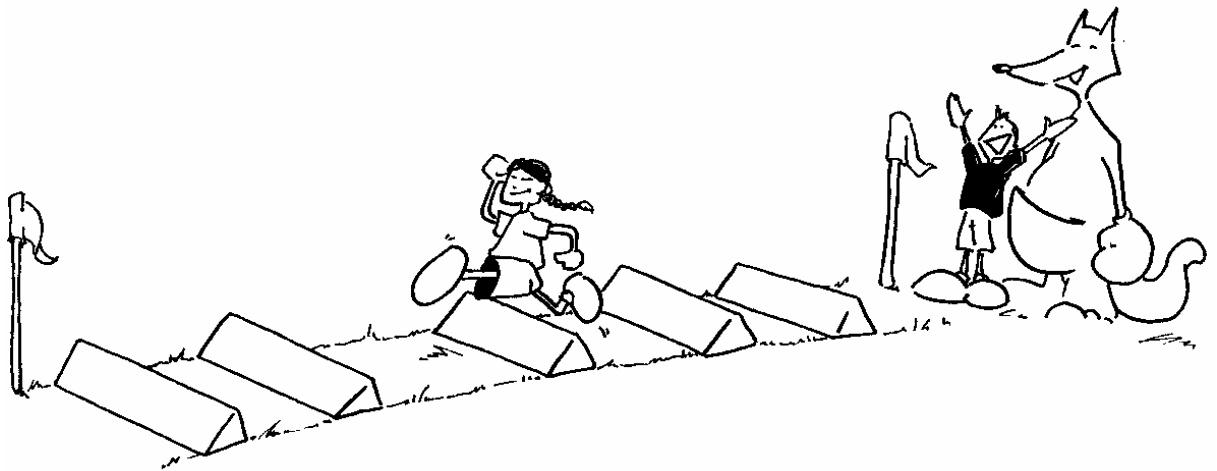


# Fiche pédagogique 9 C : vitesse haies

## L'organisation des espaces inter obstacles

**Situation type** : faire réaliser un parcours sur des espaces progressivement augmentés en demandant aux pratiquants de jouer sur l'amplitude de la foulée et le nombre de foulées (contrat libre ou imposé)

**Mise en sécurité du pratiquant** : (cf situation générale des haies) avec une progression adaptée des espaces et la consignes de ne pas chercher l'espace de trop avec une impulsion démesurée.



### Critères observables d'une bonne réalisation :

- maintenir une allure régulière
- gérer les situations en économie de course
- équilibre et attitude correcte maintenus sur la situation.

### Evolutions :

- varier les espaces
- varier les contrats
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs.