

# Fiche pédagogique 9 B : vitesse haies

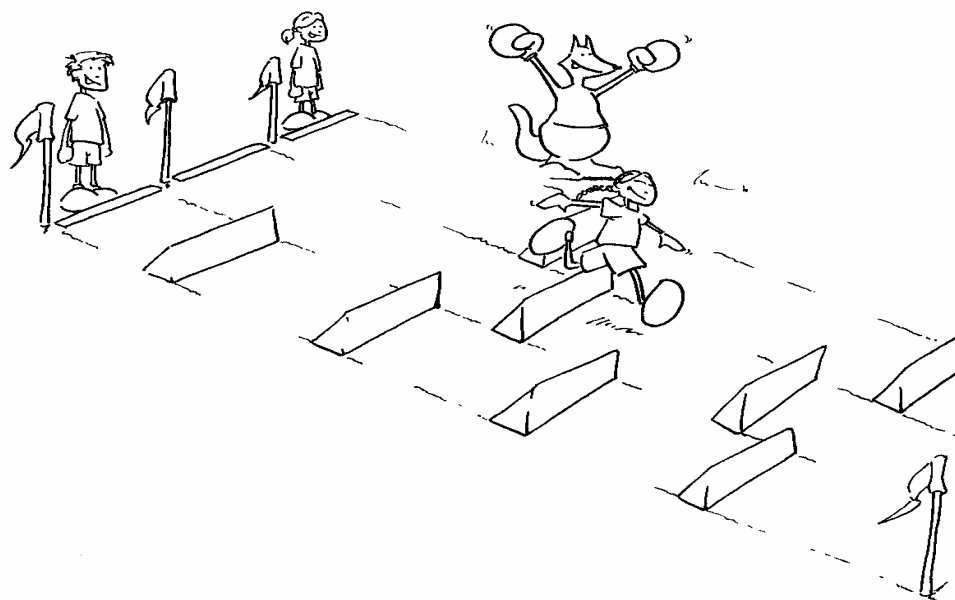
## L'organisation de l'espace départ 1° obstacle

**Situation type** : proposer 3 parcours différents (5, 6, 7m) organiser comme suit :

- départ avec une latte au sol
- distances 5m 6m 7m obstacles non dangereux (bas et renversables).

Multiplier les passages sur les différents parcours avec reprise de la course derrière l'obstacle.

**Mise en sécurité du pratiquant** : (cf situation générale des haies) avec une zone de sortie d'exercice non dangereuse et l'organisation des retours des pratiquants par les extérieurs après leurs prestations.



### Critères observables d'une bonne réalisation :

- accélération progressive vers l'obstacle
- progression d'amplitude des foulées
- impulsion éloignée de la haie
- reprise courue et équilibrée après la haie

### Evolutions : varier les distances

- faire courir par 2 ou 3
- mettre un chronomètre
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux.