

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 3

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Comment enseigner la technique aux «hurdlers» débutants

par Wallace M. Pina, entraîneur école supérieure de New-Rochelle (Etat de New-York).

Extrait de la revue américaine Scholastic Coach. Traducteur: M. Spivak

Au cours de ces dernières années, de nombreux jeunes entraîneurs m'ont demandé de leur faire connaître mon système d'entraînement pour les hurdlers. Ces demandes continuelles m'ont amené à penser que la plupart des jeunes entraîneurs ou bien ne comprennent pas cette spécialité ou bien ont des difficultés pour l'enseigner. Ergo, cet article sur les techniques employées avec succès à New-Rochelle. Notre programme commence le 1er décembre et continue jusqu'à mi-juin. Bien que nous disposions d'une piste en bois pour l'hiver, le temps oblige les hurdlers à s'entraîner à l'intérieur. Leur terrain couvert consiste simplement en un corridor de 45 m 50 de long environ qui ne permet de faire travailler que 3 hurdlers à la fois. Avant de commencer à «sauter» les haies, cependant, chaque spécialiste «éventuel» doit lire un texte concernant toutes les phases de cette discipline. Je demande à la bibliothèque de l'école d'acheter un ou deux livres d'athlétisme chaque année. Bien qu'on ne puisse pas apprendre à sauter les haies dans un livre, il est néanmoins possible d'acquérir une certaine idée de cette spécialité et aussi une compréhension de la terminologie que nous utiliserons.

En outre, chaque candidat doit également comprendre ce qu'on exigera de lui en termes de temps et d'effort avant qu'il ne puisse obtenir quelque forme de succès. Il faut un minimum d'un an pour apprendre les techniques des haies de compétition. Une fois que le débutant a bien compris tout cela, il ne sera pas rebuté ou découragé par le laborieux processus d'apprentissage.

Mon programme d'enseignement comporte 3 phases:

- 1) le passage proprement dit des haies;
- 2) les mécanismes du départ de sprint et l'arrivée sur la première haie;
- 3) les foulées entre les haies.

Je me suis aperçu que le meilleur moyen d'enseigner le passage à un

débutant est de le faire commencer sur la haie basse; après avoir acquis une technique de base, il passe ensuite à la haie intermédiaire et finalement, à la haie haute.

Passage de la haie

Commencez par faire passer le débutant par-dessus une ficelle placée à 15 cm au-dessus du sol; augmenter progressivement la hauteur jusqu'à 90 cm environ, quand le débutant se sent en confiance à cette hauteur, remplacez la ficelle par une haie basse.

Laissez le jeune garçon passer la haie avec la jambe qui lui semble la plus «naturelle». La jambe d'attaque doit être entraînée à s'élever et à passer au-dessus de la haie en ligne droite. Si la jambe s'écarte vers l'extérieur de la haie, vous saurez que l'athlète est trop près de la haie au moment de l'appel. Il doit ensuite apprendre à abaisser la jambe d'appel dès qu'elle est au-dessus de la haie. Insistez sur le fait que plus cette jambe sera abaissée rapidement vers le sol et plus l'athlète pourra commencer à sauter les haies rapidement.

On passera ensuite au mouvement correct de la jambe libre et à l'inclinaison du buste sur la haie. Ce mouvement de la jambe libre est peut-être ce qu'il y a de plus difficile dans le passage de la haie. La tendance est de replier cette jambe sous les fesses.

On apprend à balancer la jambe libre en travers de la haie en position debout, à côté de la haie, et en courant également. Ces exercices sont obligatoires pour obtenir un mouvement correct de la jambe libre.

Une fois ceci appris, et cela prendra de nombreuses heures de travail sérieux, on enseignera à l'athlète de soulever le genou de la jambe libre après le passage de la haie et d'allonger cette jambe en une foulée complète. Cette extension, pour atteindre la longueur de foulée complète, est importante pour apprendre à faire le nombre correct de foulées entre les haies.

On introduira ensuite l'inclinaison du buste au moment du passage de la

haie. J'ai appris à mes hurdlers à s'incliner correctement, simplement en leur faisant toucher le pied de la jambe d'appel avec la main opposée au moment du passage. Bien que cette technique puisse créer une arrivée au sol en déséquilibre, elle oblige le jeune garçon à abaisser les épaules pour toucher la pointe du pied.

Après que cette inclinaison soit devenue une habitude, on peut arrêter de toucher la pointe du pied, la main du côté de la jambe d'attaque ayant été entraînée à se porter droit en avant, à partir de l'épaule. Le facteur clé d'une bonne inclinaison du corps est de «plonger» les épaules au même niveau afin d'obtenir un retour au sol équilibré, le C.G. étant situé en avant.

Le bras «arrière» continue de se mouvoir en un balancement de sprint, la main en supination. Ceci empêchera les bras de se balancer d'une manière incontrôlée.

Départ de sprint

L'aspect le plus important, en sprint, est d'atteindre la foulée complète le plus tôt possible après le départ. Plus le sprinter atteindra rapidement sa foulée de sprint normale et plus il atteindra rapidement sa vitesse maximale. Nous soulignons tout particulièrement les cinq points suivants dans notre enseignement:

1) Avant de se placer dans les blocs de départ, l'athlète doit s'assurer qu'ils sont droits, qu'ils correspondent à son placement personnel, qu'ils sont solidement fixés et que le sol qui est juste devant lui soit débarrassé des pierres, cailloux, des trous ou petites bosses. Après cette vérification, il est prêt à se placer dans les blocs. Pour obtenir une poussée maximale, l'athlète doit soigneusement placer les pieds, la pointe touchant à peine le sol.

2) Quelle que soit la position de départ adoptée, la sensation de «confort», d'aisance, est d'importance capitale. La position correcte varie d'un athlète à l'autre. Il faut beaucoup de pratique et d'expérimentation avant de trouver la position idéale.

Schillkowski (Allemagne)

2,14 m meilleure performance 1967

Schillkowski exécute le rouleau ventral comme presque tous les sauteurs de l'élite mondiale. Considérons certaines particularités de style qui sont du reste aussi l'apanage de nombreux autres sauteurs:

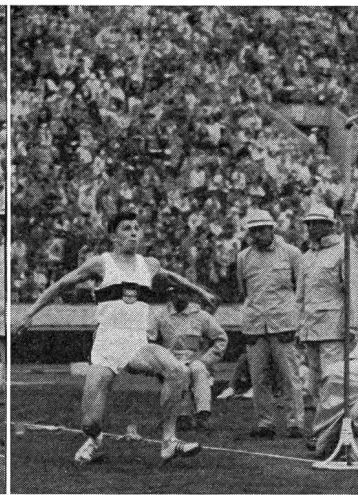
— léger avancer des bras lors de l'avant-dernier pas (image 2), — prise de la position de recul lors de la dernière foulée amenant au blocage (image 4), — vigoureux lancer des bras et de la jambe libre en avant en haut avec redressement du buste jusqu'à l'extension complète (images 5 et



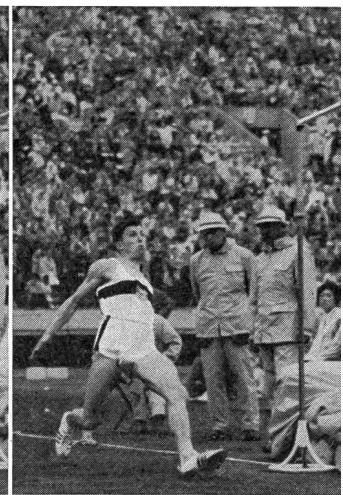
1



2



3



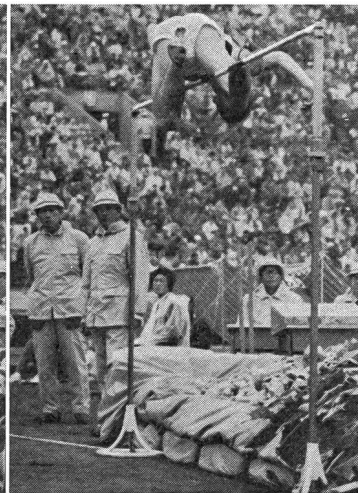
4



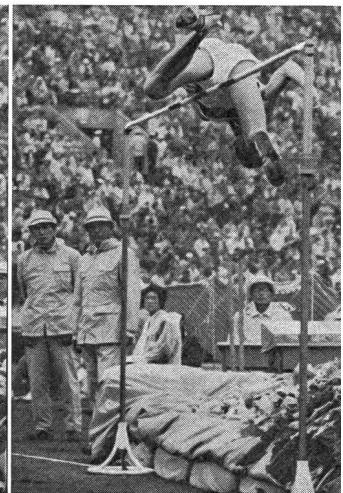
9



10



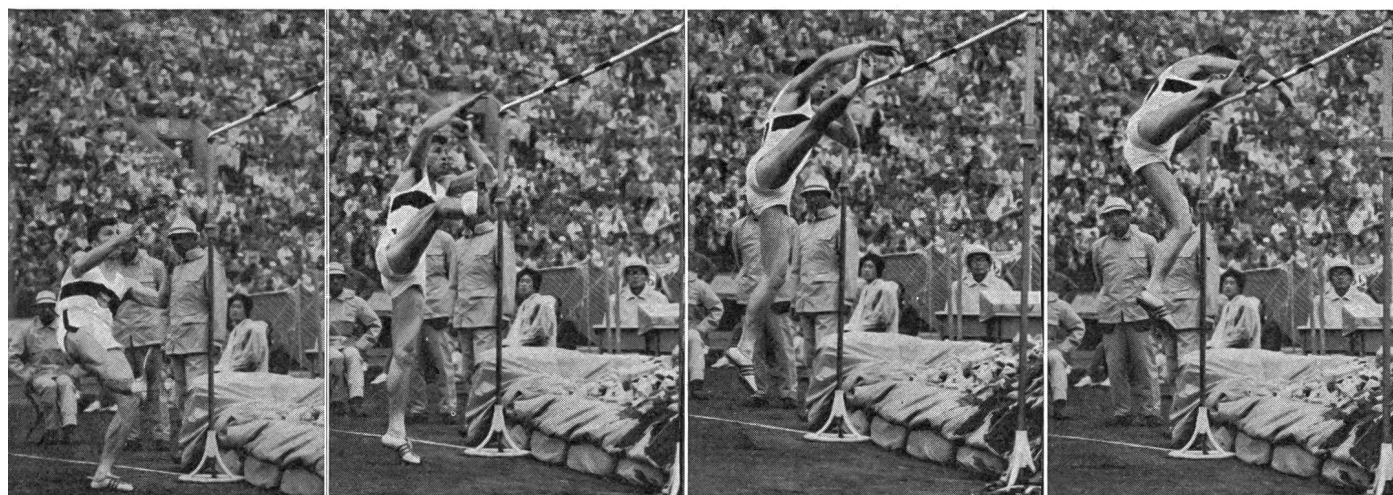
11



12

6), — la jambe d'élan est lancée tendue en avant en haut, pointe de pied à la verticale (image 5),
— lors du franchissement (image 12), le buste ne passe pas parallèlement à la latte mais en diagonale,
— à noter encore lors de l'enroulement, le passage de la deuxième jambe avec ouverture du genou et de la hanche (images 12 et 13).

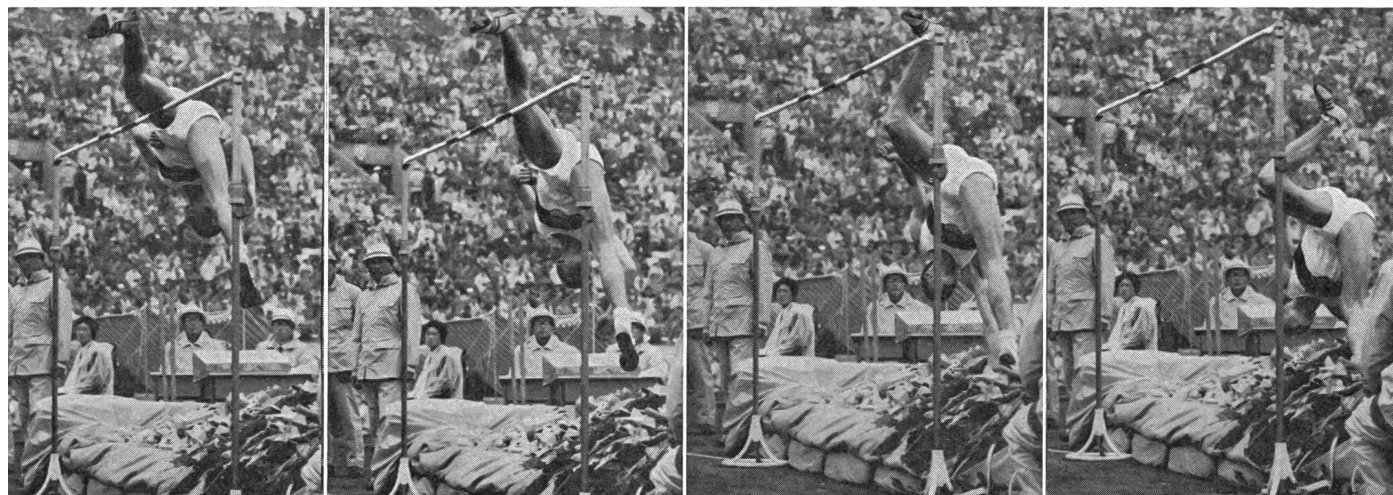
Série d'images: Toni Nett



6

7

8



3

14

15

16

3) Dans la position «à vos marques», l'athlète place les mains parallèlement à la ligne de départ, les épaules la dépassant largement. La tête doit être baissée, maintenue «souple», les mains placées à environ la largeur des épaules.

4) Au commandement «prêt», le coureur doit conserver les épaules largement en avant de la ligne de départ. Les fesses sont légèrement plus hautes que les épaules et tout le poids du corps est également réparti sur 3 points: les mains et le pied placé en avant. L'athlète doit immédiatement se placer dans la position décrite ci-dessus. A cette phase de départ, il doit être prêt à agir dès le coup de pistolet. Cela exige une énorme concentration: c'est un élément qui ne peut être parfaitement maîtrisé qu'après un entraînement intensif. Afin de préparer l'athlète à réagir à un starter «rapide» ou «lent», il faut faire beaucoup de départs au pistolet, en utilisant une formule intermédiaire entre la position «à vos marques» et le coup de pistolet.

5) la détonation doit engendrer l'action suivante:

- a) Le bras «d'attaque» est projeté droit en avant, très légèrement au-dessus de la tête.
- b) La jambe d'attaque pousse avec force contre le bloc de départ.
- c) La jambe arrière fait une foulée longue et contrôlée, qui la porte au moins 30 cm en avant de la ligne de départ. On doit veiller à ce que le genou de la jambe arrière ne se trouve pas déplacé en avant du C.G., car le cas échéant, l'athlète risque de tomber. Le genou doit être placé sous le corps, de telle sorte que l'action mesurée de poussée vers l'avant puisse être contrôlée.
- d) Pendant les premiers 14-15 m, le corps est toujours incliné en avant. Le redressement vers une position de sprint normale se fera progressivement.
- c) Les bras «pompent» vigoureusement, un peu comme un boxeur qui frappe le sac de sable des deux mains. On doit monter les genoux pour obtenir la puissance maximale.

L'arrivée sur la première haie

Les éléments les plus importants de l'approche sont les suivants:

- 1) l'athlète doit s'approcher et franchir la haie à pleine vitesse;
- 2) cette approche doit se faire en un nombre de foulées déterminé;
- 3) l'athlète doit se concentrer sur son propre couloir, essayer d'oublier ce qui peut ce passer à sa droite ou à sa gauche.

Haies basses: l'athlète fait 10 foulées jusqu'à la première haie, le

passage se faisant à la onzième foulée. Le pied qui passe la haie est placé dans le bloc arrière, au départ.

Haies intermédiaires: dans le 400 m haies, le nombre de foulées jusqu'à la première haie varie de 21 à 23 selon la taille et la vitesse du hurdler. Si l'on utilise 21 à 23 foulées, le pied qui passe la haie en premier sera placé en avant, au départ. Si l'on utilise 22 foulées, il faudra faire un placement contraire.

Haies hautes: le hurdler fait huit foulées jusqu'à la première haie et passe à la neuvième. Le pied d'attaque sera placé dans le bloc arrière, au départ. Du fait que des athlètes exceptionnellement rapides et de grande taille sont capables d'arriver à la première haie en sept foulées, ils devront donc partir avec le pied d'attaque placé dans le bloc avant.

En apprenant l'approche de la première haie, l'athlète doit courir à vitesse maximale dans un couloir où il n'y a pas de haie: il faut essayer de trouver où arrivera sa dernière foulée par rapport au placement normal de la première haie. La dernière foulée doit être à 1 m 80-2 m 10 de la haie. Si l'on doit modifier les foulées, il faudra le faire pendant les quatre premières à partir du départ. Ceci permettra d'assurer une approche «coulée» et rapide immédiatement avant le passage de la première haie.

Si l'athlète éprouve encore des difficultés à passer la première haie, avec le nombre correct de foulées, rapprocher la haie de quelques mètres vers la ligne de départ ou l'amener à une position où l'athlète est capable de passer la haie avec le nombre correct de foulées. L'athlète s'accoutumant à passer la haie avec le nombre correct de foulées, reculer la haie (progressivement) jusqu'à ce qu'elle reprenne sa position correcte sur la piste.

Foulées entre les haies

Haies basses: le hurdler fait 7 foulées entre les haies et passe à la huitième.

Haies intermédiaires: le nombre de foulées dépendra de la taille et de la vitesse du coureur.

Le nombre idéal serait de 13 foulées, avec passage à la quatorzième. Cependant, de nombreux champions pensent que le nombre de quinze foulées est plus efficace. Le hurdler universitaire devrait expérimenter avec quinze ou dix-sept foulées, selon sa condition physique générale.

Haies hautes: l'athlète fait trois foulées entre les haies, avec passage à la quatrième.

Voici quelques techniques utilisées pour enseigner le nombre correct de foulées entre les haies.

1) Vitesse: la longueur de la foulée dépendra de la vitesse même du cou-

reur. Plus il court vite et plus sa foulée sera longue. De ce fait, quand il s'exerce à courir entre les haies, l'athlète doit courir à vitesse maximale.

2) Un retour au sol équilibré après le passage de la première haie. Le facteur essentiel réside dans une inclinaison en avant correcte (C.G. en avant) et dans une extension complète de la jambe arrière.

Ces deux phases sont indissociables. L'extension complète de la jambe arrière, aussitôt après le passage de la haie, est obligatoire. Le fait qu'un athlète ne puisse pas arriver à obtenir un nombre correct de foulées entre les haies, bien qu'il coure vite, peut généralement être attribué soit à une inclinaison en avant médiocre soit à un mouvement incorrect de la jambe arrière.

3) Utiliser deux couloirs: dans le couloir no 1, placer la première haie à sa position correcte sur la piste; dans le couloir no 2, placer la deuxième haie à sa position correcte par rapport à la première.

Exemple: pour l'enseignement des haies hautes, placer la première haie à 14 m environ de la ligne de départ dans la couloir no 1, et dans le deuxième couloir, placer la deuxième haie à 24 m environ de la ligne de départ. Donner le départ à l'athlète, il doit passer la première haie et continuer de sprinter jusqu'à ce qu'il ait dépassé de 5 m la deuxième haie, placée dans le deuxième couloir. Vérifier l'endroit exact où s'est faite la dernière foulée, par rapport à la position de la deuxième haie. Sa foulée a-t-elle été faite avec la jambe correcte? Combien de foulées a-t-il faites entre les haies. Toute modification de la foulée doit être faite immédiatement après le passage de la haie.

4) Si l'athlète a toujours des difficultés, placer la deuxième haie à une position où il sera capable de la passer en faisant le nombre correct de foulées. Le coureur s'habituant progressivement au passage des haies, reculer la haie graduellement jusqu'à ce qu'elle soit à sa position correcte sur la piste.

Après avoir appris les bases fondamentales du passage, du départ de sprint, l'approche correcte de la première haie et finalement le nombre correct de foulées entre les haies, le «hurdler» est prêt à travailler sur trois haies ou plus. Pouvoir conserver une technique correcte (passage et foulées) dépendra essentiellement de la condition physique de l'athlète.

5) Finalement, la technique la moins utilisée dans l'enseignement destiné aux hurdlers débutants est celle du cinéma. En effet, le cinéma peut économiser énormément de temps. Il est plus facile d'enseigner à un individu qui voit ses fautes qu'à celui qui essaye de se les représenter mentalement.