



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Un des thèmes du colloque de Mars 2006 était le 400m Haies. Voici donc les comptes-rendus des intervenants.

Remercions ici Nadine Debois qui a été une scripte compétente.

Les haies basses – Philippe Leynier

Constat

Le 400m Haies est une épreuve qui rebute pas mal d'athlètes, de par l'investissement conséquent qu'il nécessite à l'entraînement. Ceci a pour conséquence un nombre peu important de spécialistes de cette discipline, malgré de bons résultats internationaux, notamment chez les hommes. Il semble qu'il n'y ait pas suffisamment d'entraîneurs de cette spécialité, ce qui expliquerait en partie la faiblesse des effectifs.

Le 400m Haies peut apparaître comme une épreuve peu motivante car :

- l'effort du tour de piste fait peur,
- il nécessite un investissement conséquent à l'entraînement qui rebute certains athlètes,
- les horaires de compétition (le plus souvent en tout début de réunion) sont peu motivants,
- la performance peut apparaître comme aléatoire (influence forte des conditions climatiques, gros écarts de performances chez les athlètes peu experts selon qu'ils ont su ou pas gardé le rythme lors du franchissement des obstacles),
- la technique est très exigeante (savoir franchir des deux jambes, savoir partir dans les blocks avec l'un ou l'autre pied devant),
- le coureur ne doit pas seulement être un bon technicien. Il doit aussi être capable d'effectuer des choix tactiques (ex : rajouter une foulée, changer son pied de départ) pour s'adapter aux conditions de course,
- cette épreuve est très exigeante sur le plan physiologique (travailler les processus anaérobie alactique, lactique et aérobie, repousser le seuil de production des lactates),
- motivation et plaisir sont indispensables pour obtenir de l'athlète un réel engagement dans la course.

Les exigences du 400m Haies

Sur le plan physiologique, il faut développer la vitesse (repousser le démarrage de la glycolyse anaérobie), l'endurance de vitesse (retarder la fabrication des lactates) et l'endurance aérobie (soutenir le travail spécifique).

Sur le plan de la force, il faut insister chez les jeunes sur le gainage, puis développer les muscles propulseurs. Ce que l'on recherche à terme, c'est l'explosivité. On doit rechercher un travail d'endurance de l'explosivité de la force, plutôt que de l'endurance force. En effet, il faut pouvoir franchir les deux dernières haies comme les premières, avec la même explosivité.

La souplesse doit être régulièrement travaillée, afin d'améliorer l'efficacité générale du geste, en particulier au niveau de sa rentabilité énergétique. Le travail de souplesse permet aussi de prévenir les risques de blessure.

Sur le plan technique, une bonne technique de course permet une meilleure rentabilité et une plus grande économie. Le coureur doit travailler la technique de franchissement sur les deux jambes. Il doit aussi apprendre à sortir des blocks de départ avec l'une ou l'autre jambe devant.

Sur le plan tactique, l'athlète doit à l'entraînement développer la prise de décision et l'adaptation. Il doit connaître les possibilités stratégiques de course et développer ses propres stratégies de course et de compétition, adaptées à son niveau.

Quelques repères sur le 400m Haies

Repères chronométriques

- Sur une 400m Haies, l'écart (niveau international) entre les deux 200m est de 2" chez les hommes et de 2"4 chez les femmes,
- L'écart entre l'intervalle le plus rapide (H1H2 ou H2H3) et le plus lent (H9H10) est de 0"8 chez les hommes et 1"0 chez les femmes,

Repères foulées

- On mène au moins 5 haies sur le même nombre de foulées (ex : 15 foulées – 16 appuis)
- Le nombre de foulées du départ à la première haie correspond à celui des premiers intervalles + 7 ou 8 foulées
- Environ 12% des athlètes conservent le même nombre de foulées sur tout le parcours (ex : 15 foulées). 33 % ajoutent une foulée à moment donné dans le parcours (ex : 15 foulées puis 16 foulées). 35 % ajoutent une foulée vers la mi-course puis à nouveau une foulée (ex : 15 foulées, puis 16 foulées, puis 17 foulées). 20% ajoutent d'un coup deux foulées (ex : 15 foulées, puis 17 foulées).
- La zone favorable de changement du nombre de foulée se situe dans le deuxième virage (vers les haies 6 ou 7).

Repères course

- On repère 3 phases dans le 400m Haies chez les meilleurs : une phase d'accélération jusqu'à la troisième haie, une phase de conservation de la vitesse jusqu'à la septième haie, puis une phase de maintien.

La formation du coureur de 400m Haies

Athlète débutant

La première étape consiste à persuader l'athlète de monter sur la distance. On privilégiera :

- un travail de vitesse associé à un travail aérobie
- un travail technique de franchissement des deux jambes

- un travail favorisant l'adaptabilité : cela est au départ le travail le plus important. Plutôt que de chercher une régularité dans le franchissement, il faut habituer l'athlète à accepter de franchir des deux jambes, pour s'adapter à chaque haie, en ligne droite ou en virage.

Athlète confirmé

On travaillera :

- l'endurance de vitesse (pour tenir la distance)
- la technique de course et de départ en starting-blocks,
- la vitesse et la force
- la gestion de course comme un « concours » : apprendre à courir en fonction de ses propres choix et non pas en fonction des autres
- la précision technique de franchissement sur les deux jambes
- l'adaptation : ceci est différent de l'adaptabilité du débutant, dans la mesure où il s'agit de maîtriser « ses stratégies » de course en fonction des conditions de la compétition.

Comment choisir le nombre de foulées ?

Pour cela, il faut connaître les deux éléments suivants :

- Les différentes amplitudes de la foulée pour parcourir l'intervalle de 35m
- L'amplitude naturelle de la foulée de l'athlète

Amplitude de la foulée	Nombre de foulées
2m67	12
2m46	13
2m28	14
2m13	15
1m99	16
1m87	17
1m77	18

Comment connaître l'amplitude de la foulée optimale de l'athlète ?

L'athlète effectue 6 parcours de 50m, dont 20m pour se lancer, et 30m lancés avec des lattes au sol. Les trois premiers parcours seront réalisés avec de grandes amplitudes et les trois suivants avec de faibles amplitudes. On ne chronomètre à chaque fois que les 30m lancés. On repère la manière dont l'athlète régresse dans le chrono vers les grandes ou vers les petites amplitudes. On repère 4 profils d'athlètes :

- des athlètes capables de fouler long mais en revanche gênés dans la course en fréquence
- des athlètes véloce, ayant des qualités de fréquence, mais gênés dans des amplitudes plus importantes
- des athlètes capables de trouver un bon équilibre (bon compromis vitesse-amplitude) entre les deux types de parcours
- des athlètes qui ont une palette très pauvre d'amplitudes possibles (déperdition rapide de vitesse dès qu'on change les amplitudes)

Autre test : courir 150 et mesurer le nombre de foulées sur les 50 derniers mètres.

Quelques thèmes de séances

- Développer sa vitesse et sa technique de franchissement des haies
- Travailler départ → première haie (prévoir 22 foulées pour un intervalle inter-haies de 15 foulées ; 23 foulées pour un intervalle inter-haies de 16 foulées ; 24 foulées pour un intervalle inter-haies de 17 foulées). Il importe de régler assez rapidement le « Départ → première haie », car tant qu'on n'a pas réglé cela, on ne peut pas travailler sur 200m et plus)
- Travailler la première partie de course (les 200 premiers mètres)
- Travailler son virage et éventuellement son ajout de foulées
- Travailler la fin de course
- Travailler l'adaptabilité
- phase d'accélération jusqu'à la troisième haie, une phase de conservation de la vitesse jusqu'à la septième haie, puis une phase de maintien.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com