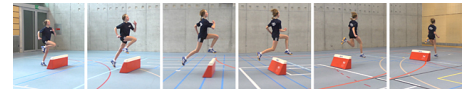


Tests d'athlétisme: 4.1 Course de haies – Niveau 4 (U12/U14)

Ce test porte sur le franchissement de haies selon un certain nombre de foulées. Deux passages: attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

Le sujet testé franchit six haies ou éléments de caisson (60-70 cm de hauteur) avec 2/3/4/3/2 appuis au sol entre les obstacles (rythme 1/2/3/2/1). Attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.



- Suite correcte des pas
- Course sur la plante des pieds
- Commencer une fois à gauche, une fois à droite

Remarques:

- Adapter l'écart entre les haies aux capacités des sportifs (recommandation: env. 2 m 50 / 4 m / 6 m / 4 m / 2 m 50)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie

Fiche descriptive: 4.1 Course de haies

Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO