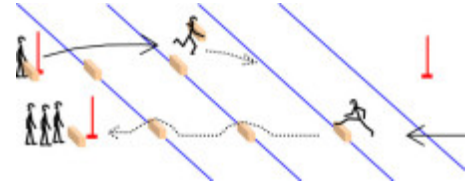


Athlétisme – Haies: Obstacles en construction

Cet exercice, sous forme de course d'estafettes, renforce la musculature et améliore la vitesse. Les élèves doivent construire le parcours et ensuite franchir les obstacles.

Course d'obstacles en construction: 4-5 cartons sont transportés chacun par un coureur vers une marque définie. Après le tour du piquet, les élèves reviennent au départ en sautant par-dessus les cartons. Démontez le parcours (courir par-dessus les premiers éléments et enlever le dernier, etc.).



Matériel: Cartons ou mousses, piquets

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO