

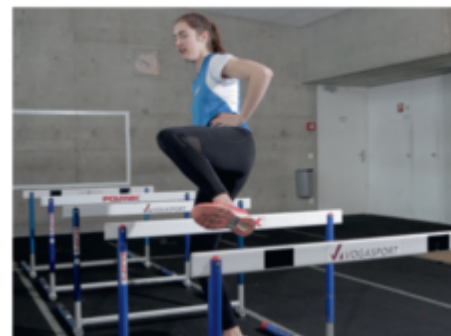
Préparation ciblée – Exercer la technique: De la forêt de haies à la course de haies

Réaliser des exercices d'échauffement spécifiques à une discipline: voici un exemple pour la course de haies.

Traverser la forêt de haies sur 20 mètres et revenir en trottinant.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

1. 5× chat botté lentement (pas fendu en avant).
2. 5× sautiller de côté à gauche.
3. 5× sautiller de côté à droite.
4. 3× avec rotation à gauche à travers la forêt de haies.
5. 3× avec rotation à droite à travers la forêt de haies.
6. 5× sautiller vers l'avant à travers la forêt de haies (g-g-d-d-g-g-d-d-etc.). Augmenter la distance entre les haies = plus d'amplitude vers l'avant.
7. 5× sautiller vers l'avant à travers la forêt de haies (g-g-d-d-g-g-d-d-etc.).



Matériel: Haies

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO