

# Tests d'athlétisme: 5.1 Course de haies alternée – Niveau 5 (U14/U16)

Le sujet testé franchit plusieurs haies avec quatre pas intermédiaires. Outre le rythme, la course sur la plante des pieds et le buste légèrement penché en avant sont des critères à observer.



Franchir six haies avec quatre pas intermédiaires (changement de la jambe d'appel à chaque fois).



Critères:

- Rythme des quatre pas correct
- Franchir et non pas sauter (buste légèrement penché en avant)
- Jambe libre ramenée vers le haut et l'avant
- Courir sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter la hauteur des obstacles et les écarts aux capacités des jeunes (env. 7 m, minimum 60 cm de hauteur)
- A réaliser de préférence en plein air; dans une petite salle, placer au moins quatre haies en diagonale

Fiche descriptive: 5.1 Course de haies alternée

Fiche d'évaluation: Niveau 5 (U14/U16)

---

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