

# Athlétisme – Exercices de base: Skipping

Cet exercice de skipping est approprié pour l'entraînement des courses et des sauts. A proposer à toutes les catégories d'athlètes.

## Déroulement



Vingt mètres de skipping par-dessus des marques espacées d'un mètre (élan libre).



## Critères

- Position élevée des hanches
- Hauteur suffisante des genoux
- «Griffé»
- Pied actif
- Rythme

## Vidéos

[Athlétisme – Mouvements de base: Skipping \(version originale\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Skipping \(ralenti avec arrêts sur image\)](#)

[Athlétisme – Mouvements de base: Skipping \(ralenti\)](#)

Source: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO