

# Athlétisme – Exercices de base: Saut de course

Cet exercice s'adresse aux sprinters et aux sauteurs. En adaptant la hauteur des obstacles, tous les athlètes peuvent l'effectuer.



## Déroulement

pour un gaucher

Six sauts de course à la suite

par-dessus des obstacles avec un double pas intermédiaire (réception sur la jambe d'élan).



## Critères

- Pied actif
- Jambe d'appel tendue
- Extension de tout le corps
- Engagement des éléments d'élan (genou et bras)

## Vidéos

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

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

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO