

Préparation ciblée – Exercer la technique: Prendre la position de lancer ou de saut

Que cela soit pour les lancers, les sauts ou les courses, ces exercices permettent une préparation optimale.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Le groupe trotte. Le moniteur annonce une discipline: les élèves adoptent la position de départ du lancer ou du saut en question et ils la maintiennent quelques secondes. Les élèves se corrigent mutuellement tandis que le moniteur contrôle.

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