

# 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