

Athlétisme – Haies: Diriger sûrement et efficacement un groupe

Dans cette leçon, les athlètes entraînent la course rythmée pour arriver à la course de haies. Le moniteur assure la sécurité et maximise le temps d'apprentissage et de mouvement. Il gère les perturbations de manière appropriée.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Taille du groupe: env. 15
- Environnement: : terrain d'athlétisme
- Groupe cible : U14-U16



Objectifs d'apprentissage

- Exercer la course rythmée
- Arriver à la course de haies

[Haies: Diriger sûrement et efficacement un groupe](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics, Philipp Schmid](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO