

## J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 16 «De la course d'obstacles à la course de haies»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à franchir les haies de manière coordonnée avec un mouvement marqué vers l'avant et un ramener de la jambe d'impulsion.



J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 16 «De la course d'obstacles à la course de haies»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**