

# Athlétisme – Haies: Concours de panthère

Au cours de cet exercice, les élèves améliorent la mobilité des hanches et renforcent les muscles de la cuisse. En outre, ils peuvent comparer entre eux la longueur de leurs pas.



Tous les enfants sont répartis sur une ligne et effectuent huit grands pas. Qui parcourt la plus grande distance? Est finalement désigné vainqueur celui qui revient le plus près possible de la ligne de départ de la même manière en arrière.

## Variante

### plus difficile

Avec les yeux fermés pour solliciter l'équilibre.

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO