# Athlétisme – Haies: Franchir la fosse

**Cet exercice, combinant courses et sauts par-dessus des tapis et des obstacles, entraîne le rythme.**

Figure 1: Franchir la fosse en posant un pied dans chaque cerceau

Les enfants courent en posant un pied dans chaque cerceau et en évitant la fosse (espace entre les cerceaux). Veiller à ce qu'ils adoptent un rythme régulier et qu'ils ne posent pas les talons au sol. Placer un petit obstacle devant les rangées de cerceaux de manière à favoriser une attaque active du pied (voir fig. 1).

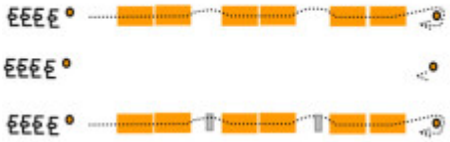

Figure 2: Franchir la fosse en sautant d'un tapis à l'autre

Disposer des tapis avec des espaces (voir fig. 2). D'abord course libre, puis franchir systématiquement la fosse avec la même jambe. Changer de jambe.

## Variantes

- A deux: passeurs de fosses contre sprinteur.
- Obstacles dans la fosse (cônes, petites haies, etc.).

**Matériel:** Cerceaux ou tapis, obstacles, piquets

Source: J+S-Kids