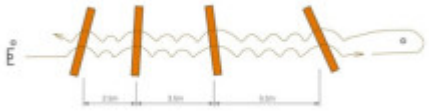
Athlétisme – Haies: Course aux bancs

Cet exercice peut servir de test pour l'apprentissage du rythme entre les obstacles. Les élèves doivent reconnaître les espaces individuels optimaux.



Effectuer une course aller-retour par-dessus quatre bancs retournés. Ceux-ci sont répartis de telle manière que les espaces soient différents: un pas entre le premier et le second, deux, puis trois pas pour les suivants. Au retour, commencer par trois pas, deux, puis un pas pour terminer. Les enfants essaient (individuellement ou par équipe) de trouver l'espace idéal afin de les franchir le plus rapidement possible et selon un bon rythme.

Indications: Course sur la plante des pieds. Respecter le nombre de pas demandé. Distances recommandées: 2,5 m / 3,5 m / 5,5 m.

Variante

Disposer les bancs en forme d'éventail afin de s'adapter aux différentes tailles des enfants.

Matériel: Bancs

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO