

Athlétisme – Haies: Course-poursuite

Cet exercice – réalisé sous forme de compétition – doit stimuler les élèves à courir et à franchir rapidement des haies.



Installer deux couloirs de haies permettant un passage en trois pas. Au signal, les deux premiers coureurs s'élancent à l'opposé l'un de l'autre. Le vainqueur de chaque duel rapporte un point à son équipe.

Variante

Estafette avec tape dans les mains.

Matériel: Mousse ou cartons, cônes

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO