

# Athlétisme – Haies: Podium

**Objectif de cet exercice:** entraîner le passage de la jambe de poussée. Une variante consiste à franchir uniquement la haie avec la jambe d'attaque.



Placer des obstacles plus bas à côté des haies. Lors du franchissement, seule la jambe de poussée passe par-dessus la haie haute. Passages avec jambes gauche et droite.

**Indication:** En salle, poser un ballon lourd sur un banc.

## Variante

Seule la jambe d'attaque franchit la haie haute (entraînement isolé du mouvement de tir de la jambe libre).

**Matériel:** Cônes, mousses ou cartons

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**