

# Athlétisme – Haies: Flamant rose

Cet exercice est à effectuer lors de l'entraînement technique de la course de haies. Il permet aux élèves d'améliorer la qualité de mouvement.



Franchir des haies comme un flamant rose: tendre la jambe d'attaque, chercher un contact rapide au sol, ramener la jambe de poussée en maintenant le genou haut et s'élaner pour l'obstacle suivant. Plusieurs passages.

**Matériel:** Haies, cônes, mousses/cartons

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**