

## Pour les enfants – Athlétisme: Leçon 20 «De sauter haut au saut en hauteur»

Au cours de cette leçon, les enfants découvrent les bases des techniques flop et straddle.  
Important: travailler avec des postes annexes (exercices connus) afin de garantir l'intensité.



J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 20 «De sauter haut au saut en hauteur»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**