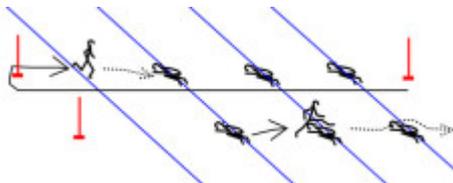


Athlétisme – Haies: Domino

Les élèves apprennent à passer rapidement par-dessus leurs camarades. Aucun matériel spécifique n'est nécessaire pour cet exercice.



Disposer 4-5 cônes à intervalles réguliers. Les enfants sont accroupis chacun à côté d'un cône. Au signal, le premier s'élançait, enjambe ses camarades, contourne le piquet et vient prendre la place du second (tape sur l'épaule) qui démarre à son tour. Ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.

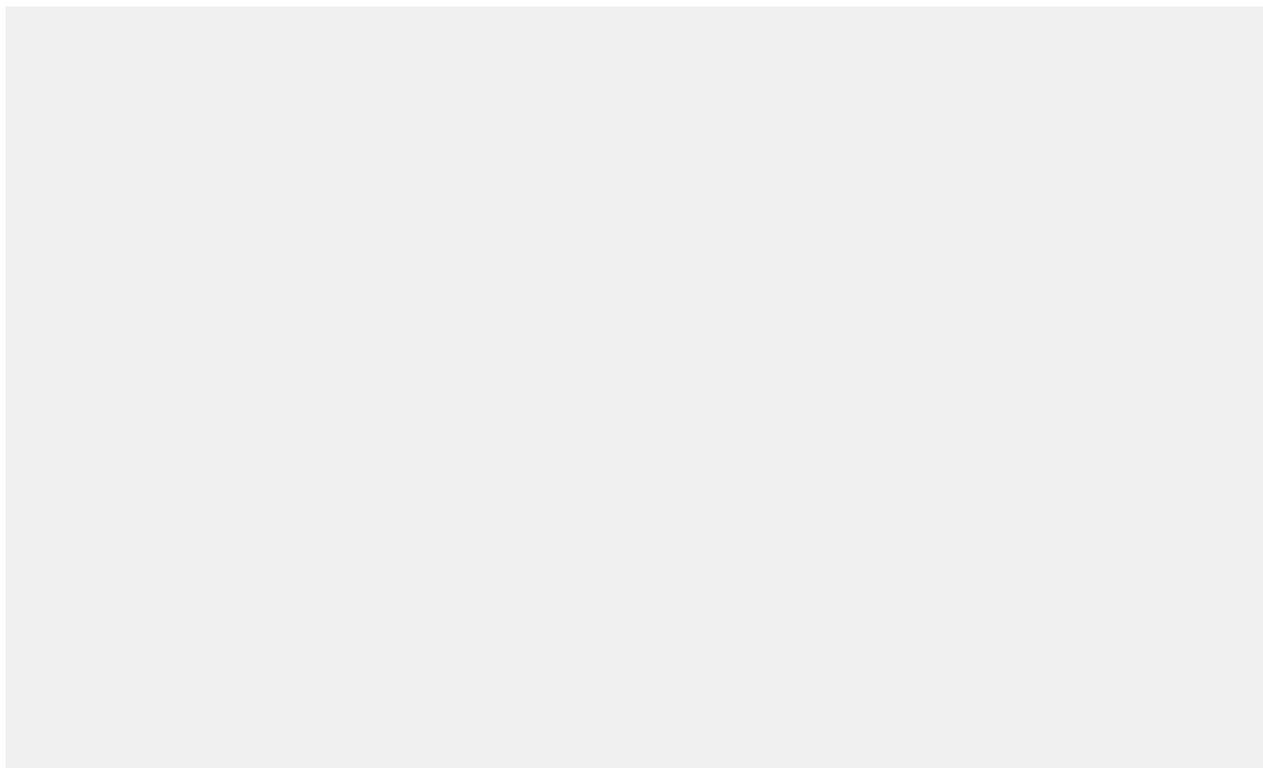
Variantes

- Placer des marques tous les 5 m. Les coureurs effectuent la distance de 100 m en se relayant. Le dernier de la colonne enjambe tous ses camarades et se place à la prochaine marque. Dès qu'il est accroupi, le suivant s'élançait, etc. Autre possibilité: le coureur démarre dès que son camarade l'a enjambé, mais il contourne le cône de derrière pour prendre l'élan et ne pas être trop proche de lui.

plus difficile

- Aménager des écarts irréguliers entre les obstacles afin de solliciter des rythmes différents.
- Au lieu de la position accroupie, les enfants se placent sur les coudes, le corps tendu, en position de gainage (renforcement du tronc).

Matériel: Cônes, piquets



[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO