

Tests d'athlétisme: Niveau 5 (U14/U16)



5.1 Course de haies alternée

Franchir six haies avec quatre pas intermédiaires (changement de la jambe d'appel à chaque fois).



Critères:

- Rythme des quatre pas correct
- Franchir et non pas sauter (buste légèrement penché en avant)
- Jambe libre ramenée vers le haut et l'avant
- Courir sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter la hauteur des obstacles et les écarts aux capacités des jeunes (env. 7 m, minimum 60 cm de hauteur)
- A réaliser de préférence en plein air; dans une petite salle, placer au moins quatre haies en diagonale