

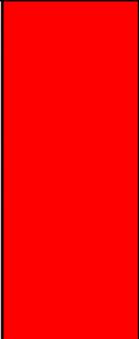
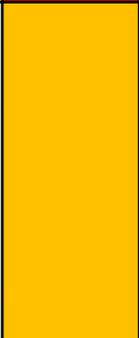
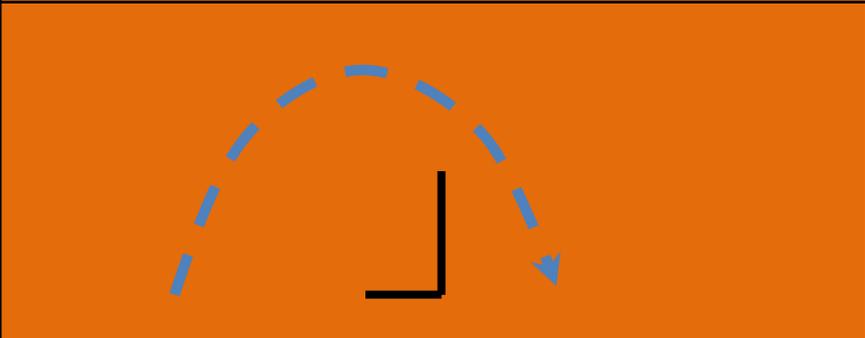
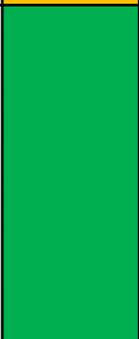
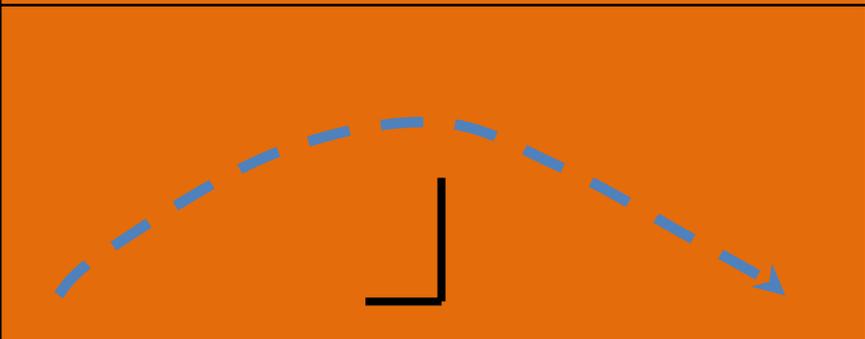


Course d'obstacles

Repères pour l'observation

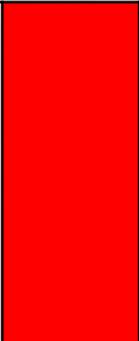
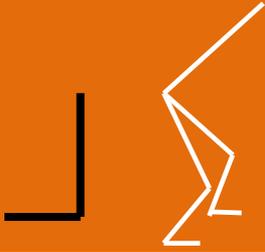
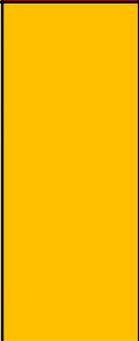
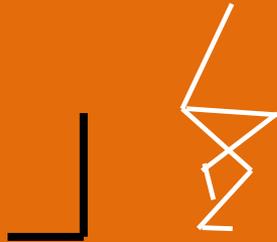
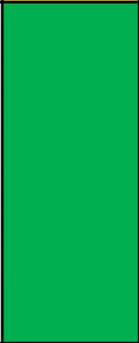


Enchaîner course et franchissement sans ralentir : prendre son impulsion loin de la haie

<p>Impulsion près de la haie Hauteur de franchissement trop élevée Arrêt après franchissement</p>		
<p>Impulsion loin de la haie Hauteur de franchissement trop élevée Amortissement derrière la haie</p>		
<p>Impulsion loin de la haie Franchissement rasant Réception active après la haie</p>		

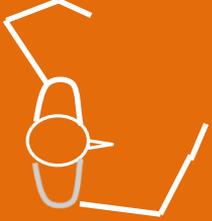


Enchaîner course et franchissement sans ralentir : reprendre activement derrière la haie

<p>Écrasement derrière la haie Les deux pieds se posent activement</p>		
<p>Les deux pieds se posent presque en même temps</p>		
<p>Reprise active derrière la haie</p>		



Enchaîner course et franchissement sans ralentir : s'équilibrer avec les bras

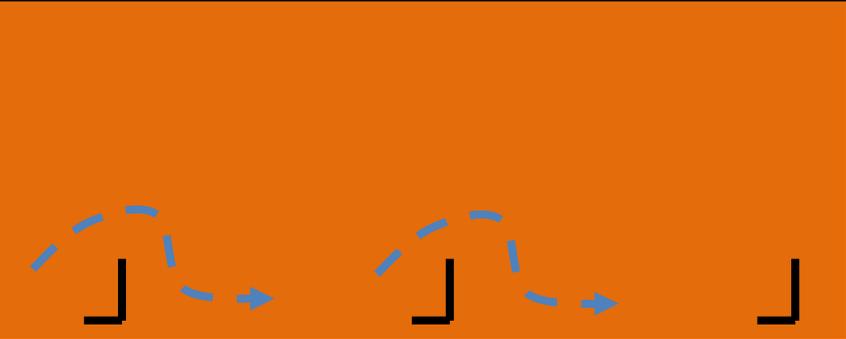
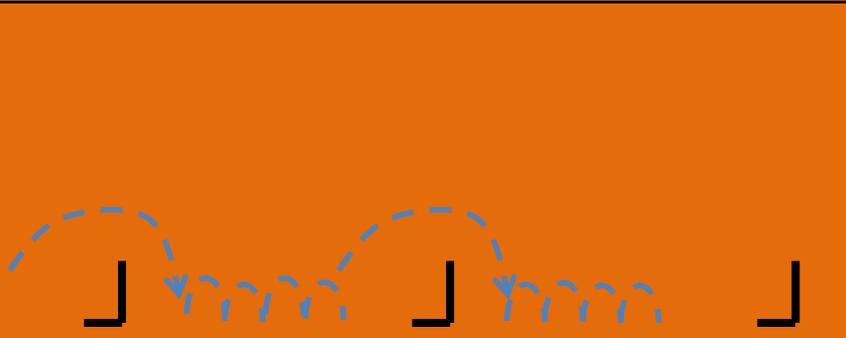
Bras désordonnés	Red	
Bras équilibreurs latéralement	Yellow	
Bras et jambes en opposition et dans l'axe de la course	Green	





Enchaîner course et franchissement sans ralentir : prendre son impulsion sans privilégier de pied

d'appel

S'arrête pour franchir	Red	
Piétine entre les obstacles	Yellow	
Maintient sa vitesse entre les obstacles	Green	