

FICHES DIMA

Quoi faire avec...
UNE PERCHE

SAUT
EN LONGUEUR
AVEC UNE PERCHE



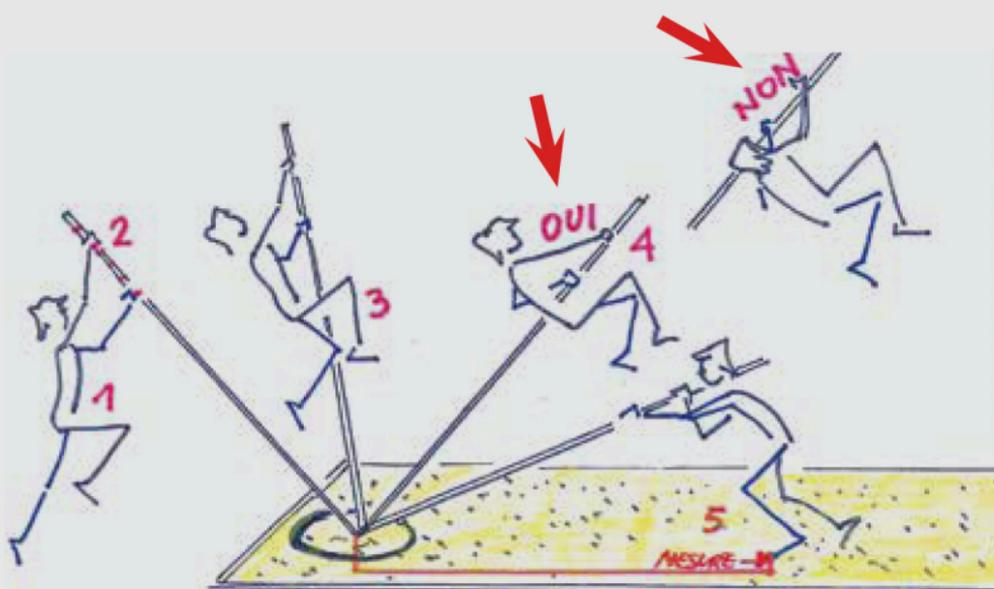
AU BAC À SABLE AVEC UN LEVIER

LONGUEUR DE PERCHE
DE L'EMBOÛT À PIQUER DANS
LE CÉRCEAU JUSQU'À LA MAIN
SUPÉRIEURE

BIEN REPÉRÉ ET BIEN RESPECTÉ.



Cet exercice très ludique
est très formateur en nécessitant
de bien rester constamment
derrière sa perche...
c'est un des fondamentaux
du saut à la perche,
même au plus haut niveau !



- 1 Appel avec pied opposé à la main supérieure "directrice"
- 2 Repères de longueur de levier (scotch de couleur chaque 20 cm par exemple)
- 3 Grouper des jambes par les genoux
- 4 Toujours appuyer sur la perche afin de ne jamais passer devant elle !
- 5 Chute équilibrée-perche à l'épaule-face à l'aire d'élan...
Pour être mesuré !