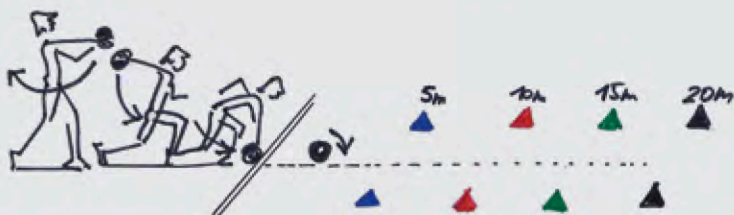


## FICHES DIMASPORT

Quoi faire avec...  
UN DISQUE ET UN JAVELOT



### AVANT DE POUVOIR LANCER LOIN EXERCEZ VOTRE HABILITÉ MANUELLE AVEC UN DISQUE ET UN JAVELOT

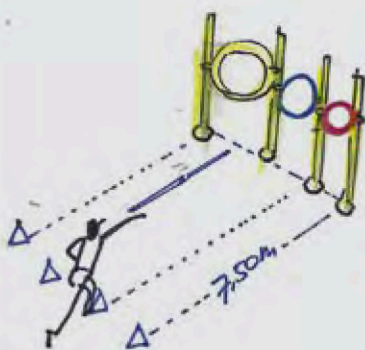


#### Avec un disque

Debout, après un balancé d'avant en arrière du bras du lanceur, durant le balancé avant, effectuez une importante flexion de jambes pour que le disque soit lâché au ras du sol propulsé vers l'avant s'il est lâché par l'index...que le jeune soit droitier ou gaucher !

Inutile d'évoquer le sens de rotation par rapport au sens des aiguilles d'une montre !

L'évaluation apprécie la zone dans laquelle s'arrête le disque.



#### Avec un javelot

- 3 cibles constituées par des cerceaux accrochés à des jalons, de diamètres 0.70 m, 0.50 m, 0.35 m à traverser avec un javelot sans les toucher

Ou

- avec 3 élan à 5 m, 7.50 m et 10 m. Traverser sans les toucher 2 jalons écartés de 0.50 m.

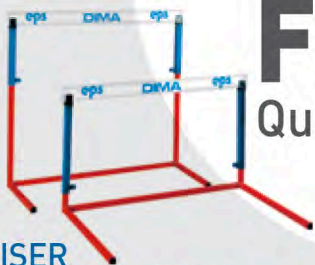


## FICHES DIMA

Quoi faire avec...

### HAIES EPS

Réf. 10330, 10336



## MAÎTRISER 2 TECHNIQUES D'APPEL

POUR DES IMPULSIONS

“VERS LE HAUT” OU “VERS L' AVANT”

APPEL “PISTON”  
JAMBE LIBRE FLÉCHIE FIXÉE  
VERS LE HAUT



APPEL “TIRER POUSSER”  
JAMBE LIBRE PLIÉE-TENDUE  
VERS L'AVANT



- Parcours (PH-2A) vers le haut avec 2 appuis inter obstacles (IO)  
Hauteur des haies et distance IO identiques



- Parcours vers l'avant 6H-2A -Hauteur identique des 6 haies mais inter obstacles (IO) en progression de 0.10 à 0.20 m par rapport au précédent :



À CHACUN EXERCICE À SA MESURE... POUR UNE CLASSE,  
proposer 3 parcours A, B ET C de difficulté croissante...

LA PROMO : ex : Parcours C tenté, si réussite sur le B !

		➤ PH.2A			➤ 6H.2A		
		A	B	C	A	B	C
10-12 ans primaire	Ht 0	0.28 m	0.28 m	0.35 m	0.40 m	0.40 m	0.40 m
	IO	1.50 m	1.80 m	2.00 m	2.20 m	2.35 m	2.50 m
		A	B	C	A	B	C
14-15 ans collège	Ht 0	0.35 m	0.40 m	0.56 m	0.56 m	0.65 m	0.76 m
	IO	1.80 m	2.00 m	2.25 m	2.50 m	2.80 m	3.00 m
		A	B	C	A	B	C
17-18 ans lycée	Ht 0	0.56 m	0.65 m	0.76 m	0.76 m	0.84 m	0.91 m
	IO	2.40 m	2.60 m	2.80 m	3.20 m	3.50 m	3.75 m

Ht.0 : hauteur des obstacles - IO distance inter obstacle

## FICHES DIMASPORT

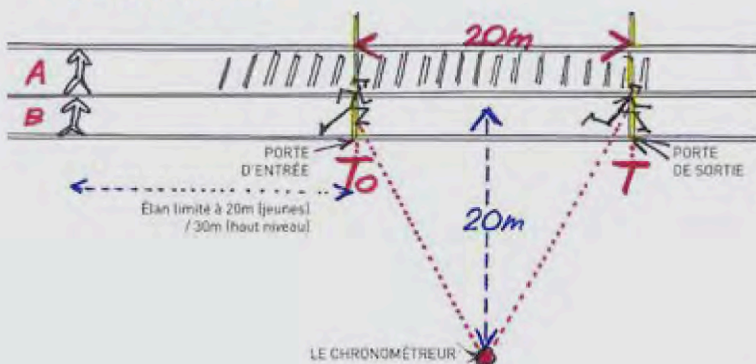
Quoi faire avec...

LATTES DE RYTHME

Réf. 10372



DÉTERMINEZ SUR 20M DE SPRINT  
LANCÉ VOTRE VITESSE MAXIMUM  
EN KM/HEURE



- Le chronomètre doit toujours respecter le même emplacement situé sur une perpendiculaire à l'axe de la course et à une distance de 20 mètres.
- Le déclenchement T0 et l'arrêt T du chronomètre au passage du buste respectivement dans la porte d'entrée et de sortie constituées par 2 piquets (jalons) verticaux.
- Le chronométrage manuel est très précis et fiable sans expertise particulière, alors que l'usage de cellules photo électriques engendre des résultats erratiques consécutifs à leurs déclenchements intempestifs par les segments libres ou l'absence de réglages individualisés aux différents gabarits des jeunes.
- **Piste B**, courses foulées libres – **Piste A** course sur ZAP pour étalonnage d'une gamme de foulées FV-FO-FP

### Quelques intérêts et consignes d'efficacité de cet exercice

- Se lancer progressivement, inutile et fatiguant d'atteindre sa vitesse maximum bien avant la porte d'entrée.
- Progressivité également pour la décélération après la porte de sortie.
- Jeux : appairer les coureurs 2 par 2 d'après les temps réalisés afin d'organiser des luttes contre un homologue sur 2 pistes adjacentes avec des foulées libres ou imposées sur ZAP-FV ou FP

### Calculez votre vitesse lancée en km/heure

- 20 m lancé en 3" correspond à 24 km/h
- 20 m lancé en 2"50 correspond à 29 km/h
- À haut niveau J. PIASENTA n'a entraîné que 3 jeunes femmes capables de courir 20 m lancé à 2"00/36 km/h ! Elles couraient le 100 m en moins de 11'00.
- Usain Bolt lors de son record du monde sur 100 m à couru de 60 à 80 m en 1"61 soit à 44,72 km/h.

## FICHES DIMA

Quoi faire avec...  
UNE PERCHE

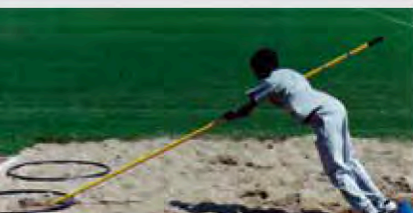
SAUT  
EN LONGUEUR  
AVEC UNE PERCHE



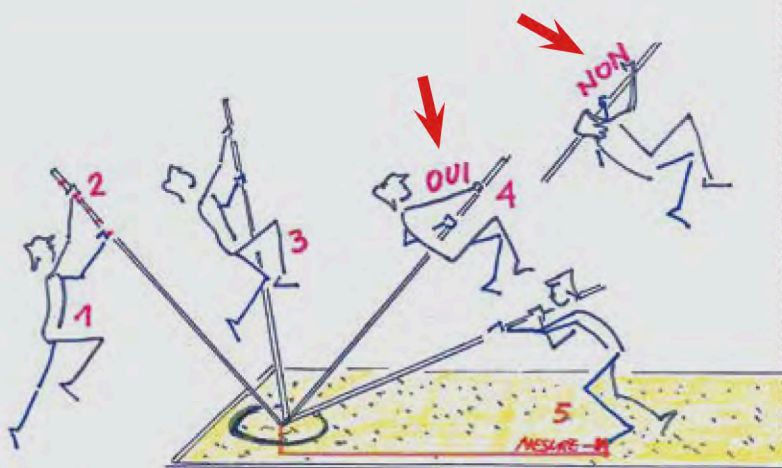
### AU BAC À SABLE AVEC UN LEVIER

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 !



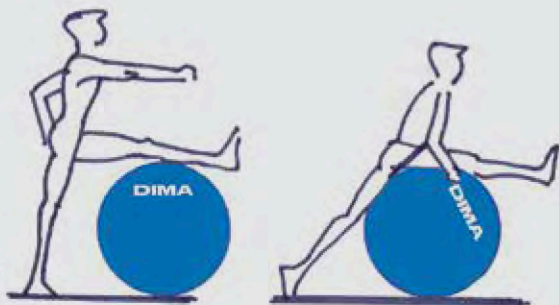
## FICHES DIMA

Quoi faire avec...  
ROULEAU MOUSSE

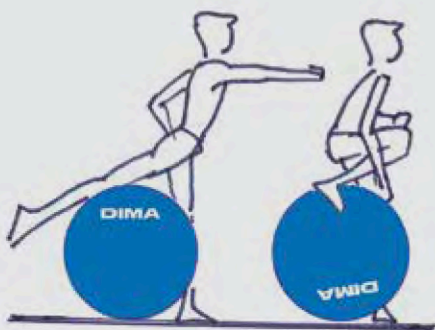
Réf. 14330

### ÉCOLE DU COUREUR DE HAIES

SOUPLESSE  
SPÉCIFIQUE  
DES SEGMENTS  
INFÉRIEURS



SOUPLESSE  
SPÉCIFIQUE  
DES HANCHES ET  
SYNCHRONISATION  
BRAS-JAMBES



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
GYMNIQUE



SANGLE  
ABDOMINALE



MUSCULATURE  
LOMBO-DORSALE

## FICHES DIMA

### Quoi faire avec... HAIE TAPIS MOUSSE

Réf. 23936, 23941, 23946

#### BONDIR - REBONDIR



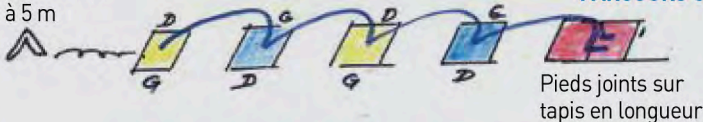
En **Changeant (CH)**  
de pied d'appel



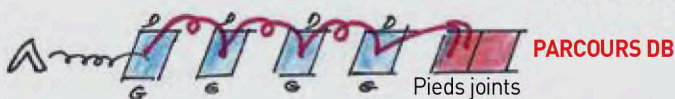
En **doublant (DB)**  
de pied d'appel

Élan limité  
à 5 m

#### PARCOURS CH



Pieds joints sur  
tapis en longueur



#### PARCOURS DB

Pieds joints

Le changement de couleur de tapis impose le changement de pied d'appel et la conservation du même pied d'appel sans changement de couleur de tapis.

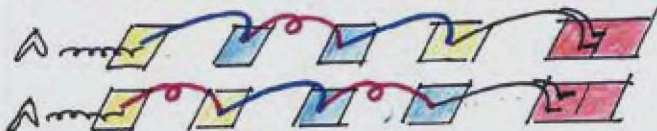
**Le Parcours collectif c'est dépassé... Pour une classe, proposer 3 parcours A,B,C de difficulté croissante. Une tentative du parcours C nécessite la réussite sur le B.**

	PARCOURS CHANGER (CH)			PARCOURS DOUBLÉ (DB)		
	A	B	C	A	B	C
10-12 ans primaire	1 m	1,25 m	1,50 m	0,60 m	0,80 m	1 m
14-15 ans collège	1,50 m	1,75 m	2 m	1,20 m	1,40 m	1,60 m

Les distances proposées correspondent au milieu des tapis

#### VARIANTES

- Parcours avec alternance appel doublé (DB) et changement de pied d'appel (CH)



- Une application réussie, garantit à 100% le triple saut olympique.

