

FICHES DIMA

Quoi faire avec... HAIE TAPIS MOUSSE

Réf. 23936, 23941, 23946

BONDIR - REBONDIR

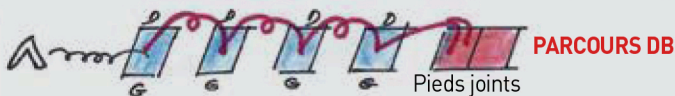


En **Changeant (CH)**
de pied d'appel



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

Élan limité
à 5 m



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.

