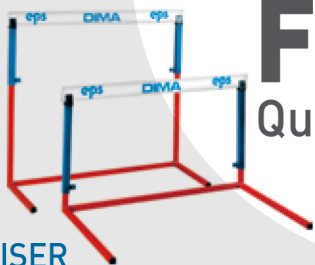


## FICHES DIMA

Quoi faire avec...

### HAIES EPS

Réf. 10330, 10336



## MAÎTRISER 2 TECHNIQUES D'APPEL

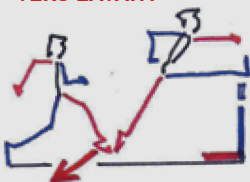
POUR DES IMPULSIONS

“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<br>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<br>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<br>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