

## FICHES DIMA

Quoi faire avec...  
UNE PERCHE

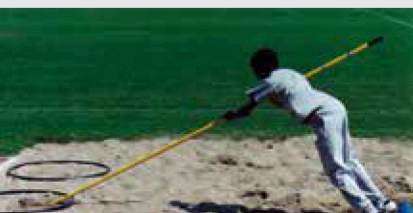
SAUT  
EN LONGUEUR  
AVEC UNE PERCHE



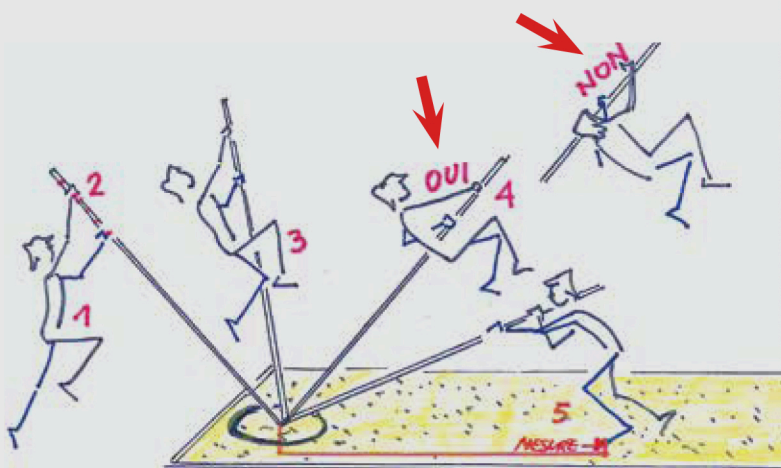
### AU BAC À SABLE AVEC UN LEVIER

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 !