

Athlétisme – Perche: Sauter à la perche avec aide

Cet exercice, permet aux élèves de découvrir la sensation de «voler». Ils se laissent porter par la perche le plus loin possible.



Atterrir le plus loin possible. Marquer la hauteur de la prise.

Indication: L'enseignant reste près de la perche. Attention à la distance latérale!

Matériel: Perches, gros tapis, caisson, craie ou cordes pour zones

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO