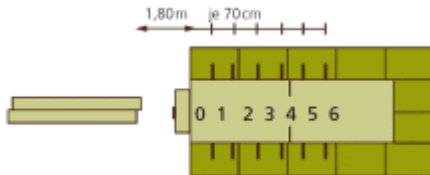


Athlétisme – Perche: Sauts en longueur en salle

Au cours de cet exercice, les élèves expérimentent le mouvement de piquer de la perche. Ils essaient de sauter le plus loin possible.



Les enfants s'élancent sur la plateforme formée par deux bancs posés l'un à côté de l'autre. Ils conduisent leur perche dans la rainure (2 cm) entre les bancs, piquent la perche devant le caisson et se propulsent sur le tapis. Mesurer la marque du pied le moins éloigné, même si la réception s'est faite sur les fesses.

Indications: Sécuriser les abords de l'installation en disposant des petits tapis tout autour. Les zones peuvent être marquées par des scotchs directement sur le gros tapis ou sur les tapis de sol.

Matériel: 2 bancs suédois, éléments de caisson, petits et gros tapis, perche

Remarque: Un exercice similaire peut être effectué en salle: [Sauts en longueur à l'extérieur](#).

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO