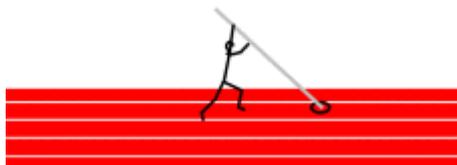


# Athlétisme – Perche: A la pêche

Cet exercice permet aux élèves d'entraîner la précision du piquer et de mieux estimer les distances.



Courir sur 10 à 15 mètres et piquer la perche dans un des anneaux posés sur le sol. Pour cela, les élèves abaissent la perche lorsqu'ils s'approchent de l'anneau.

**Indication:** Lors du piquer, les bras sont tendus (extension complète du corps).

**Matériel:** Perches, anneaux

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**