

Saut à la perche en toute sécurité dans la salle de sport

Bon à savoir



- Pour la pratique en salle, placer deux gros tapis en largeur, l'un derrière l'autre, un tapis de réception par-dessus (voir photo) et plusieurs tapis de 16mm tout autour pour sécuriser l'emplacement et éviter que les tapis glissent.
- Placer dans le sable une chambre à air pour marquer l'endroit où doit piquer la perche. En salle, un couvercle de caisson (voir photo) fait l'affaire.
- Deux à trois perches courtes (trois à quatre mètres) suffisent. Les joueurs se l'échangent.
- Les débutants tiennent la perche à bout de bras au-dessus de la tête, avec la pointe orientée vers le bas.
- Pour sauter plus haut, l'élève doit saisir la perche plus loin. Conseil: après chaque essai réussi, reculer la prise d'une longueur de main.
- Matériel: des perches à usage scolaire existent. Mais on peut tout aussi bien utiliser d'anciennes perches ou des perches cassées que le club d'athlétisme local sera ravi de donner...

Sécurité en quelques points

- ▶ De simples consignes permettent d'éviter les accidents et de lever les appréhensions des élèves:
 - Exiger concentration et calme. Les élèves dissipés ne sautent pas.
 - Commencer par des sauts qui permettent d'utiliser la perche comme soutien à un saut plutôt horizontal que vertical.
 - Coller une marque sur la perche et ne pas placer sa main au-delà.
 - Ne jamais lâcher la perche avec la main placée en haut, mais la garder jusqu'à réception sur le tapis. Sinon gare à la chute!
 - Lors de premiers essais, sauter avec assurance: l'enseignant se tient près du point d'ancrage de la perche, il la saisit à deux mains et accompagne le mouvement si nécessaire. Attention à se placer du bon côté selon le sens de rotation du sauteur.