

## Fiche technique Saut à la perche

| Nombre | Matériel                      |
|--------|-------------------------------|
| 1      | Rouleau de nappe en plastique |
| 1      | Gros tapis de perche          |
| 2      | Montants                      |
| 1      | Elastique                     |
| 1      | Caisson                       |
| 1      | Banc                          |
| 2      | Perches                       |
| 1      | Tampon                        |

1. Installer le matelas sur une protection en plastique
2. Installer les 2 montants de chaque côté du tapis et tendre l'élastique entre les montants
3. Placer le caisson devant le tapis
4. Placer le banc à côté du caisson
5. Mettre une perche entre le caisson et le tapis

### Déroulé

1er exercice: marcher en portant la perche, la planter et essayer de se soulever en continuant d'avancer

2ème exercice (avec aide): monter sur le caisson. Attraper la perche. Aider l'athlète à faire partir la perche vers le tapis. L'athlète se laisse tomber sur le tapis après avoir franchi l'élastique

A la fin du saut, faire un tampon sur la feuille de concours



