

**CP I Saut à la perche**

**AVMEP**

**19 novembre 2008**



## **INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE**

**Dossier pratique**

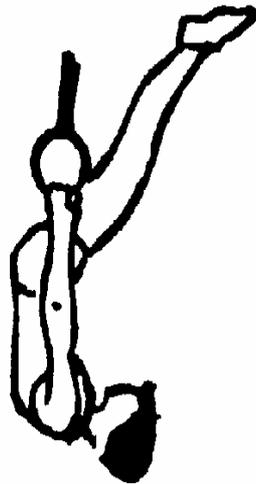
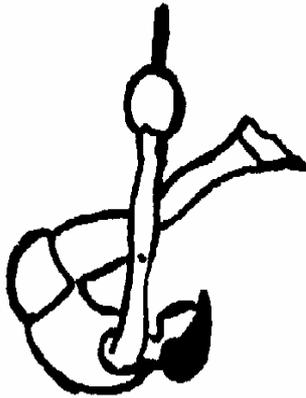
**Forme de stations  
orientées sur  
l'introduction du  
saut à la perche**

**Pratique du saut à  
la perche en salle**

**Zengaffinen Boris  
Pradelaman 24  
1971 Grimisuat  
[bzengaffinen@hotmail.com](mailto:bzengaffinen@hotmail.com)**



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Anneaux
- Petits tapis



- Tension corporelle
- Mouvement vers l'avant vers le haut et non vers l'arrière vers le bas
- Les bras sont continuellement tendus
- Mouvement part des épaules et des hanches

Anneaux

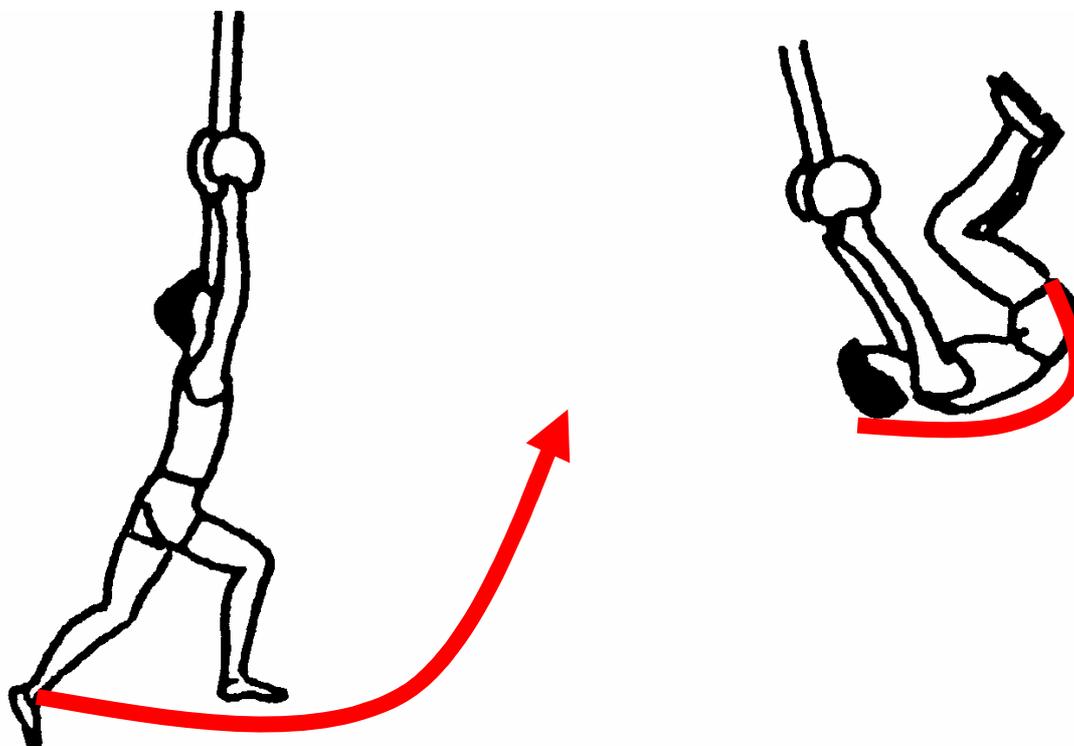
# CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Anneaux
- Petits tapis
- Ev. un tapis de 30cm pour la sécurité

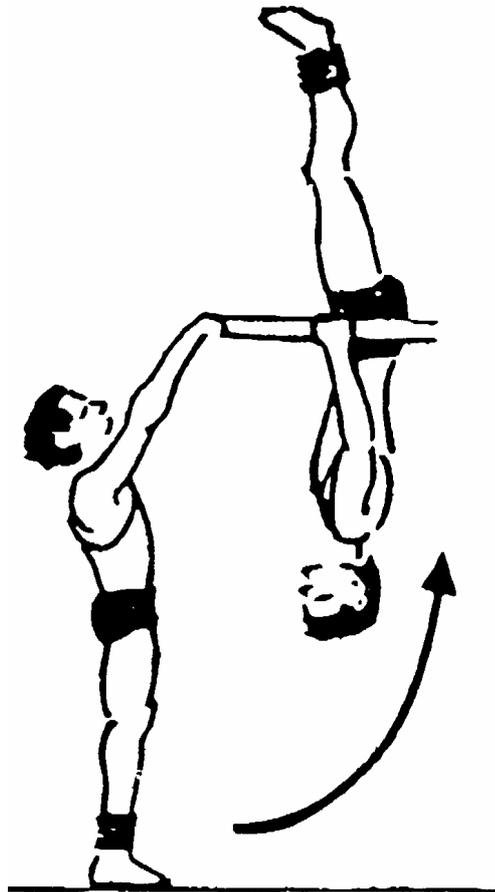


- Tension corporelle
- L'enroulé se fait avec la jambe tendue
- Le genou dirige le mouvement et reste haut
- La tête suit le mouvement (éviter de balancer la tête vers l'arrière lors de l'enroulé)
- Les bras restent si possible tendus

Anneaux



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

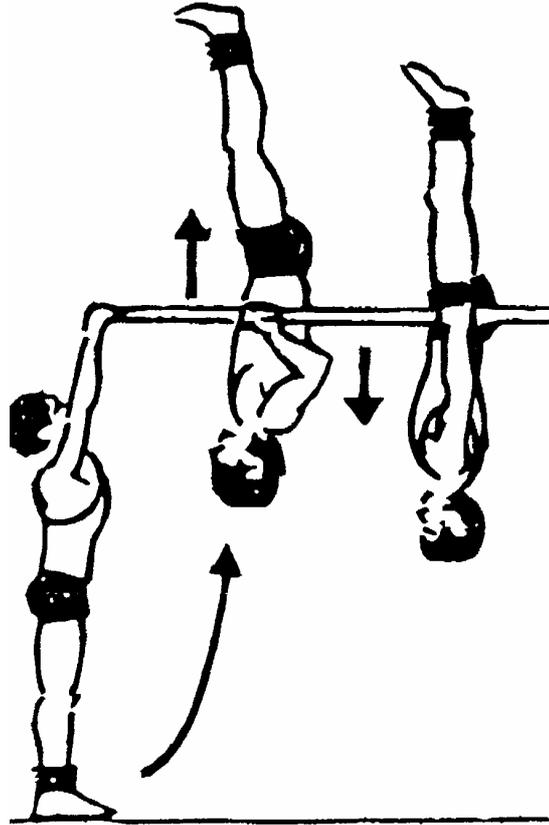
- Barres parallèles
- Petits tapis
- Tension corporelle
- Enroulé avec jambe d'impulsion tendue
- Stabilité en position renversée
- Bras tendus lors du départ
- Pointes des pieds => Flex



Barres parallèles



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Barres parallèles
- Petits tapis

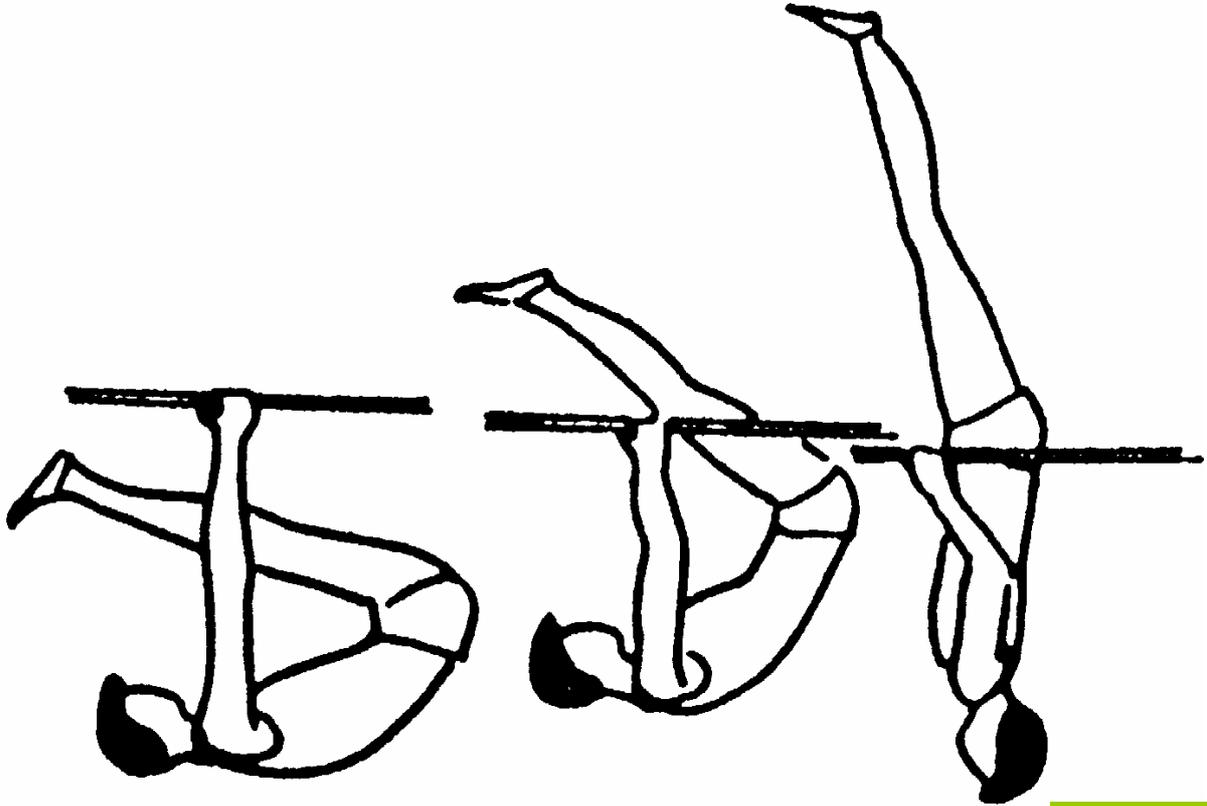


- Tension corporelle
- Enroulé avec jambe d'impulsion tendue
- Stabilité en position renversée
- Tendre entièrement les bars à chaque exécution
- Pointes des pieds => Flex

Barres parallèles



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Barres parallèles
- Petits tapis



- Tension corporelle
- De la position renversée à la position d'extension en gardant les jambes tendues
- Stabilité en position renversée
- Bras tendus
- Pointe des pieds => Flex

Barres parallèles

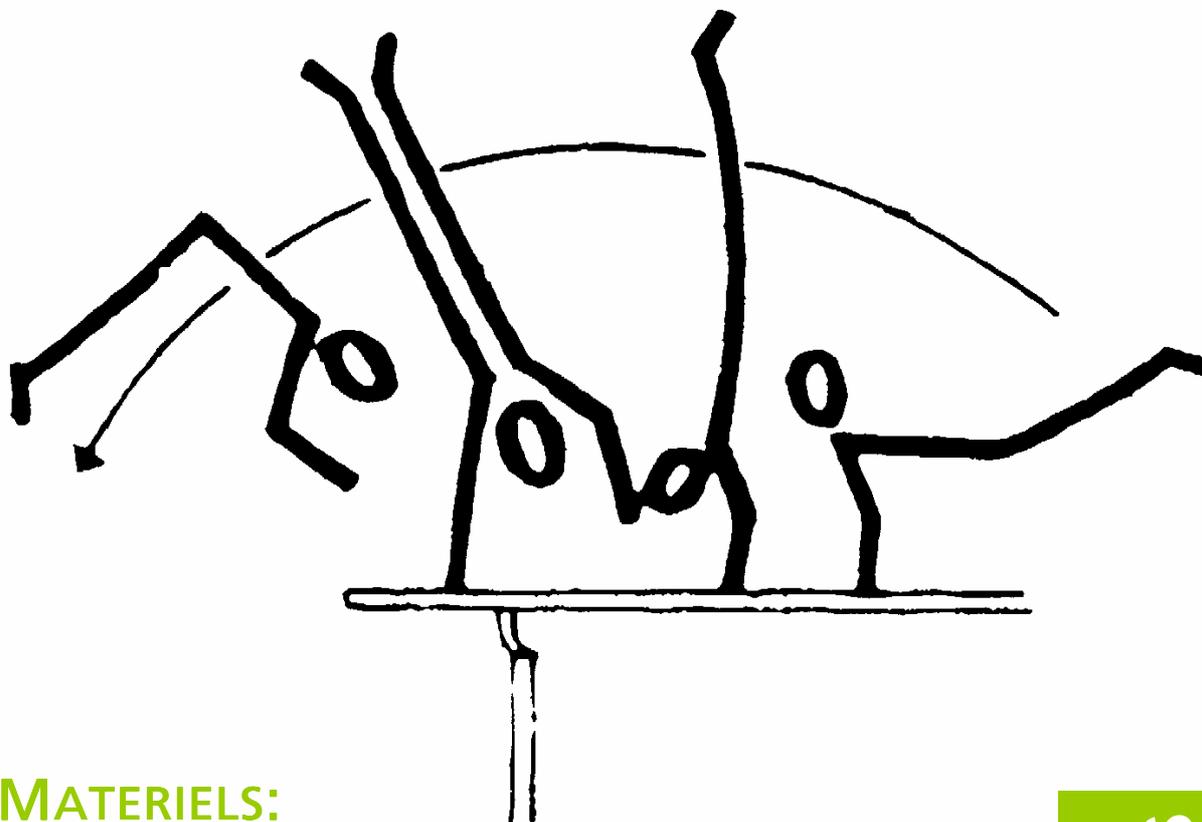
CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

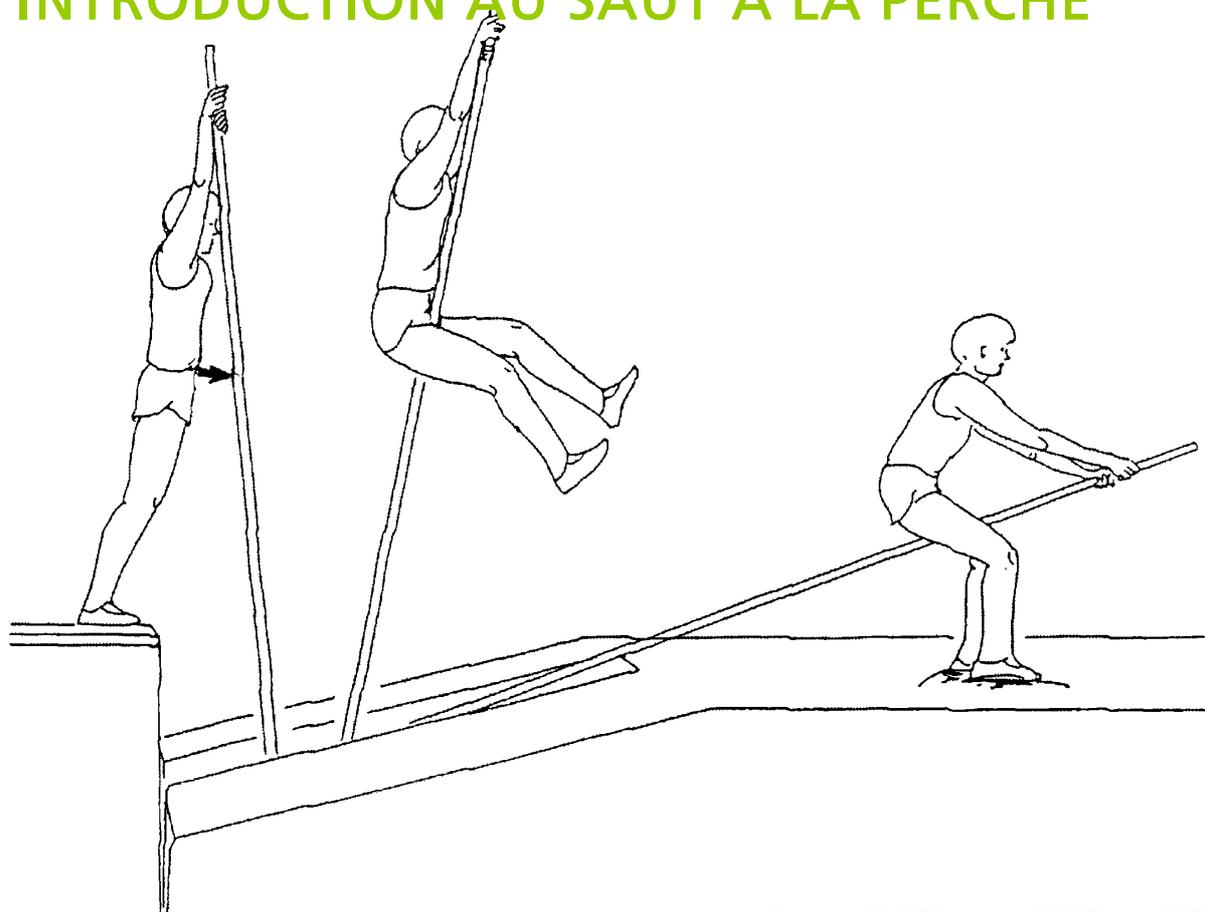
- Barres parallèles
  - Petits tapis
  - Tapis de 30cm devant les barres
  - Avec aides
  - 2 Caisson suédois
- 
- Tension corporelle
  - Jambes tendues lors du balancé
  - Seulement après la station en appui faire le ½ tour
  - Bras tendus
  - Rotation au niveau des épaules et non du bassin
  - Pointe des pieds => Flex



Barres parallèles



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- 1 caisson suédois
- Petits tapis
- Tapis de 30cm
- Perche

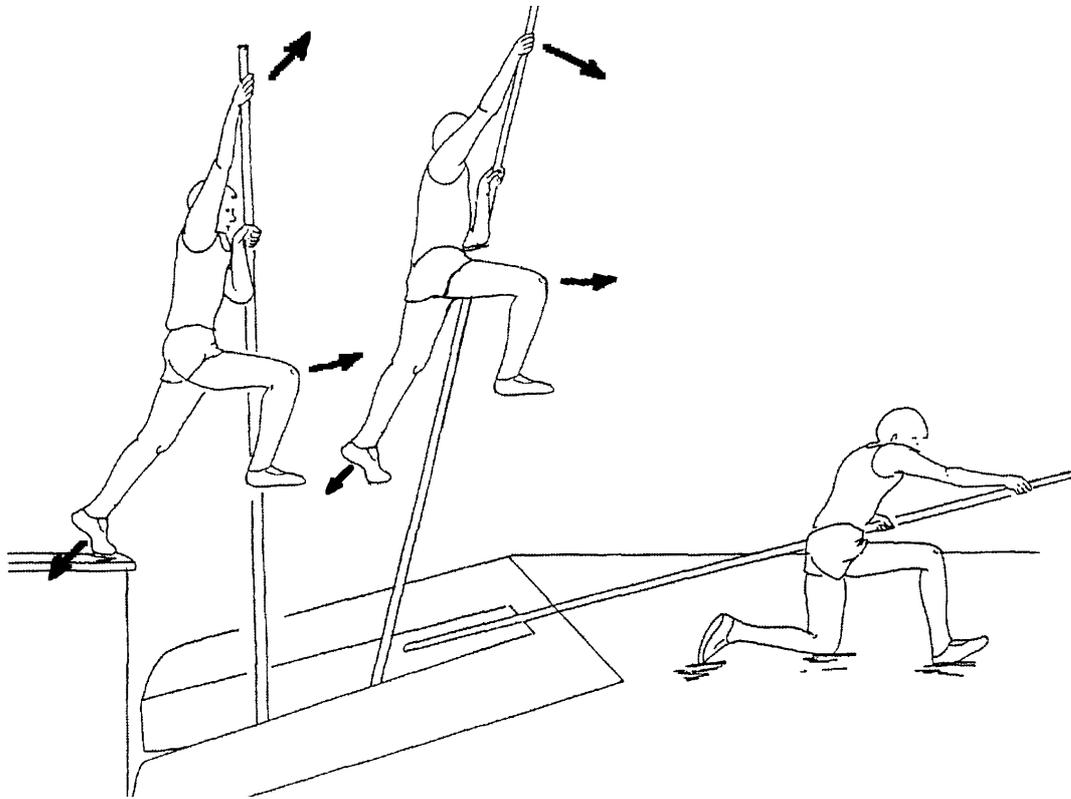


- Tension corporelle
- Perche quasi à la verticale
- Tête suit le mouvement vers l'avant
- Recherche de la position C -
- Mouvement de balancé avec les jambes

Caisson



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Caisson suédois
- Petits tapis
- Tapis de 30cm
- Perche



- Tension corporelle
- Impulsion de la jambe d'appel, du genou et du bras supérieur
- Pression continue du bras supérieur vers l'avant
- Bloquer la position des jambes et de genou

Caisson

# CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Caissons suédois
- Petits tapis
- Tapis de 30cm
- Perche

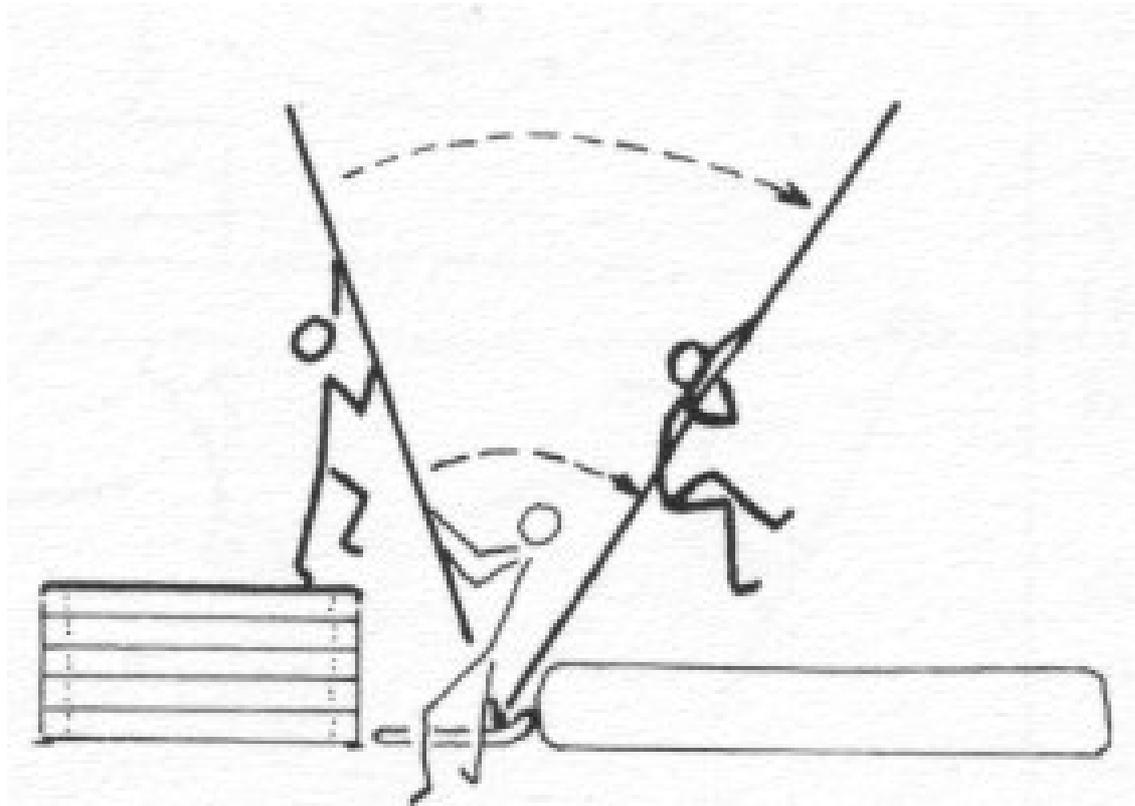


- Tension corporelle
- Laisser glisser la perche entre les 2 bancs
- Perche sur épaule
- Impulsion active vers l'avant et le haut
- Bras supérieur tendu lors de l'appel
- Enroulé et atterrir le plus loin possible avec les pieds tendus

Caisson



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Caissons suédois
- Petits tapis
- Tapis de 30cm
- Perche
- Aide



- Tension corporelle
- Bras supérieur tendu lors de l'appel
- Impulsion vers le haut et l'avant
- Pression du bras supérieur vers l'avant
- Pression du bras inférieur => meilleur contrôle dans l'espace

Caisson

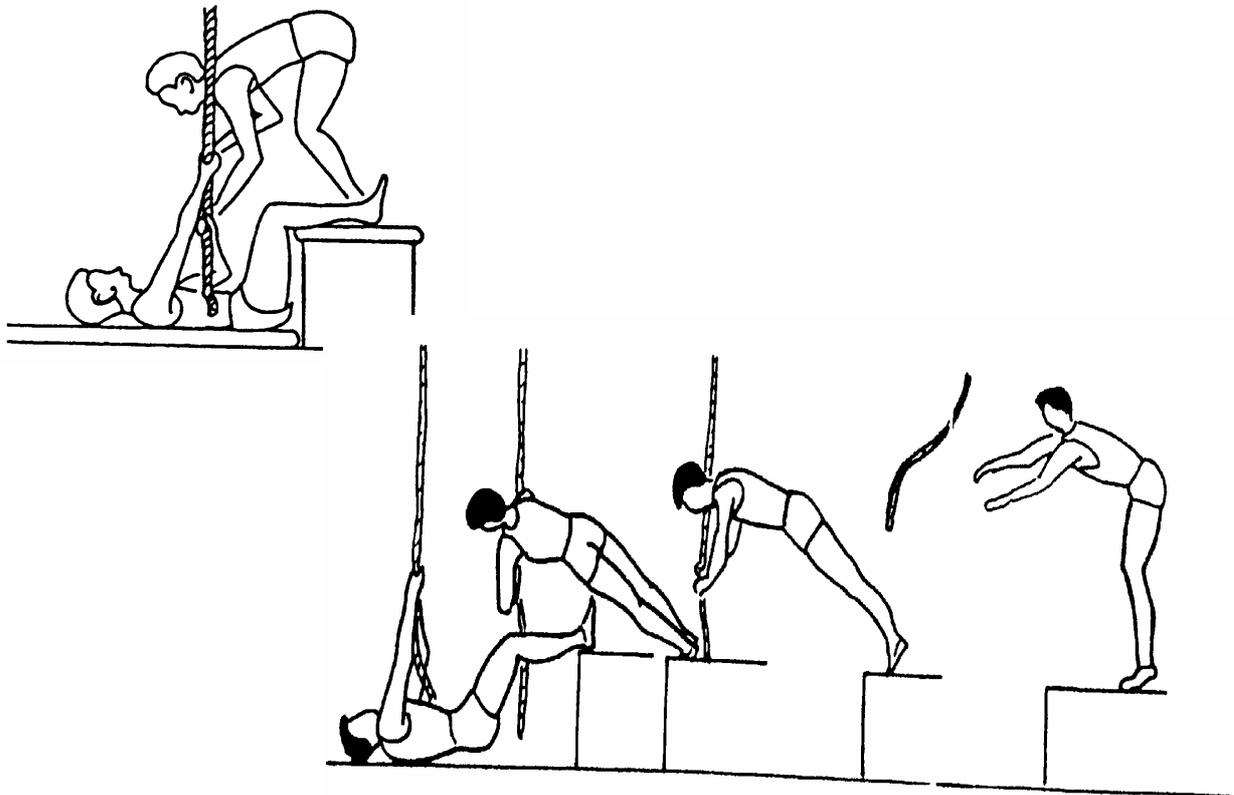
# CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Corde
- Petit tapis
- Caisson suédois

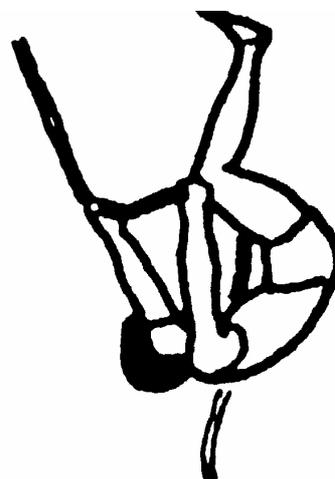
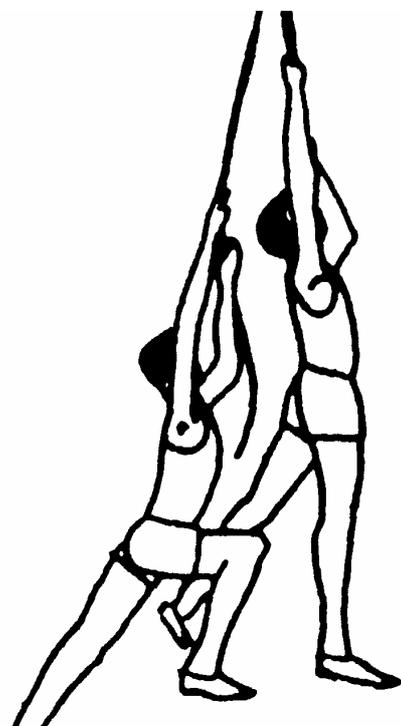


- Tension corporelle
- Contraction des abdos et dorsaux
- Pression des talons sur le caisson suédois
- Amener le bassin le plus prochain de la corde
- Mouvement explosif

Corde



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Corde
- Petits tapis

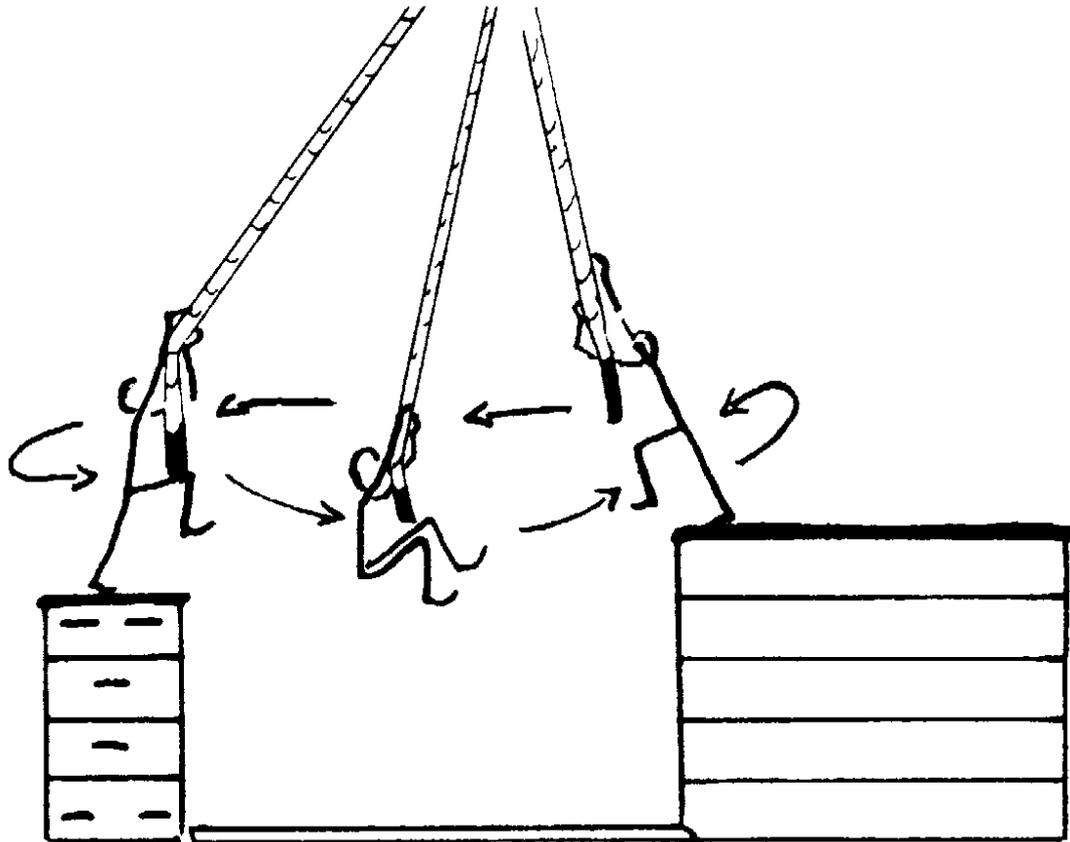


- Tension du corporelle
- Passage de la position C – en C + pour l'enroulé
- Mouvement de fouet avec la jambe d'impulsion
- Bras supérieur tendu
- Engagement du genou vers le haut et l'avant
- Ne pas tirer la tête en arrière pour enclancher l'enroulé
- Ne pas lacher les mains

Corde



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Corde
- Petits tapis
- Caisson suédois



- Tension corporelle
- Orientation dans l'espace
- ½ tour juste avant le caisson
- Bras supérieur toujours tendu

Corde

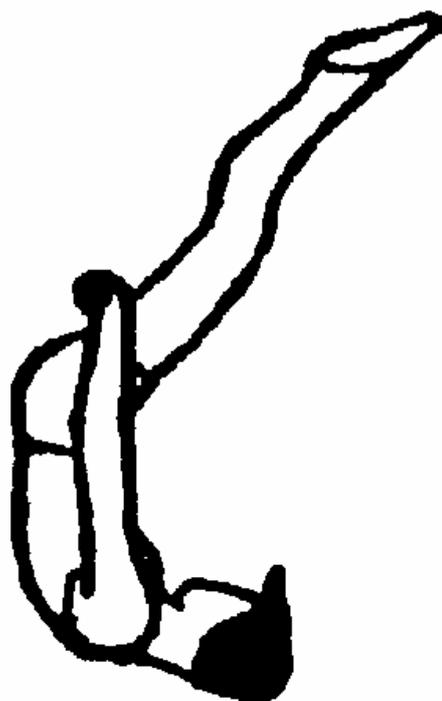
# CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Barre fixe
- Petits tapis
- Aide (suivant le niveau)

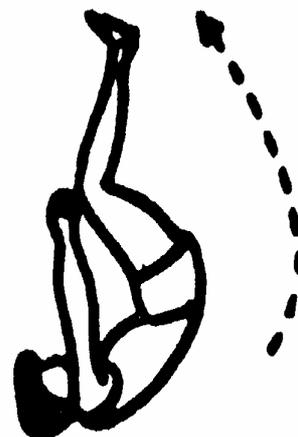
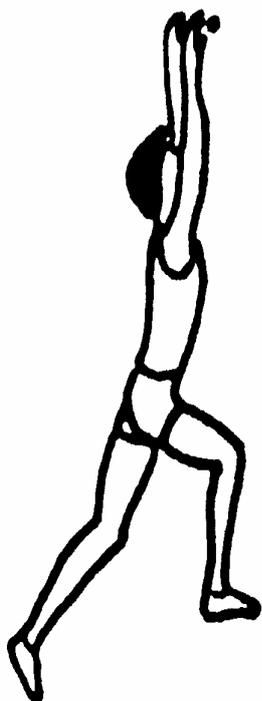


- Tension corporelle
- Les jambes tendues lors de l'exécution
- Tenir la position C +
- Bras tendus
- Pointe des pieds => Flex

Barre fixe



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Barre fixe
- Petits tapis
- Aide

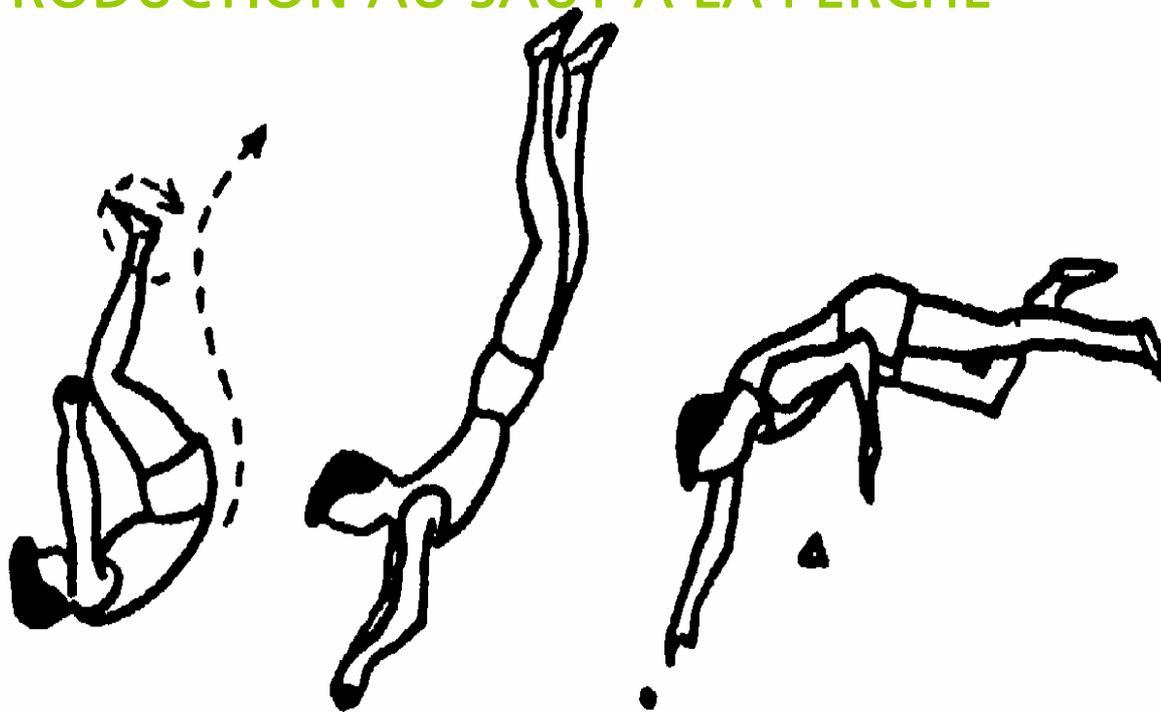


- Tension corporelle
- Jambe d'impulsion rest tendue
- Genou reste haut
- Départ en C – puis passage en C + pour la recherche d'élan pour l'enroulé
- Bras tendus
- Tête dans le prolongement du mouvement
- Pointe des pieds => Flex

Barre fixe



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Barre fixe
- Tapis de 16cm
- Aide
- Montant de hauteur avec élastique



- Tension corporelle
- Montée du bassin
- Bras tendus lors du départ
- Passage le plus près possible de la barre fixe avec le bassin
- ½ tour au-dessus de l'élastique

Barre fixe

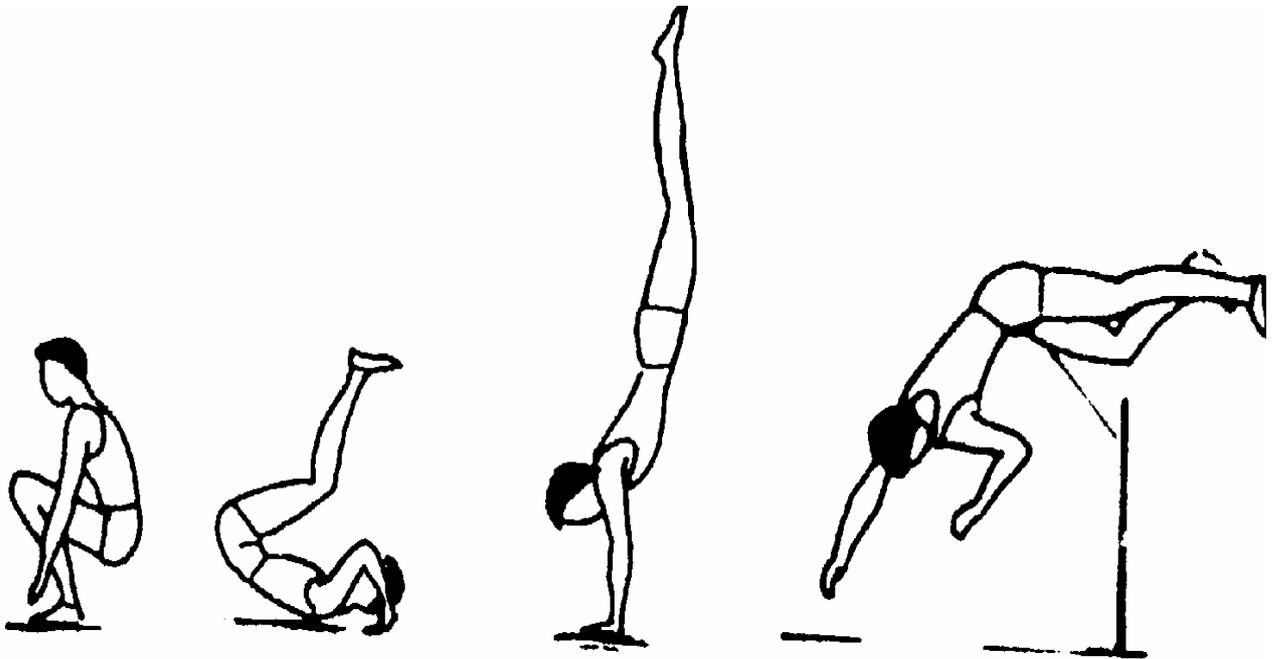
# CP I Saut à la perche

AVMEP

19 novembre 2008



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Suite de petits tapis
- Aide
- Montant de hauteur
- Elastique

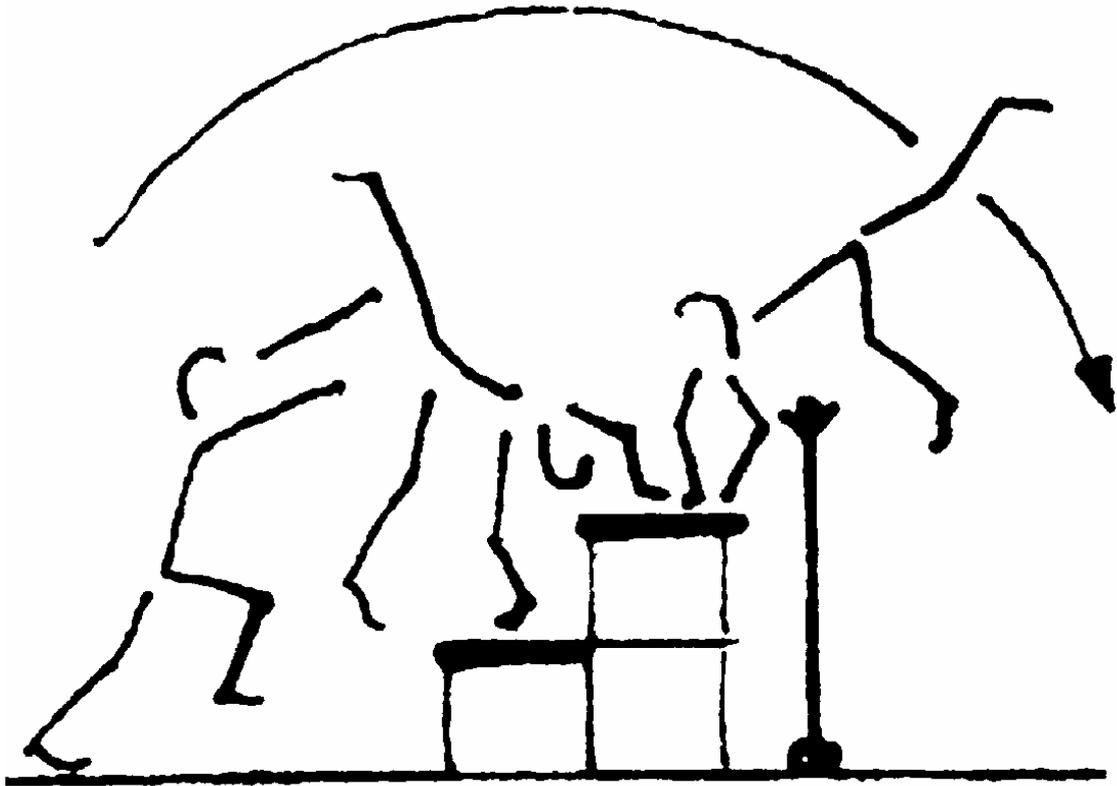


- Tension corporelle
- Rouler en arrière jambes tendues
- Poser rapidement les mains sur le sol, près des épaules
- Mouvement de bascule et poussée simultanée des bras
- Ev. depuis un caisson suédois avec atterrissage sur le dos sur un tapis de 30cm

Sol



## INTRODUCTION AU SAUT A LA PERCHE



### MATERIELS:

- Caissons suédois
- Tapis de 30cm
- Petits tapis
- Montants de saut en hauteur
- Elastique



- Tension corporelle
- Maitrise de la rondade
- Phase d'expulsion avec le bras supérieur (dernier bras en contact avec le sol)

Sol