

# LE SAUT A LA PERCHE

Une discipline à promouvoir

1 Plaidoyer pour une discipline

2 La découverte: moyens nécessaires

3 l'Animation et l'entraînement des petites catégories.

# 1. Plaidoyer pour le saut à la perche



# Une discipline « riche »

« Le perchiste est coureur, sauteur, gymnaste »

Maurice HOUVION

- - Vitesse
- - Détente
- - Force
- - Coordination
- - Audace

# Incontournable au répertoire athlétique

# Épreuve spectaculaire



# 8ème épreuve du décathlon



# Une discipline FRANÇAISE

- Une école
- Des champions olympiques
- Des recordmen du monde
- Des champions du monde et d'Europe

## 2. Faire découvrir le saut à la perche

- LES MOYENS

# UN ANIMATEUR

- MOTIVE
- PASSIONE
- DECOMPLEXE



# DES PERCHES

- Bambou
- Récupération
- Perches bons marcher
- Perches d'initiation
- Perches pour progresser
- Perches de compétition.



# Un stock pour la découverte

- Des perches de 3M.
- Phyllostachys bambusoides
  - Perches de récupération.
  - Barres de saut
  - Perches cassées



# Pour l'initiation

- La « BABY PERCHE »

Marty sport

3 mètres: 81 euros



■ Lancet: 3.10m  
237euros.



■ Lerc: 3.50/50 ou 60  
3.70/70  
130 à 150 euros.



[Matsport.com](http://Matsport.com)

# Vers la compétition

Des perches en fibre de verre.

Début de gamme à 300 euros.

PACER : commercialisées par Dima sport

UCS SPIRIT: Chez Matsport

NORDIC: Chez Martysport

# L'AIRE DE SAUT

- Sur l'herbe
- Sur la piste
- Dans le sable
- Le tapis de Hauteur
- Le tapis de Perche



### 3. l'Animation et l'entraînement des petites catégories.



# Analyse technique



# Initier au saut à la perche

- Découvrir sa perche.
  - Tenir sa perche
  - « La règle des 3 D »
  - Le levier
  - L'écart des mains
- Franchir des obstacles à l'aide de sa perche
  - Automatiser le présenter et la suspension.
  - S'amuser avec des perches.

Varier les situations

# POUR PROGRESSER

- Prendre du levier.
  - Sauter loin avec sa perche.
- Découvrir les propriétés de sa perche.
  - Piloter sa perche.
- Aborder la phase « gymnique ».
  - avec ou sans perches
  - Jouer au saut à la perche.

Photo G. Bertrand  
VO2 Magazine n°89







