

SAUT DE CHEVAL		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Choisir et réaliser une série de sauts, au cheval de saut, devant un public, dans le respect des dimensions acrobatique et artistique de l'activité gymnique et du code de référence.				
CONNAISSANCES : INFORMATIONS	TECHNIQUES ET TACTIQUES	CONNAISSANCES : PROCÉDURES CONNAISSANCE SUR SOI	SAVOIR-FAIRE SOCIAUX	
<p>Connaissance des critères d'exécution et de réussite des sauts choisis</p> <p>Principes d'action des deux impulsions : jambes et épaules (1er et 2ème vols)</p> <p>Rôle du pareur : le placement et les points de saisies</p> <p>Rôle du juge : les angles d'observation privilégiés</p> <p>Attitude générale du spectateur</p>	<p>Réaliser le même saut selon trois modalités différentes (jambes groupées, écartées, tendues)</p> <p>Réaliser une course régulière et adaptée à la modalité du saut</p> <p>Régler son tremplin en fonction de la modalité du saut</p> <p>Réaliser une impulsion dynamique des épaules</p> <p>Réaliser en fin de saut une réception amortie et équilibrée</p>	<p>Représenter sous une forme imagée les trois sauts de sa prestation</p> <p>Prendre des informations visuelles, kinesthésiques et auditives sur son saut</p> <p>Régler son tremplin en fonction de ses possibilités</p> <p>Entrer dans l'activité par une préparation physique et mentale adaptée</p> <p>Se représenter mentalement son saut avant de l'exécuter</p> <p>Organiser sa série par rapport à la contrainte de temps</p>	<p>Indiquer de façon conventionnelle le début et la fin de son saut</p> <p>Parer à deux un camarade à l'entraînement</p> <p>Donner un avis référencé sur le saut d'un autre élève</p> <p>Organiser la sécurité de l'aire de saut pour soi et pour les autres</p>	
SITUATION PROPOSÉE				
Réaliser une série d'un saut par redressement selon trois modalités différentes (jambes groupées, tendues, écartées ou carpées), dans un maximum de temps de 3 min. La hauteur du cheval peut être comprise entre 1,10 et 1,15 m pour les filles, et 1,20 et 1,25 m pour les garçons (cheval en long pour les garçons et en travers pour les filles).				