

SAUT EN HAUTEUR		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>CONNAISSANCES : INFORMATIONS</p> <p>Règles de sécurité : lieu d'impulsion (jamais au-delà d'une ligne perpendiculaire à la barre et passant par son milieu), surface d'élan et de la zone d'appel (non glissante), qualité et dimension de la zone de réception...</p> <p>Règlement de la spécialité (dont conditions de validation d'un saut)</p> <p>Vocabulaire spécifique (jambe d'appel, jambe libre, les principales phases d'un saut...)</p> <p>Concevoir le saut en hauteur comme une tâche de création de vitesse verticale (indépendamment de la technique utilisée), pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources</p> <p>Le saut en hauteur en athlétisme, et les différentes techniques : apparition, records, avantages et inconvénients essentiels du point de vue de la recherche de performance</p>	<p>TECHNIQUES ET TACTIQUES</p> <p>Adopte les solutions techniques permettant de se trouver en situation de créer une composante de vitesse verticale lors de l'appel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitesse de déplacement contrôlable à l'appel ; - stabilité relative de la coursed'élan et du point d'appel par rapport au 1er poteau ; - distance d'appel optimale en fonction de la vitesse de déplacement (pour avoir le point mort haut de la trajectoire du centre de gravité à la verticale de la barre) ; - orientation du pied d'appel non parallèle à la barre ; - amplitude adaptée de la dernière foulée <p>Adopte les solutions techniques permettant la création de vitesse verticale lors de l'appel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - "dérouter la cheville" (appui en talon-plante -pointe lors de l'appel) ; - poussée prolongée de la jambe d'appel ; - décollage à la verticale de l'appui ; - gainage du bassin 	<p>CONNAISSANCES : PROCÉDURES CONNAISSANCE SUR SOI</p> <p>Connaît son niveau de performance dans les différentes techniques de saut</p> <p>Réalise un échauffement spécifique pour tenter, avec fiabilité et sans risques de blessures, dès la fin de celui-ci, des hauteurs proches de son record</p> <p>Accepte de travailler pendant plusieurs séances les différentes techniques avant d'arrêter son choix définitif</p> <p>Apprécie son "état de forme" avant et pendant le concours pour décider des hauteurs tentées (dont la première)</p> <p>Se prépare et se concentre avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre limité d'essais, et reste concentré après un échec à une hauteur facile ou une réussite à une barre record</p> <p>S'auto-évalue dans l'action pour analyser ses sauts et rectifier ses fautes lors des tentatives suivantes : choisir les hauteurs tentées (en particulier la première) et les techniques utilisées</p>	<p>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</p> <p>Organise avec les autres le déroulement du concours, et participe aux différentes tâches (montée de barre, relevé des performances ...), pour permettre à chacun de se trouver dans les meilleures conditions de saut</p> <p>Négocie avec ses partenaires, avant et pendant le concours, pour décider de la répartition des essais et des hauteurs tentées par chaque membre du groupe (en particulier la hauteur de la première barre)</p> <p>Observe son ou ses partenaires pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</p>	
SITUATION PROPOSÉE				
<p>Une série de sauts pour réaliser, par groupe de deux ou trois élèves, la meilleure performance possible. 10 essais maximum au total pour une doublette (15 pour une triplette). Au moins 4 essais pour chaque sauteur du groupe (donc 6 maximum pour un seul des deux élèves d'une doublette, et 7 maximum pour un seul des trois élèves d'une triplette). Utilisation obligatoire par chaque sauteur d'au moins deux techniques différentes : ciseau, ventral ou fosbury.</p> <p>La performance pour une doublette est constituée de l'addition de 4 hauteurs (6 pour une triplette), en prenant en compte le meilleur saut de chaque élève dans chacune des deux techniques utilisées. course d'élan de 4 à 6 appuis maximum, et de forme rectiligne pour toutes les techniques. Montée de barre fixée à l'avance (+ 4 cm par exemple), à partir de la barre la plus basse demandée. Aucune barre n'est obligatoire.</p>				