

Pour le milieu scolaire

Programmes officiels :

6 ^{ème}	N1 A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire. Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.
5 ^{ème} / 4 ^{ème}	N 2 A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur et de juge.
3 ^{ème}	Stabilisation en fonction du vécu.
2 ^{nde}	(d'après référentiel bac) Sit de réf = concours avec 6essais au total géré de façon libre en annonçant hauteur de départ et performance (projet de gestion du concours). N1 = Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives, la meilleure performance en utilisant une ou plusieurs techniques de saut pour conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel et rentabiliser la trajectoire du CG pendant la suspension.
1 ^{ère} / term	N2 sur même sit de réf Conduire un projet d'amélioration technique pour réaliser avec un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant la technique de saut la plus adaptée à ses possibilités, afin de conférer au corps une vitesse horizontale optimale à l'issue de l'élan, créer la plus grande vitesse verticale lors de l'appel et rentabiliser la trajectoire du CG pendant la suspension.

Etape 1 : obj = atteinte du N1 au cours d'un cycle de 10h

Propositions de contenus :

Situation de référence : concours* de saut avec sautoir aménagé : protections, barre souple, élan réduit et nombre d'essai limité

*concours pour respecter logique interne mais en privilégiant maîtrise d'exécution (règlement à adapter) pour gestion sécurité...

Comportement débutant susceptible d'être observé :

Piétinent avant le sautoir, hésitations et mauvais pied d'appel. Part trop vite et ralentit. N'enchaîne pas course et appel. Ne place pas son pied d'appel de façon précise mais plutôt aléatoire par rapport au sautoir. Impulsion peu efficace avec action essentiellement de la jambe qui pousse. Impulsion non complète et réception assis sur le sautoir.
--

Interprétation :

cognitif	Intention surtout de « plonger » sur le sautoir
informationnel	Centration sur le sautoir : c'est la réception qui organise les actions
biomécanique	Absence de dissociation des ceintures et des deux jambes Problèmes d'équilibration : refus du déséquilibre, de la chute arrière Actions juxtaposées : je cours, je saute, je me réceptionne...
énergétique	Trop vite ou pas assez
Affectif	Appréhension de la chute

Transformations à opérer :

cognitif	Représentation d'un obstacle vertical à franchir
informationnel	Décentration, regard sur la barre, vers le haut
biomécanique	Différencier action jambe d'appel et segments libres Accepter déséquilibre Lier les actions course / impulsion / franchissement / chute
énergétique	Vitesse mieux dosée
affectif	Aborder l'obstacle sans appréhension de la chute

Objectifs spécifiques : réussir à enchaîner les phases du saut après élan réduit

- être capable de réaliser liaison course / impulsion
- adopter un style adapté entre ciseau ou fosbury

Compétences attendues :

- connaître son pied d'appel, le distinguer de la jambe libre

- impulser dans une zone optimale, non dangereuse
- s'élever avant de chuter (différencier impulsion longueur et hauteur)
- respecter ses marques sur élan réduit et gérer le rythme de la course
- maîtriser une forme de réception : debout (ciseau) ou sur le dos (fosbury)

Situations clés :

Etape 1 : apprendre à s'élever verticalement pour effectuer un saut en ciseau en respectant des marques

1 – Quel pied choisir ?

Prendre un peu d'élan et sauter par-dessus un élastique de face en utilisant qu'une seule jambe avec réception debout.

Idem à cloche pied : permet de sentir qu'une jambe est plus « forte »

Parcours de franchissement de haies en ciseau (souples, hauteur genou) en alternant les deux côtés (Piasenta)

2 – Le hop 3 :

Obj : Intégrer le forme d'impulsion verticale

Parcours de haies d'initiation espacées de 6 m : les franchir pour réception debout derrière (ou plus difficile à cloche pied)

Evolution : d'un nombre d'appui indéterminé, arriver à respecter rythme en 3 appuis pour intégrer le G – D - G final de la course du saut...

3 – Le « ponpon » :

Aller toucher objet en hauteur après impulsion un pieds : filet de panier de BB, ballon tenue par quelqu'un debout sur une chaise...

4 – Prendre ses marques :

Passer d'un aménagement avec nombreux repères visuels (plots disposés pour contraindre forme de course et lieu d'impulsion) à juste plot de départ et intermédiaire.

5 – Situations d'initiation au fosbury :

Chutes arrières (initiation chute arrière)

Avec sautoir, saut de face : courir et se retourner pour arriver sur le dos

Sauts après course en cercle, en slalom...

Grille d'observation : pouvant servir d'évaluation diagnostique et indicateur d'étape

Oui

non

L'appel est pris avec le bon pied		
Les phases sont enchaînées		
Le sauteur s'élève avant de chuter		
La course est régulière		

Etape 2 : obj = atteindre N2 au cours d'un cycle de 10 h

Rappel compétence attendue : « A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu.

Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur et de juge. »

Au niveau 1, il s'agissait d'avoir compris globalement les bases du saut en hauteur. A ce niveau, les choses se précisent en étant orientées clairement vers le Fosbury (pour des raisons de motivation, de représentation liée à la pratique sociale). Les différentes phases du saut : course d'élan, appel, franchissement, chute se différencient et le travail de chacune d'elle s'affine.

Comportement susceptible d'être observé :

La liaison course / impulsion est mieux gérée mais l'impulsion est incomplète, l'appel encore souvent mal localisé, soit trop près du premier poteau, soit du deuxième, trop près ou trop loin du sautoir. La course d'élan est peu efficace, mal rythmée. Le franchissement global, non maîtrisé.

Interprétation :

cognitif	Représentation d'un saut focalisé sur franchissement dorsal
informationnel	Centration sur le franchissement : c'est lui qui organise les actions
biomécanique	Equilibration : accepte chute arrière mais en préservant tête redressée Action privilégiée = franchissement au détriment des autres phases...
énergétique	Accélération mal dosée
Affectif	Gère exclusivement problème du franchissement

Transformations à opérer :

cognitif	Représentation d'un saut focalisé sur qualité de l'impulsion
informationnel	Centration sur l'impulsion : tout dépend de sa qualité
biomécanique	Equilibration : acceptation franchissement en perdant repères habituel (extension dorsale) Action privilégiée = impulsion ...
énergétique	Course mieux rythmée en gérant temps forts et temps faibles

Affectif	Dépasser problème du franchissement pour se concentrer sur impulsion
----------	--

Objectifs spécifiques : amélioration des différentes phases

- amélioration course d'élan
- amélioration impulsion
- amélioration du franchissement

Compétences attendues :

- être capable de courir en courbe avec une qualité de course en cycle avant et être disponible pour déclencher impulsion
- être capable de fixer ses segments libres après poussée complète pour optimiser impulsion
- être capable d'effacer la barre grâce à une position dorsale efficace

Situations clés :

1 – Amélioration course d'élan : saut en structurant course avec ligne droite puis courbe (forme en J inversé) et rythme en 7 appuis (4 + 3)

2 – amélioration impulsion :

Hop 3 avec haies en jouant sur variables : hauteur pour augmenter angle d'envol
Ecartement pour augmenter prise d'avance

Evolution : finition sur sautoir après course en ligne droite ou courbe...

3 – amélioration franchissement :

Situations « gym » = chute arrières en saut en contre-haut ou contre-bas...

Grille d'observation :

La forme de la course ainsi que les marques sont respectées		
Le rythme de la course est accéléré		
L'appel est bien placé		
L'impulsion est complète : genou jambe libre fixé		
Le franchissement est efficace		