

Saut en hauteur

Stéphane Bourdon

Historique

Le saut en hauteur est issu de traditions européennes, et en particulier de traditions celtiques. Certains clans imposaient des épreuves aux hommes pour devenir des guerriers. Une de ces épreuves consistait à passer par-dessus un obstacle vertical sans aide extérieure et uniquement à l'aide de son propre corps. Le combattant devait alors être capable de sauter par-dessus un adversaire ou de sauter par-dessus un mur. Au XV^e siècle, le mur est remplacé par des poteaux et une tige transversale en bois. Cela donne alors lieu à des exhibitions et à des concours sur les places de villages. Les techniques sont alors aussi diverses que variées (saut de face, saut en roulade, saut en ciseau).

C'est en Angleterre, en 1840, que le saut en hauteur devient une discipline athlétique réglementée. Se disputent alors les premières compétitions officielles. Un règlement est progressivement rédigé. Finalisé en 1895, il permet à cette épreuve d'être présente aux premiers Jeux olympiques modernes d'Athènes en 1896. Le saut en hauteur sans élan figure au programme des cinq premiers Jeux olympiques, mais il disparaît entre les deux guerres mondiales. Dès le début du XX^e siècle, le règlement interdit de prendre un appel à deux pieds. Puis il évolue et les techniques subissent des adaptations : saut en ciseau de face, de profil, rouleau ventral.

C'est en 1968, aux Jeux olympiques de Mexico, que l'Américain Fosbury utilise sa technique basée sur l'utilisation de la vitesse et en franchissement dorsal. Cette technique est aujourd'hui encore la technique de référence.

Évolution du saut en hauteur

Dates	Performances	Techniques utilisées
1874	1,80 m (Brooks, Royaume uni)	Ciseau simple
1912	2 m (Horine, USA)	Franchissement costal
1960	1,91 m (Balas, Roumanie, femme)	Ciseau
1963	2,28 m (Brumel, Union Soviétique)	Rouleau ventral
1968	2,30 m (Fosbury, USA)	Fosbury-flop
1978	2,01 m (Simeoni, Italie, femme)	Fosbury-flop
1981	2,30 m (Verzy, France), premier français à 2,30 m	Fosbury-flop
1993	2.45 (Sotomayor, Cuba) R.M	Fosbury-flop

Réglementation avec adaptation pédagogique

Résumé du règlement du saut en hauteur

Un saut est invalidé si le sauteur prend appel deux pieds, s'il fait tomber la barre en la touchant, si, à l'approche de la barre, il franchit le plan des poteaux ou touche le tapis sans avoir sauté et s'il dépasse le temps imparti pour la réalisation de son saut. Le candidat dispose de trois tentatives par hauteur de barre. S'il rate trois tentatives à une même hauteur, il est éliminé du concours.

Adaptation au niveau scolaire

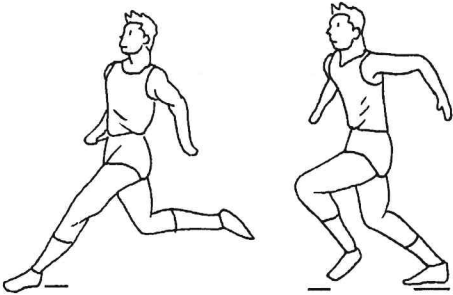
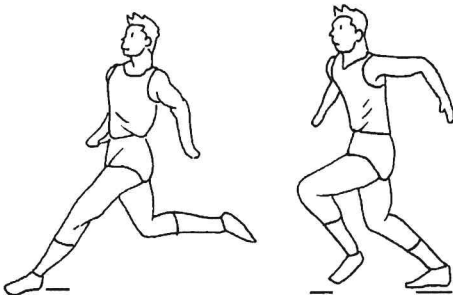
Il est possible de donner le même nombre d'essais que celui du règlement IAAF, soit trois par hauteur. Mais on peut également, pour des raisons pratiques, en fonction du nombre d'élèves, n'accorder que deux tentatives par hauteur. Il est également possible de donner un nombre de tentatives à l'élève au début du concours qu'il devra utiliser au mieux, par exemple 14 tentatives maximum durant son concours, toutes hauteurs confondues.

Sécurité

En milieu scolaire, il est essentiel de délimiter la zone d'impulsion en traçant une ligne ou en plaçant un repère au sol au milieu du tapis. Cette zone doit être respectée par l'élève car, en cas d'impul-

sion au-delà de ce repère, la réception peut avoir lieu en dehors du tapis. Il est également préconisé d'utiliser le plus souvent possible une barre élastique constituée d'un élastique entourée de tubes en mousse, car les chutes dorsales sur une barre rigide sont souvent douloureuses. Enfin, l'élastique permet de ne pas avoir à replacer souvent la barre sur les taquets et permet un gain de temps durant le cours.

Gestes techniques de base

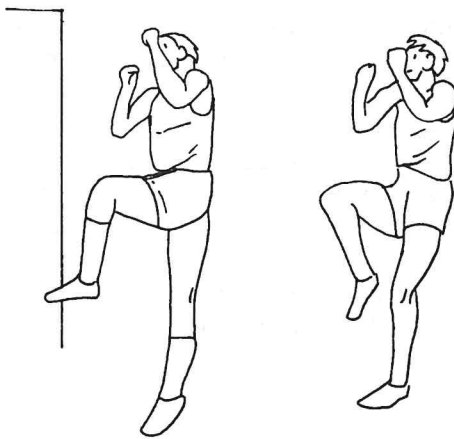
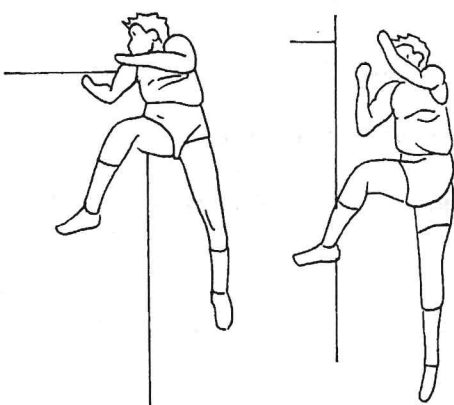
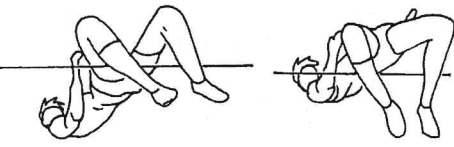
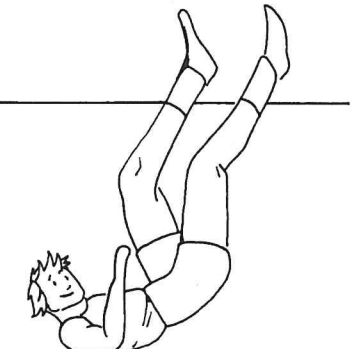
Phases	Description
<p>1. Course d'élan : départ et accélération</p> 	<p>La technique de Fosbury est une technique de type vitesse. La prise d'élan s'effectue sur une trajectoire qui, dans un premier temps, est rectiligne et perpendiculaire à la barre. Cette partie de course se fait avec une foulée à dominante de poussée et avec une grande amplitude. Il s'agit de vaincre l'inertie et de créer de la vitesse. Cette phase peut se dérouler sur 2 à 4 foulées.</p> <p>À cette partie de course fera suite une seconde partie curviligne au cours de laquelle la foulée va se transformer : d'une foulée ample et poussée, le sauteur va adopter une foulée placée, rythmée et à dominante en fréquence en fin de course. Il s'agit d'obtenir une vitesse optimale compatible avec le déclenchement de l'appel.</p>
<p>2. Préparation à l'appel</p> 	<p>Il s'agit de créer une vitesse optimale utilisable et transformable au moment de l'appel.</p> <p>Si la course se termine par une courbe plus ou moins prononcée, c'est dans le but de créer une forte prise d'avance des appuis et, surtout, de l'appui qui déclenchera l'appel. C'est aussi dans le but de placer le sauteur dans une position favorable à un franchissement dorsal. Ceci implique pour un sauteur pied d'appel gauche qu'il faudra que son épaule droite soit plus haute que son épaule gauche, et que sa hanche droite soit plus haute que sa hanche gauche. Le sauteur sera confronté en fin de course à la force centrifuge et devra y résister.</p> <p>Notons que les trois derniers appuis se posent au sol, principalement à plat, pour résister à la force centrifuge et à la double prise d'avance, mais aussi pour exercer des forces au sol qui seront restituées à l'appel.</p> <p>Durant cette phase, il n'est pas rare non plus d'observer un retard des bras par rapport au bassin et, sur l'avant-dernier appui, un retour de la jambe d'appel presque tendue.</p> <p>Durant cette phase, on peut aussi noter que l'accélération de la fréquence des appuis est maximale. L'inclinaison latérale du sauteur est importante. On assiste à l'abaissement du centre de gravité du sauteur, surtout sur l'avant-dernier appui. Le dernier appui va alors se poser plus en avant du bassin ou au-delà de la projection du centre de gravité.</p>

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

<p>3. Appel</p> 	<p>Dès que le pied d'appel prend contact avec le sol, nous sommes dans le moment de l'appel. La pose d'appui au sol commence par le talon. Puis le sauteur passe sur son appui et, enfin, pousse sur cet appui. L'orientation du pied d'appel est de fait de trois quarts par rapport au tapis et sur diagonale du tapis. Cet appui se pose aussi au niveau du premier poteau. L'appel est déclenché vers le haut, mais aussi vers l'avant.</p> <p>Les segments libres ont un rôle important au moment de l'appel. Les bras et les épaules sont soulevés en même temps de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut. La jambe libre est lancée vers l'avant, le haut et à l'intérieur du virage. Cette action amorce une rotation dans l'axe longitudinal. La jambe s'ouvre légèrement sur la cuisse. L'action des segments libres renforce l'appel.</p> <p>La poussée de la jambe d'appel est orientée vers le haut. Au moment où le pied quitte le sol, on doit observer un alignement pied-genou-hanche-épaule.</p>
<p>4. Impulsion</p> 	<p>Durant la phase ascendante, l'athlète doit chercher à prolonger le grandissement. Les segments libres sont fixés, notamment la jambe libre.</p> <p>Il faut retarder le franchissement au profit de l'élévation du centre de gravité.</p> <p>Au cours de cette phase la rotation dans l'axe longitudinal continue. Le sauteur se placera alors dos à la barre.</p>
<p>5. Franchissement</p> 	<p>C'est au cours de cette phase que le sauteur va adopter une position arquée au-dessus de la barre. L'action des bras intervient dans la bascule, mais c'est surtout grâce à l'inclinaison latérale acquise durant la course que le sauteur va se retrouver en rotation autour de l'axe de la barre. L'action de descente des épaules de l'autre côté de la barre, additionnée à une montée des genoux, favorise la montée du bassin au-dessus de la barre. L'éloignement des segments libres du grand axe du corps favorise la stabilisation en position dorsale au-dessus de la barre.</p> <p>L'esquive débute lorsque le bassin est engagé au-delà de la barre. Les genoux sont alors ramenés vers le haut. Ce retour rapide des jambes assure l'esquive de la barre en accentuant la bascule du corps. Cela entraîne une descente rapide du corps derrière la barre.</p>
<p>6. Réception</p> 	<p>Si l'esquive est bien réalisée, la réception se fait par le haut du dos. À la réception, le sauteur doit se trouver orienté avec la tête et le buste vers le coin opposé du tapis sur la grande diagonale.</p> <p>La réception est un bon indicateur du niveau du sauteur.</p>

À propos du saut en ciseau

La logique du saut en hauteur consiste bien à élever au maximum le centre de gravité vers le haut. Le saut en ciseau est souvent introduit comme outil premier pour franchir le fil ou la barre chez le débutant.

Or, lorsqu'on observe la mécanique du saut en ciseau, que peut-on observer ? D'abord l'impulsion est systématiquement donnée avec un pied qui se pose parallèle au sautoir. Le saut en ciseau est un saut par esquivé qui consiste à lancer la jambe libre tendue au-dessus de l'obstacle. Cette action a pour effet de faire redescendre le centre de gravité du sauteur en raison de la rupture de l'alignement occasionnée à cette occasion. Cela va donc à l'encontre de l'effet recherché.

Cet exercice n'est donc pas à préconiser pour aborder le saut en hauteur de type Fosbury-flop. En revanche, il peut être utilisé comme exercice de renforcement de l'impulsion pour un niveau plus élaboré de pratique.

En ce qui concerne la course d'élan

Le saut en hauteur de type Fosbury nécessite une prise d'élan divisée en une partie rectiligne et une partie curviligne. Le tableau ci-dessous donne des repères sur le nombre d'appuis à utiliser lors de la course d'élan.

À noter que, pour un élève pied d'appel droit, le départ se fait à gauche du sautoir et vice-versa.

Proposition de construction de cours d'élan et de nombre de foulées

Niveau	Partie rectiligne	Partie curviligne	Total départ arrêté
1	5 appuis	2 appuis	7 appuis
2	5 appuis	2 ou 4 appuis	7 à 9 appuis

Dimensions et repères pour la course d'élan

Niveau	Écartement par rapport au premier poteau	Profondeur par rapport au tapis
1	1,50 m à 2,50 m	10 à 11 m
2	1,70 m à 3,20 m	10 à 15 m

Ressources sollicitées et mobilisées chez l'élève

Ressources motrices	Ressources affectives	Ressources sociales	Ressources affectives
<ul style="list-style-type: none"> – Ajuster ses gestes et actions en vue d'un but précis. – Produire des gestes en rapport avec la logique de l'activité demandée. – Accroître ses performances en course et en saut. 	<ul style="list-style-type: none"> – Dominer ses appréhensions. – Se motiver pour améliorer ses performances. – Faire le plus et le mieux possible. 	<ul style="list-style-type: none"> – Se confronter aux autres. – Se positionner dans le groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> – Prendre conscience des risques. – Se lancer des défis. – Choisir la technique la plus efficace pour soi. – Expérimenter la technique la mieux adaptée.

Analyse didactique

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues (motrices recherchées)	Thématiques pédagogiques de transformations
Niveau 1. L'élève s'élanche et prépare son appel			
<ul style="list-style-type: none"> – L'élève s'élanche et rencontre des difficultés pour arriver dans la zone d'appel sur son bon pied, à une vitesse optimale. – Il s'élanche, ralentit, piétine et s'organise avec difficultés pour être sur son pied d'appel. L'appel sur le bon pied n'est pas systématique. 	<p>L'élève organise ses actions par rapport à la zone d'appel qui constitue pour lui un élément perturbateur</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Organiser l'élan pour créer une trajectoire de saut. – Optimiser son déplacement – Continuité du déplacement, avoir des marques précises et franchir la barre en son milieu. 	<ul style="list-style-type: none"> – Savoir courir régulièrement et d'une façon progressivement accélérée (lattes, plots... sur 4 ou 6 appuis), sur un départ arrêté, lancé. Zone d'appel matérialisée (zone d'appel, plinth...). – Réguler son appel en fonction de repères extérieurs (plots espacés de 20 cm, élan droit, ligne ou courbe), et ce pour construire un franchissement au milieu de la barre.
Niveau 2. L'élève saute et préserve sa chute			
<ul style="list-style-type: none"> – L'élève franchit la barre en « bloc », corps complètement groupé ou en fesses (assis). – Il se jette sur le fil sans vraiment chercher à l'esquiver. 	<p>L'élève organise ses actions par rapport à la chute qui constitue pour lui le problème majeur. C'est plus particulièrement la chute sur le dos, et notamment l'espace arrière, qui représente pour lui le problème majeur. Ce comportement est lié à sa mise en sécurité et à sa méconnaissance de l'espace arrière.</p>	<p>Se préparer à l'appel pour structurer son franchissement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Maîtriser un appel vers le haut avec chute surélevée. – S'établir en contre-haut (plusieurs blocs de mousse), jouer sur la flèche du saut en veillant à limiter la portée.
Niveau 3. L'élève saute, franchit de dos et chute			
<ul style="list-style-type: none"> – L'élève franchit de dos, esquive la barre. Cependant, ce franchissement n'est pas stabilisé, la chute peut être sur des parties différentes du corps et la réception à des endroits différents sur le tapis. – L'élève organise son saut par rapport à la trajectoire à produire, mais ne maîtrise pas son corps pendant la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> – Ce qui caractérise l'élève, c'est l'impossibilité de maîtriser la différenciation des actions des différentes parties de son corps pendant la suspension, d'où les chutes sur des parties différentes du corps ou à différents endroits du tapis. – Ce qui organise son action, c'est la trajectoire à créer en vue d'une efficacité du saut. 	<ul style="list-style-type: none"> – Optimiser la trajectoire – Dans la continuité de la course, créer une trajectoire de saut efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> – S'engager au-dessus de la barre par le haut du corps... élan surélevé, passer par-dessus la barre en engageant le haut du corps et tomber sur le haut des épaules ou le haut du dos (pour cela, esquiver la barre avec le bassin et les jambes). – Élan court, s'élever et chuter sur le haut du corps sur différents endroits matérialisés sur le sautoir (faire le planeur...). – S'engager vers l'avant et au-dessus par le haut du corps après 6 ou 8 foulées d'élan.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues (motrices recherchées)	Thématiques pédagogiques de transformations
Niveau 4. L'élan au service du franchissement			
L'élève a un élan progressivement accéléré, rythmé sur les derniers appuis. Le corps s'élève devant la barre, l'esquive est correcte et le corps chute sur le tapis dans l'axe du saut	L'élève est organisé en fonction de l'appel à produire pour sauter, dans la continuité de celui-ci. Il organise les différentes parties de son corps pour modifier sa posture et esquiver la barre d'une manière dynamique et précise	<ul style="list-style-type: none"> - Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions. - Optimiser la production d'impulsion - Anticiper les actions, préparer dans l'action en cours, l'action suivante, le tout au service de l'appel et du franchissement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer d'une course d'élan courue à une course d'élan rythmée, différencier les appuis à l'approche de l'appel (de la plante de pied à pied à plat). - Changer de rythme à trois appuis de l'appel. - Perfectionner l'orientation du saut en plaçant des repères matérialisant les différents axes des chutes des sauts. - Perfectionner la maîtrise du corps dans l'espace, en effectuant des sauts appel 2 pieds sur 2 pas d'élan. - Apprendre à gagner le bassin au-dessus de la barre, tout en descendant les épaules vers le sautoir

Rappel des instructions officielles

B.O. spécial n° 6 du 28 août 2008

B.O. Documents d'accompagnement ressources pour la classe, juillet 2009

Situation de référence pour le collège

Le saut en hauteur est une activité proposée dans le cadre de la compétence 1.

Compétences attendues de niveau 2

À 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 les rôles d'observateur et de juge.

Synthèse des référentiels officiels (classe de Troisième)

D'après le référentiel DNB, les principes sont les suivants :

- Les élèves sont placés par groupes de 3 à 5 et chacun devra réaliser ses sauts en prenant un élan de 6 à 8 appuis. Les élèves passent dans tous les rôles : sauteur, observateur et juge. Le sauteur dispose de 8 tentatives au maximum pour réaliser son concours.

- L'enseignant définit l'espace athlétique d'évolution, les conditions d'un fonctionnement en sécurité et la durée de la séquence d'évaluation.

- Des temps de concertation sont prévus.

Les règles essentielles d'un concours de saut en hauteur sont utilisées avec des aménagements pouvant être mis en place pour faciliter l'évaluation de la compétence, avec possibilité de tenter à une hauteur inférieure en cas d'échec au premier choix de barre, organisation des temps d'échange entre l'observateur et le sauteur, utilisation d'un fil à la place d'une barre, etc.

Toutes les prises de performance sont réalisées le même jour.

Vocabulaire spécifique

- Appui
- Alignement segmentaire
- Appel
- Accélération angle d'envol
- Impulsion
- Prise d'avance des appuis
- Franchissement
- Force centrifuge
- Course d'élan
- Hauteur d'envol
- Vitesse d'envol
- Vitesse optimale
- Segments libres
- Avoir des marques

Ressources utiles

- Aubert F, Blancon T, Levicq S. Athlétisme 2. Les sauts. Revue EPS, Coll. De l'école aux associations, 2004.
- Pradet M, Hubiche J.-L. Comprendre l'athlétisme. Éditions INSEP, Coll. Entraînement, 2000.
- Bourdon S. Les fondamentaux des sauts. Revue AEFA n° 197, 2010.
- Bourdon S, Renault J. Lexique Athlé : dictionnaire scientifique de l'athlétisme. Éditions AEFA n° 200, 2011.
- Blancon T. Saut en hauteur. Coll. Cahier des sports. Revue EPS, 1997
- Seners P. Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée. Éditions Vigot, 2003.
- Piasenta J. L'éducation athlétique. Éditions Insep, 1988.
- Arnaud P, Gérard Y, Pradet P, Salamon H. Enseigner le Fosbury-flop. Dossier technique et pédagogique. Athlétisme FFA. Revue EPS, 2000.

ORGANISATION D'UN CYCLE DE SAUT EN HAUTEUR (NIVEAU 1)

Objectifs

À 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.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves

- Organiser l'élan pour créer une trajectoire de saut :
- optimiser son déplacement
 - organiser la continuité du déplacement
 - avoir des marques précises et franchir la barre en son milieu.

Compétences attendues (niveau 1)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vocabulaire spécifique (élan, impulsion, franchissement, jambe d'appel, etc.). - Règles et dispositifs de sécurité (aménagement du matériel, succession des sauts, zone d'impulsion à respecter, etc.) - Repères réglementaires (impulsion un pied, échec ou réussite, etc.) - Pied d'appel, côté de départ correspondant, marque de départ et pied avant au départ. - Principe de vitesse optimale. - Record en fonction de l'élan. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espace athlétique et conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée. - Fonctionnement des outils utilisés. - Observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion et de réception... 	<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre et repérer une marque de départ de course d'élan. - Partir de sa marque avec le bon pied devant pour déclencher une impulsion devant le premier tiers ou la première moitié du tapis selon le type de franchissement. - Mettre en relation le nombre d'appuis et le pied avant au départ pour respecter le nombre d'appuis demandé. - Déclencher une impulsion efficace par une action complète de la jambe d'appel (impulsion longue orientée vers le haut) et une action des segments libres (lancer/bloquer). - Aligner les trois derniers appuis de course. - Reproduire une course d'élan régulière, étalonnée, à vitesse optimale. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques d'un élan (nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, forme de la course). - Observer un camarade en référence aux observables définis. - Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité. - Communiquer des informations fiables, précises et claires. 	<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Être en permanence attentif aux règles de sécurité. - Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier. - Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai. - Être concentré avant chaque saut. - Avoir l'intention de courir pour sauter haut. - Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut. - Prendre en compte les observations transmises pour progresser. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Agir dans le respect des règles de sécurité. - Être attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation. - Accepter et assurer, dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint. - Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.

Liens avec le socle commun :

- *Compétence 1* : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.
- *Compétence 3* : Exploiter des données chiffrées, des mesures. Se repérer dans l'espace lors des mises en relation pied d'appel/côté de départ, trajet/trajectoire et lors des prises de marques.
- *Compétence 6* : Assumer les rôles d'observateur.
- *Compétence 7* : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

Compétences spécifiques visées

En course	À l'impulsion	En suspension
<ul style="list-style-type: none"> – Courir en plante de pied. – Respecter les alignements en course (pied-genou-hanche-épaule). – Utiliser l'amplitude et la fréquence. – Savoir courir en virage. 	<ul style="list-style-type: none"> – Poser les appuis à plat et dérouler les appuis. – Résister à la force centrifuge. – Mobiliser les segments libres pour alléger le décollage. – Savoir être solide côté jambe d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> – Fixer les segments libres. – Utiliser le genou de la jambe libre comme volant pour engager la rotation. – Engager le franchissement par les épaules en plongeant derrière la barre sur la diagonale du tapis.

Conditions matérielles

L'apprentissage du saut en hauteur peut s'effectuer en extérieur, sur un stade ou un plateau sportif. Il est également possible de pratiquer cette activité en gymnase ou dans une salle couverte d'athlétisme.

Afin d'avoir un temps de pratique suffisant pour permettre aux élèves d'acquérir des compétences motrices fiables, il est fortement conseillé de disposer de deux sautoirs pour une classe. Des tapis de saut en hauteur scolaires sont suffisants. Faute de tapis de saut, des tapis de réception épais de gymnastique d'au moins 50 cm d'épaisseur sont envisageables s'ils sont en bon état. Des poteaux de hauteur de type scolaire et gradués sont nécessaires. Faute de poteaux de saut en hauteur, des poteaux de badminton peuvent être utilisés, mais peuvent aussi trouver leur limite d'utilisation en raison de leur taille.

Enfin il est nécessaire d'avoir du petit matériel : élastique, barres de saut, plots souples, lattes, mini-haies, bancs, plinths, mini-trampoline, tremplin de gymnastique, plaques d'impulsion de 5 cm, 7 cm et 10 cm d'épaisseur, panneau de basket, blocs de mousse.

Attention ! Éviter de pratiquer le saut en hauteur sur un sol humide, mouillé ou détrempe. Si les élèves ne sont pas équipés de chaussures à pointes, les risques de chutes lors de l'impulsion sont importants en raison de la forte prise d'avance des appuis et de course d'élan en virage.

Évaluation diagnostique

La situation de référence est un concours avec 6 essais gérés de façon libre en annonçant hauteur de départ et performance (projet de gestion du concours).

Lors de la première ou de la deuxième séance, il est nécessaire de procéder à une évaluation ou, plus justement, à une observation diagnostique (cf. *Fiche d'observation d'un élève*, page 26).

Progression et thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances

Séances	Thèmes abordés	Situations
1	Évaluation diagnostique	Situation de référence
2	Courir pour sauter Impulser vers le haut	S4, S5, S8, S9, S14 S5, S13, S15, S16
3	Courir pour sauter Comprendre la trajectoire du saut	S4, S8, S9, S14 S3, S6
4	Courir pour construire l'impulsion Impulser vers l'avant et vers le haut	S3, S4, S5, S8, S9, S14 S13, S15, S16
5	Courir pour construire l'impulsion Construire le franchissement	S3, S4, S5, S8, S9, S14 S2, S10, S11, S12
6	Renforcer l'impulsion Construire le franchissement	S18, S15, S13 S2, S10, S11, S12
7	Améliorer la forme du saut Prendre des marques	S6, S4, S7 S19
8	Améliorer la forme du saut Test d'estimation de performance	S6, S4, S7
9	Utiliser la course pour sauter (finaliser les marques) Renforcer l'impulsion Travailler l'esquive de la barre	S19, S10, S11, S12, S17, S19 S18, S15, S13 S2, S10, S11, S12
10	Évaluation	

Proposition d'évaluation finale pour le niveau

Cf. Fiche d'évaluation finale, page 29.

ORGANISATION D'UN CYCLE DE SAUT EN HAUTEUR (NIVEAU 2)

Objectifs

À 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. Assurer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves

Optimisation de la trajectoire :

- optimiser de la course d'élan
- optimiser le franchissement

Optimisation de la production d'impulsion :

- renforcer l'impulsion et améliorer la faculté à bondir vers le haut.

Compétences attendues (niveau 2)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vocabulaire spécifique lié à la technique du Fosbury-flop. - Éléments de sécurité propres à cette technique. - Particularités liées à la technique de saut en Fosbury-flop. - Marques avec précision : localisation dans l'espace et pied avant au départ. - Nombre d'essais autorisés dans le concours. - Records et leur évolution. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonctions et placement d'un juge. - Utilisation rigoureuse des instruments de mesure. - Critères de validité réglementaires des sauts. - Observables définis concernant la liaison course d'élan-impulsion et le franchissement dorsal. 	<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avoir une course d'élan rectiligne puis curviligne. - Adopter une attitude de course haute et rythmée dans la partie curviligne de l'élan. - Prendre l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis de chute. - Reproduire, d'un essai à l'autre, le même type de course au niveau de l'amplitude et de la fréquence. - Se grandir à l'impulsion, rester gainé. - Utiliser les membres libres : action des bras et de la jambe libre pour alléger le corps (genou libre qui rentre vers l'intérieur et action dissociée bras gauche et bras droit). - Différencier et dissocier dans le franchissement train supérieur et train inférieur. - Chuter sur les épaules. - Gérer le nombre d'essais autorisé : décider du début de son concours et des hauteurs à franchir. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer et observer les caractéristiques de la course d'élan, du franchissement et de la réception. - Mesurer de façon réglementaire avec le matériel approprié. - Juger la validité réglementaire d'un saut. - Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance. 	<p><i>Du pratiquant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Être réflexif sur sa pratique. - Rester concentré et disponible pour le saut et la prise d'élan ainsi qu'entre les sauts successifs. - Échanger avec son observateur pour améliorer les sauts suivants. - S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques. <p><i>Liées aux autres rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés. - Être rigoureux et concentré en tant que juge. - S'investir dans l'observation pour faire progresser les autres.

Compétences spécifiques visées

En course	À l'impulsion	En suspension
<ul style="list-style-type: none"> – Courir en plante de pied. – Respecter les alignements en course (pied-genou-hanche-épaule). – Utiliser l'amplitude et la fréquence. – Savoir courir en virage. 	<ul style="list-style-type: none"> – Poser les appuis à plat et dérouler les appuis. – Résister à la force centrifuge. – Mobiliser les segments libres pour alléger le décollage. – Savoir être solide côté jambe d'appel. 	<ul style="list-style-type: none"> – Fixer les segments libres. – Utiliser le genou de la jambe libre comme volant pour engager la rotation. – Engager le franchissement par les épaules en plongeant derrière la barre sur la diagonale du tapis.

Conditions matérielles

L'apprentissage du saut en hauteur peut s'effectuer en extérieur sur un stade ou un plateau sportif. Il est également possible de pratiquer le saut en hauteur en gymnase ou dans une salle couverte d'athlétisme.

Afin d'avoir un temps de pratique suffisant pour permettre aux élèves d'acquérir des compétences motrices, il est fortement conseillé de disposer de deux sautoirs pour une classe. Des tapis de saut en hauteur scolaire sont suffisants. Faute de tapis de saut, des tapis de réception épais de gymnastique d'au moins 50 cm d'épaisseur sont envisageables s'ils sont en bon état. Des poteaux de hauteur de type scolaire et gradués sont nécessaires. Faute de poteaux de saut en hauteur, des poteaux de badminton peuvent être utilisés, mais ils peuvent aussi trouver leur limite d'utilisation en raison de leur taille.

Enfin il est nécessaire d'avoir du petit matériel : élastique, barres de saut, plots souples, lattes, mini-haies, bancs, plinths, mini-trampoline, plaques d'impulsion de 5 cm, 7 cm et 10 cm d'épaisseur, panneau de basket, blocs de mousse.

Évaluation diagnostique

Lors de la première ou de la deuxième séance, il est nécessaire de procéder à une évaluation ou, plus justement, à une observation diagnostique (cf. *Fiche d'observation diagnostique d'un élève*, page 26).

Progression et des thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances

Séances	Thèmes abordés	Situations
1	Évaluation diagnostique	Situation de référence
2	Courir pour sauter Impulser vers le haut	S4, S5, S8, S9, S14 S5, S13, S15, S16
3	Courir pour sauter Impulser vers le haut	S4, S8, S9, S14 S5, S13, S15, S16
4	Courir pour construire l'impulsion Impulser vers le haut Renforcer l'impulsion	S3, S4, S5, S8, S9, S14 S5, S13, S15, S16 S18, S15, S13
5	Courir pour construire l'impulsion Construire le franchissement	S3, S4, S5, S8, S9, S14 S2, S10, S11, S12
6	Renforcer l'impulsion Construire le franchissement Prendre des marques	S18, S15, S13 S2, S10, S11, S12 S19
7	Améliorer la forme du saut Prendre des marques	S6, S4, S7 S19

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Séances	Thèmes abordés	Situations
8	Améliorer la forme du saut Test d'estimation de performance	S6, S4, S7
9	Utiliser la course pour sauter (finaliser les marques) Renforcer l'impulsion Travailler l'esquive de la barre	S19, S10, S11, S12, S17, S19. S18, S15, S13 S2, S10, S11, S12
10	Évaluation	

Évaluation finale

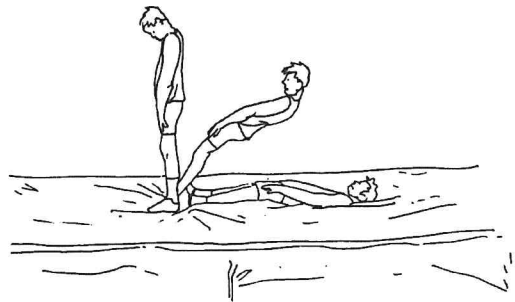
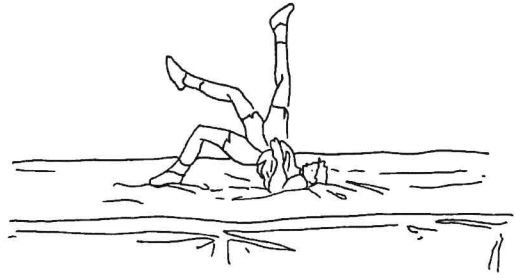
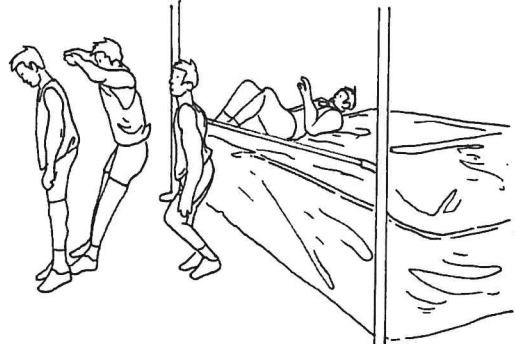
Cf. Fiches : *Proposition d'évaluation finale pour le niveau 2* (page 29) et *Barèmes de performance* (pages 27 et 28)

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE (NIVEAUX 1 ET 2)

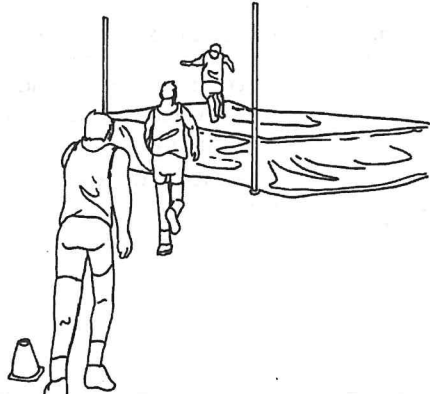
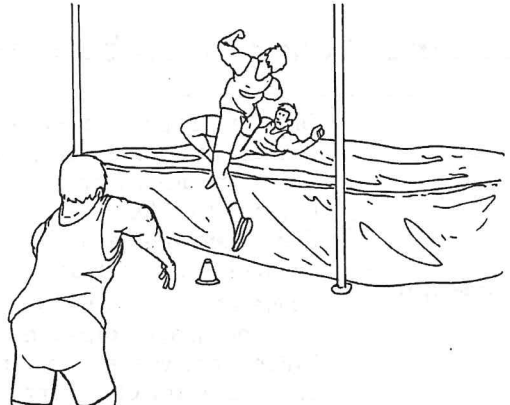
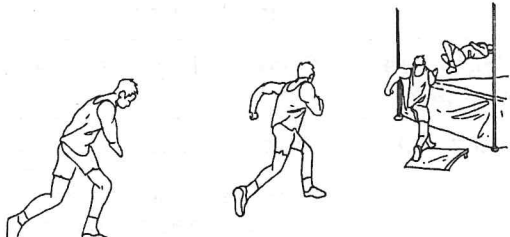
Situation 1 : Mettre en avant les erreurs commises

Descriptif	Sauter dans différentes situations pour mettre en évidence les erreurs : – sauter en Fosbury avec une course curviligne – sauter de face en Fosbury – sauter en ciseau en partant sur une course suivant un angle de 25° à 30° par rapport au tapis
Critères de réalisation	Demander à l'élève de sauter le plus haut possible et établir des constats
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique, plots
Trucs et astuces	Utiliser la vidéo pour mettre en évidence les erreurs des élèves. L'utilisation du logiciel Kinovea (téléchargeable gratuitement sur internet) est intéressante pour effectuer des mesures d'angles, d'alignement, etc. Les ralentis sont aussi possibles et permettent de mettre en avant les actions positives et négatives.


Situation 2 : Amélioration du franchissement

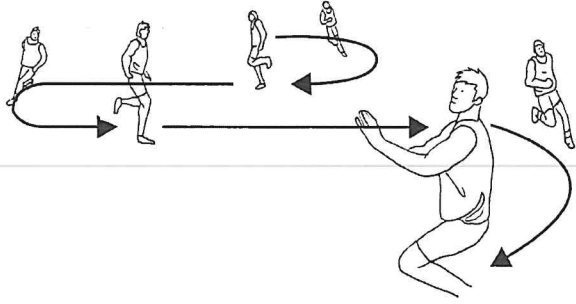
Descriptif	Départ debout sur le tapis, les bras le long du corps, se laisser tomber en arrière en conservant la position initiale. Se laisser tomber en restant gainé	
Critères de réalisation	Placer le bassin vers l'avant et vers le haut. Arriver sur les épaules.	
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique	
Variante 1	Se laisser tomber sur le tapis comme précédemment, les fesses ne touchent pas le tapis.	
Variante 2	Dos au tapis à environ 1,50 m du tapis, effectuer un sursaut arrière sur deux pieds en franchissant l'élastique.	

Situation 3 : Comprendre la trajectoire du saut

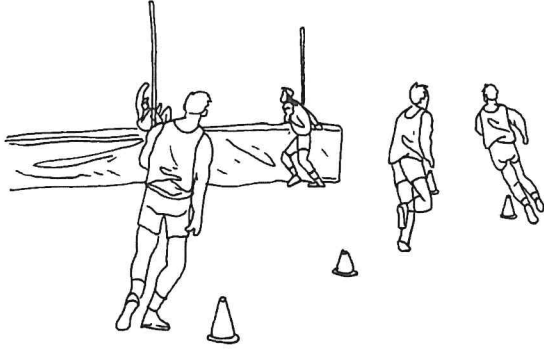
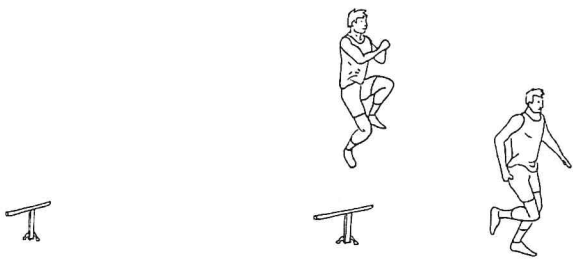
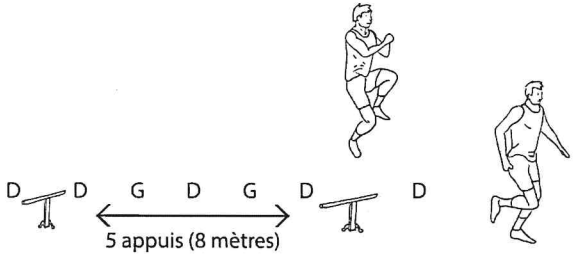
Descriptif	Course libre ou balisée par des lattes ou des plots, monter à cloche pied sur le tapis et venir s'asseoir sur la diagonale du tapis en enchaînant avec une roulade arrière.	
Critères de réalisation	Placer le bassin vers l'avant et vers le haut. Arriver sur les épaules.	
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique	
Variante 1	Idem mais en effectuant en saut en Fosbury et en terminant la tête et les épaules vers le coin du tapis.	
Variante 2	Après 5 appuis de course, prendre l'appel sur un tremplin afin d'augmenter le temps de suspension et toujours terminer avec les épaules orientées sur la diagonale du tapis à la réception	

Situation 4 : Liaison course en courbe et impulsion

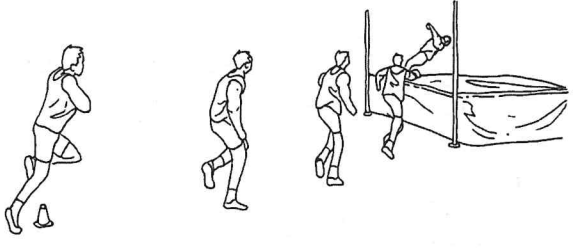
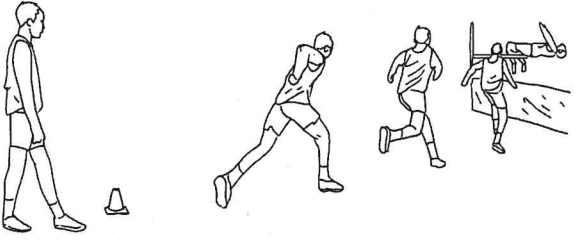
Descriptif	<p>Placer des lattes en cercle devant le tapis avec un rayon permettant la course. L'espace entre les lattes est compris entre 4 à 6 pieds selon les niveaux.</p> <p>Courir en suivant le cercle et en fonction du pied d'appel (départ à droite ou à gauche) et franchir en Fosbury.</p> <p>Varié le rayon du cercle en fonction des niveaux.</p>
	

Critères de réalisation	Courir avec les genoux hauts en résistant au virage. S'incliner à l'intérieur du virage pour sauter.	
Matériel	Lattes, tapis de hauteur, élastique, poteaux	
Variante 1	Placer des plots en slalom avec des intervalles de 5 m environ face au sautoir. Slalomer entre les plots et sauter.	
Variante 2	Partir de face au milieu du sautoir et à environ 10 m. Se déplacer en montées de genoux latérales et passer progressivement en course curviligne pour venir sauter en Fosbury.	

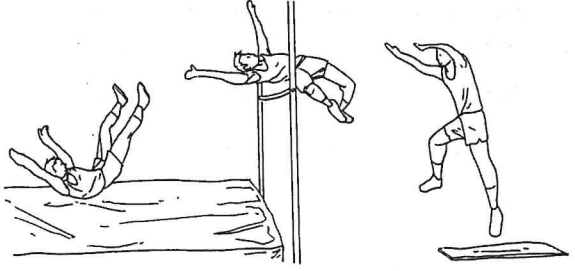
Situation 5 : Courir en courbe pour sauter et favoriser l'impulsion

Descriptif	Disposer des plots en courbe en prenant comme repère une zone d'impulsion au premier poteau. Placer les plots à 2 m dans la largeur et entre 5 et 6 m dans la profondeur. Suivre les plots en courant et en inclinant le corps vers l'intérieur du virage et sauter en franchissant. Chercher à arriver avec les épaules sur la diagonale du tapis.	
Critères de réalisation	Courir en virage et se servir de la vitesse pour sauter	
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique, plots, mini-haies	
Variante 1	Placer des mini-haies en courbe face au sautoir à des hauteurs entre 40 cm et 60 cm. Réaliser 3 appuis entre les haies (par ex. DGD). Franchir à cloche pied et sauter en Fosbury en prenant appel dans le dernier intervalle.	
Variante 2	Idem que la variante 1 mais faire 5 appuis dans les intervalles, les plots étant placés à des distances variant de 6 à 8 m.	


Situation 6 : Construire une prise d'avance des appuis, orienter l'impulsion

Descriptif	Partir face au tapis sur 5 appuis d'élan. Déclencher l'impulsion et arriver à plat dos sur le tapis en ayant effectué un demi-tour en l'air.	
Critères de réalisation	Placer les appuis dans la direction souhaitée, utiliser la pression des appuis pour décoller.	
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique, plots, mini-haies	
Variante 1	Idem mais en effectuant une course d'élan sur la diagonale du tapis en plaçant l'appel sur une plaque d'impulsion de 5 cm de hauteur et en franchissant en Fosbury.	
Variante 2	Effectuer une course d'élan curviligne et placer l'antépénultième appui sur une plaque d'impulsion d'environ 5 cm de haut et sauter en Fosbury.	

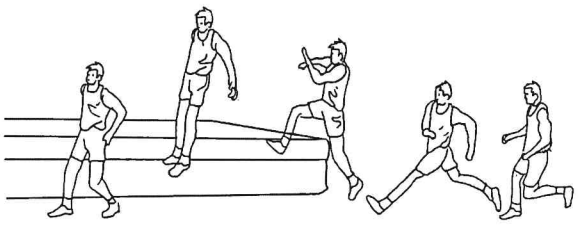
Situation 7 : Conserver de la vitesse sur les 3 derniers appuis pour franchir un obstacle

Descriptif	Partir face au tapis et effectuer une course rectiligne et perpendiculaire au sautoir. Sur 5 à 7 appuis, déclencher l'impulsion sur un plinth d'environ 10 cm et plonger derrière l'élastique en réalisant un saut en Fosbury.	
Critères de réalisation	Atterrir sur le tapis dans l'axe de la course avec les mains sur les cuisses. Arriver sur le tapis épaules en premier.	
Matériel	Tapis de hauteur, poteaux, élastique, plinth de 10 à 15 cm	
Variante 1	Reculer le plinth par rapport au tapis pour renforcer l'intention d'aller vers le haut.	
Variante 2	Effectuer une course d'élan curviligne et placer l'antépénultième appui sur une plaque d'impulsion d'environ 5 cm de haut et sauter en Fosbury.	

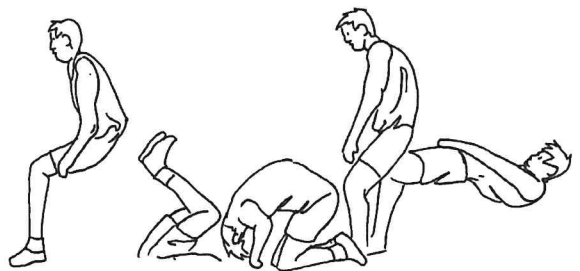
Situation 8 : Amélioration de la course en virage, résister à la force centrifuge

Descriptif	Courir sur un cercle de rayon constant et en fonction de la taille des élèves. Le rayon étant compris entre 5 et 6 m.	
Critères de réalisation	Conserver l'alignement segmentaire durant la course. L'élève doit être penché à l'intérieur du virage. Il peut porter une latte sur les épaules pour l'aider à s'incliner.	
Matériel	Plot, lattes, craie	
Variante	Effectuer une course en virage ou en spirale avec un rayon progressivement resserré et en augmentant la fréquence des appuis.	

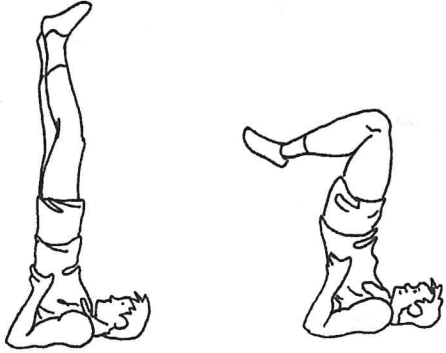
Situation 9 : Travail de l'impulsion dans la course

Descriptif	Réaliser une course d'élan de 7 appuis et réaliser une impulsion verticale devant le sautoir, retomber dans l'axe de la course et continuer à courir en passant devant le sautoir. Chercher à passer devant le sautoir en s'en éloignant le plus possible.	
Critères de réalisation	Réaliser l'impulsion sans laisser tomber les épaules à l'intérieur du virage de façon à pouvoir repartir en course avec l'impulsion.	
Matériel	Tapis de hauteur, craie, poteaux, barre, bâche plastique	
Variante	Aller regarder derrière le mur, celui-ci étant matérialisé par une bâche plastique posée sur la barre.	


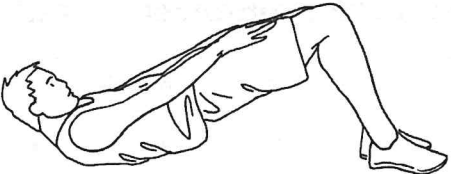
Situation 10 : Apprentissage du franchissement et de la chute

Descriptif	Réaliser une roulade arrière sur le tapis et se laisser tomber doucement en chandelle vers l'arrière.	
Critères de réalisation	À la réception de la chandelle le bassin ne touche pas le tapis. Se réceptionner en étant en contact avec le tapis par les pieds et par les épaules. Garder le menton collé contre le cou.	
Matériel	Tapis de hauteur, élastique, poteaux	
Variante	À l'issue de la roulade arrière, réaliser la chandelle en franchissant un élastique placé au-dessus du tapis.	

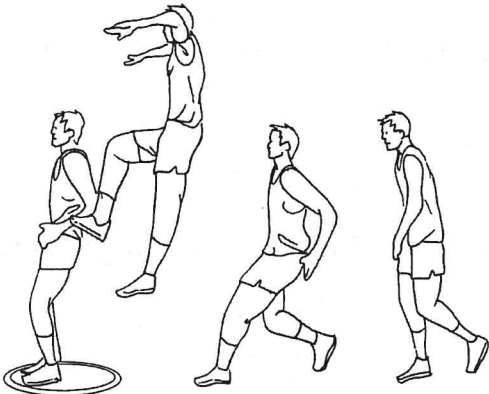
Situation 11 : Apprentissage de la chute pontée

Descriptif	Allongé sur un petit tapis au sol, effectuer une chandelle de type gymnastique, relâcher les jambes en faisant descendre les tibias, mais continuer à tirer les genoux vers le haut.	
Critères de réalisation	Relâcher les jambes tout en tirant les genoux vers le haut et en restant extrêmement gainé au niveau du bassin.	
Matériel	Petit tapis de mousse	

Situation 12 : Apprentissage de la chute

Descriptif	Allongé au sol jambes fléchies et bras tendus à côté du corps. Pousser sur les pieds et sur les épaules pour décoller les cuisses et le bassin du sol.	
Critères de réalisation	Regarder ses genoux et monter le bassin le plus haut possible.	
Matériel	Petit tapis de mousse, medecine-ball ou ballon	
Variante	Idem mais avec les mains posées à plat sur les cuisses. Rester avec le bassin vers le haut pendant que deux autres élèves font rouler un medecine-ball sous les cuisses de l'élève au sol.	

Situation 13 : Amélioration de l'impulsion verticale

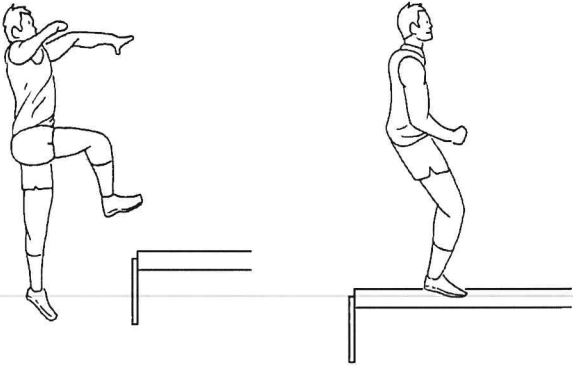
Descriptif	À partir de 3 appuis, réaliser une impulsion verticale et retomber dans le cercle dessiné au sol. Retomber les deux pieds en même temps dans la cible.	
Critères de réalisation	Utiliser le genou jambe libre pour décoller et s'aider des bras. Décoller avec les segments alignés.	
Matériel	Plot, craie, banc	

Fiches Techniques

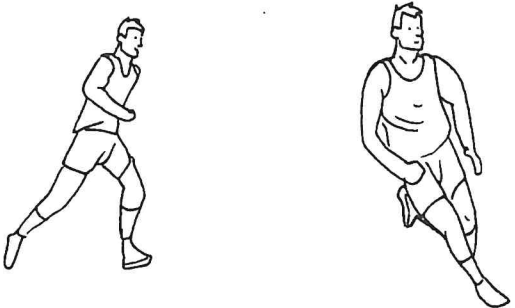
Fiches Pratiques

Fiches Activités

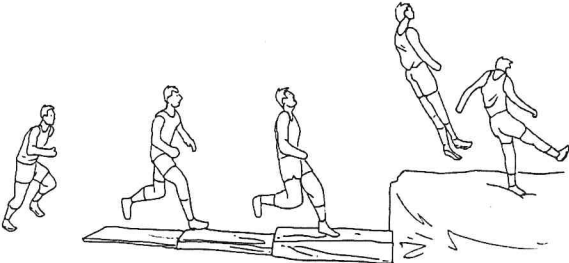
Fiches Matériel

<p>Variante</p>	<p>Après trois appuis, réaliser une impulsion verticale avec réception deux pieds sur un plinth ou sur un banc.</p>	
------------------------	---	--

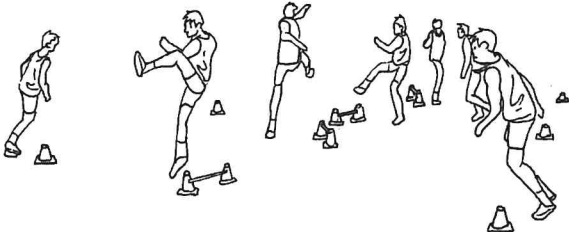
Situation 14 : Courir en virage

<p>Descriptif</p>	<p>Sur la piste, courir en enchaînant des virages à droite et à gauche. Le corps est incliné vers l'intérieur du virage et celui-ci est enclenché par un déséquilibre avant. Varier les courbes des virages en les effectuant sur 2 à 4 couloirs</p>	
<p>Critères de réalisation</p>	<p>Engager le bassin vers l'avant et déclencher le virage sur l'appui opposé à celui de l'appel (par ex. : déclencher le virage sur l'appui gauche pour un pied d'appel droit)</p>	
<p>Matériel</p>	<p>Piste, plots ou lattes</p>	

Situation 15 : Renforcer l'impulsion verticale

<p>Descriptif</p>	<p>Pour un élève pied d'appel droit, partir sans élan pied gauche posé au sol et en avant, puis faire 3 appuis sur les plinths de 5 à 15 cm, effectuer une impulsion vers le haut.</p>	
<p>Critères de réalisation</p>	<p>Impulser vers le haut en essayant de toucher le ballon de baudruche avec la tête. Retomber sur le tapis de face ou en faisant demi-tour.</p>	
<p>Matériel</p>	<p>Plinths de 5, 10 et 15 cm, tapis de hauteur, poteaux rallongés, élastique, ballon de baudruche</p>	

Situation 16 : Orienter l'impulsion vers le haut et vers l'avant

<p>Descriptif</p>	<p>Franchir les obstacles à cloche pied, contourner les plots qui sont situés entre les obstacles.</p>	
--------------------------	--	--

Fiches Techniques

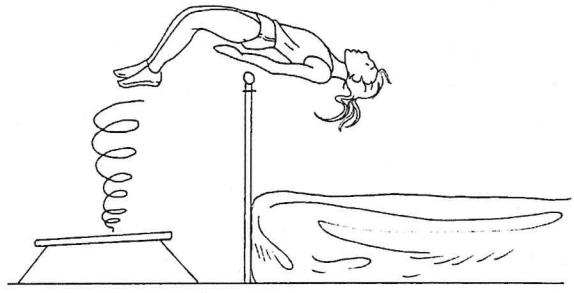
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Critères de réalisation	Impulser vers le haut et vers l'avant. Décoller du sol en étant aligné, fixer longtemps le genou de la jambe libre. S'aider de ses bras pour décoller.
Matériel	Plots hauts, lattes, petits plots souples.

Situation 17 : Améliorer le franchissement dorsal

Descriptif	Se placer dos au sautoir et au fil à environ 1 m sur un mini-trampoline, rebondir les pieds joints et franchir le fil sur le dos.	
Critères de réalisation	Engager les épaules en premier et faire monter le bassin au-dessus du fil en contractant les muscles fessiers et en exagérant l'élévation du bassin par rapport aux épaules.	
Variante 1	Effectuer le même exercice mais sans mini-trampoline, en partant sur le sol et avec un rebond préalable.	
Variante 2	Même exercice mais avec impulsion deux pieds sans rebond préalable.	
Matériel	Plots hauts, lattes, petits plots souples.	

Situation 18 : Améliorer la capacité à bondir

Descriptif	Un plinth est placé à environ 1,50 m devant le sautoir. L'élève doit se laisser descendre du plinth en allant poser les deux pieds au sol et doit franchir la barre en dorsal.
Critères de réalisation	Ne pas sauter vers le haut pour descendre du plinth, avoir un pied actif pour rebondir et rester gainé en arrivant au sol. S'aider des segments libres pour bondir.
Matériel	Plinth, sautoir, poteaux, élastiques, barre.
Variante 1	Effectuer le même exercice, mais en prenant appel un pied.

Situation 19 : Prendre ses marques

Descriptif	Sur la piste, face au sautoir, baliser plusieurs courses d'élan possibles en matérialisant des points de poses d'appuis. Courir sur les différentes courbes proposées pour trouver la course la plus appropriée.
Critères de réalisation	Accélérer la course progressivement, respecter les points de passage, être capable de sauter en fin de course.
Dimensions possibles de l'élan	Niveau 3 : écartement de 2,50 à 3,50 m, profondeur de 10 à 15 m
	Niveau 4 : écartement de 3,50 à 4,50 m, profondeur de 16 à 20 m
Matériel	Plinth, sautoir, poteaux, élastique, barre

SAUT EN HAUTEUR : REPÈRES TECHNIQUES

Le saut en hauteur est une épreuve où l'athlète doit franchir à l'aide de son propre corps la hauteur la plus élevée possible en respectant des contraintes réglementaires précises.

Pour se faire, il va devoir résoudre une problématique : transformer une grande partie de sa vitesse de déplacement horizontal en une vitesse de déplacement vertical. Le trajet, c'est-à-dire l'ensemble des actions qui se déroulent au sol, va déterminer la trajectoire (la phase aérienne). Voyons quels sont les repères techniques à respecter pour optimiser le saut.

La course d'élan

Cette phase débute dès le premier appui et se termine quand le dernier appui quitte le sol.

La course d'élan respecte les caractéristiques suivantes :

- Précise : une marque au sol matérialise le départ et un appel doit être réalisé à un endroit défini (à une longueur d'un bras en face du premier poteau pour des sauteurs confirmés). La course doit être répétée avec une précision récurrente.

- Progressivement accélérée : après avoir installé une amplitude dans la course, l'élève accélère sur ses derniers appuis grâce à une augmentation de la fréquence.

- Réalisée avec disponibilité : l'élève n'est pas ici qu'un coureur ; il va devoir déclencher des actions essentielles lors de ses derniers appuis.

- À vitesse optimale : attention, la vitesse doit être utilisable : elle ne peut pas être la vitesse maximale de l'athlète.

Pour travailler la course d'élan, les orientations suivantes peuvent être suivies :

- construire des repères sur élans variés (pas seulement des élans complets),
- maîtriser la course en virage,
- le pré-élan peut être utilisé mais doit lui aussi être précis.

La liaison course d'élan-appel

Cette phase commence sur les trois derniers appuis et s'achève quand le dernier appui va quitter le sol.

La liaison course d'élan appel respecte les caractéristiques suivantes :

- Le sauteur doit résister à la déformation et aux contraintes qui pèsent sur lui, dues notamment à sa vitesse de déplacement horizontal grandissante et à l'inclinaison latérale qu'il a adopté pendant le virage.

- Il doit organiser ses actions pour transformer son déplacement. La fréquence gestuelle augmente, les derniers appuis forment un angle de 30° avec la barre, l'avant-dernière foulée est sensiblement allongée pour augmenter la vitesse d'envol, le sauteur recherche la verticalité sur l'avant-dernier appui et enfin un déroulé complet du pied sur le dernier appui.

Pour travailler la liaison course d'élan-appel, les orientations suivantes peuvent être suivies :

- développer le rythme final sur trois appuis (GDG ou DGD) et veiller à ce que le dernier appui respecte un angle de 30° environ avec la barre.

- rechercher à développer les sensations autour des alignements pour consolider le ressenti du sauteur sur les prises d'avances d'appui.

La phase ascendante du saut

Cette phase est entamée quand le pied quitte le sol et se finit quand l'athlète a présenté le tiers supérieur du dos à la barre.

La phase ascendante du saut respecte les caractéristiques suivantes :

- L'élève est dans une phase de grandissement grâce à une action des bras dans le grand axe du corps.

- L'élève refuse le franchissement et sa jambe « libre » n'est pas orientée dans l'axe de la fin de la course d'élan, elle est parallèle à la barre.

- Une rotation résultant de tous les paramètres précédents entraîne le sauteur dos à la barre sur la fin de cette phase.

Pour travailler la phase ascendante du saut, les orientations suivantes peuvent être suivies :

- il faut sauter, mais pas seulement en Fosbury...
- utiliser des zones de chutes variées (plus ou moins hautes en fonction de la difficulté de l'exercice demandé pour rechercher un grandissement et une forme de patience lors de l'envol).

Le franchissement

Cette phase amène à la chute dorsale.

Le franchissement respecte les caractéristiques suivantes :

- Le bassin continue son ascension et permet la recherche de l'idéal : placer le point le plus haut du saut au-dessus de la barre.
- Les parties du corps qui ont franchi la barre doivent commencer à redescendre (le positionnement de la tête peut être très utile).
- Éviter tout mouvement parasite qui empêcherait la fluidité de l'exécution.
- « Rechercher » une chute dans le prolongement et face à la fin de la course d'élan.

Pour travailler le franchissement, les orientations suivantes peuvent être suivies :

- sauter en Fosbury entraîne une chute qui va impliquer les régions supérieures du dos : l'échauffement est un moment idéal pour la développer.
- la construction de certains repères spatio-temporels peut amener à proposer des situations empruntées à la gymnastique (trois quarts de salto arrière par exemple).

SAUT EN HAUTEUR : TEST DE DÉTENTE VERTICALE

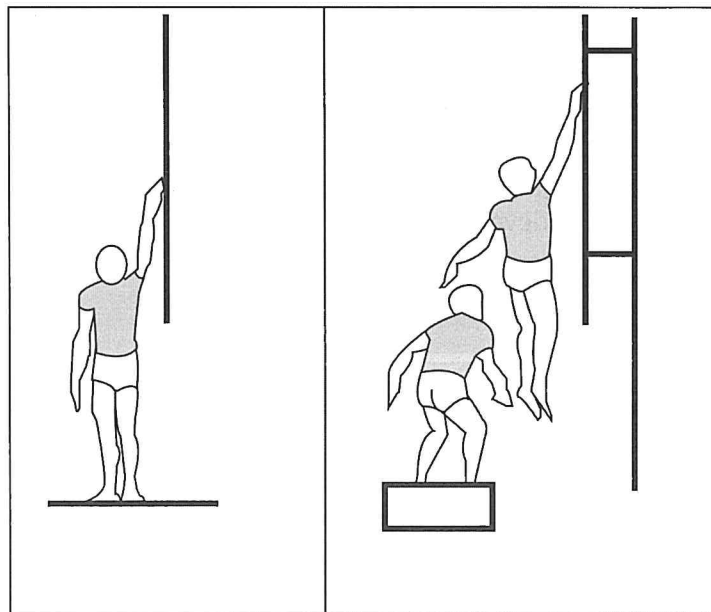
Pour tester la détente verticale des élèves, il est possible de mettre en place le test suivant.

L'élève passe sa main dans de la craie ou de la magnésie. Bras tendu, il fait une marque avec sa main sur une plaque graduée suspendue au-dessus du sol.

- Il monte sur un plinth de 25 cm placé à environ 60 cm de la plaque graduée.

- En se laissant tomber du plinth en rebondissant, il doit chercher à toucher la plaque graduée le plus haut possible avec la main pour y réaliser une trace. Il doit tenter de rebondir en restant aligné et en utilisant au maximum ses bras pour s'élever.

- La différence entre les deux marques constitue sa détente verticale. Il est préférable de faire le test trois fois pour avoir une valeur moyenne fiable.



Interprétation et mise en relation entre le niveau de détente verticale et le niveau de performance en saut en hauteur

Détente verticale	Moins de 20 cm	20 à 30 cm	30 à 40 cm	40 à 60 cm	60 à 80 cm	Plus de 80 cm
Niveau de performance	Très faible	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

SAUT EN HAUTEUR : MÉMO DE L'ÉLÈVE

Nom :

Prénom :

Classe :

Mon pied d'appel :

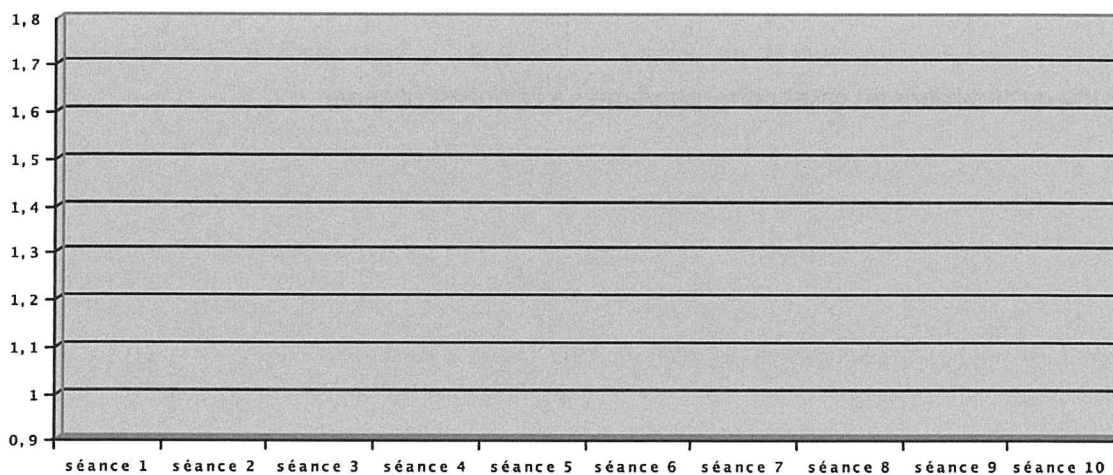
Ma taille :

Ma performance de début de cycle :

Ma performance de fin de cycle :

Ma progression :

Ma courbe de progression



Mon rôle en tant que juge

- Juger la validité du saut.
- Placer la barre suivant les montées de barre et immobiliser une barre tremblante avant le saut du candidat suivant.
- Vérifier la bonne hauteur de la barre ou de l'élastique.
- Faire respecter l'ordre de passage des élèves.
- Faire respecter la sécurité

Rappels concernant le règlement

- Prendre appel un pied.
- Ne pas faire tomber la barre (ou ne pas toucher l'élastique).
- Ne pas franchir le plan des poteaux en cas de saut non effectué suite à une course d'élan
- Effectuer le saut dans la minute qui suit l'appel de son nom.

SAUT EN HAUTEUR OBSERVATION DIAGNOSTIQUE D'UN ÉLÈVE

Nom :

Prénom :

Classe :

Forme de la course d'élan		Impulsion		Franchissement	
Rectiligne		Impulsion filée vers l'avant		Saute assis	
Curviligne		Impulsion marquée avec blocage		Saute en planeur	
Rectiligne puis curviligne		Impulsion construite et efficace		Saute en enroulant la barre	
Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	Essai 6

Mettre de croix dans les cases correspondantes à ce qui est observé

SAUT EN HAUTEUR

PROPOSITION DE BARÈMES DE PERFORMANCES (NIVEAUX 1 ET 2)

Benjamines	Notes	Benjamins
128	20	155
125	19	150
121	18	145
118	17	140
115	16	135
112	15	130
109	14	125
106	13	120
103	12	115
100	11	110
97	10	105
95	9	103
93	8	100
90	7	97
87	6	95
85	5	88
83	4	85
79	3	83
76	2	80
73	1	78

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Minimes Filles	Notes	Minimes Garçons
140	20	160
135	19	156
130	18	152
125	17	148
115	16	144
110	15	140
107	14	135
105	13	133
103	12	130
100	11	127
97	10	125
95	9	123
93	8	120
90	7	115
87	6	110
84	5	105
81	4	100
79	3	97
77	2	94
75	1	90

SAUT EN HAUTEUR : ÉVALUATION (NIVEAU 2)

Nom :

Prénom :

Classe :

Âge :

À partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible avec un nombre d'essai en utilisant le franchissement dorsal.

Performance	
Au début de cycle	
À mi-cycle	

Présences aux séances					
S1		S5		S9	
S2		S6		S10	
S3		S7		S11	
S4		S8		S12	
X = présent D = dispensé 0 = absent					

Groupe de travail	
Prénom et nom	
Prénom et nom	
Prénom et nom	
Prénom et nom	

À faire	À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"> - Accélérer sa course et s'incliner dans le virage - Placer correctement l'appui d'impulsion (orientation et distance) - Se servir des segments libres pour renforcer l'appel - Attendre la montée avant d'entamer l'esquive de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> - Se laisser entraîner par la vitesse - Mal orienter l'appui (parallèle à la barre) - Être passif sur l'appui d'appel - Engager les épaules en étant toujours l'appui au sol

Mon évaluation (sur 20 points)

Performance (réalisation) sur 10 points				Connaissances culturelles (pensée) sur 5 points		Investissement sur 5 points	
Ma course est accélérée et curviligne en finale (3)	oui		non	Je sais organiser mes montées de barre de façon logique (2)		Je sais répéter les efforts pour progresser (1,5)	
Il y a un alignement au moment de l'appel (3)	oui		non	Je sais qu'il y a un code de communication commun utilisé en saut en haut et je l'utilise (1)		Je sais persévérer pour m'améliorer (1,5)	
Mes segments libres sont mobilisés et fixés (2)	oui		non	Je sais gérer le couple risque/sécurité (2)		Je sais donner des informations pertinentes à mes camarades (1)	
J'esquive la barre avec une bonne orientation (2)	oui		non				

Je sais (X) ou je ne sais pas (0).

