

Saut en hauteur

Stéphane Bourdon

1. Historique

Le saut en hauteur est issu de traditions européennes et en particulier 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 ainsi lieu à des exhibitions et des concours sur les places de village. 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 1^{res} compétitions officielles. Un règlement est progressivement rédigé. Finalisé en 1895, il permet à cette épreuve d'être présente aux premiers JO modernes d'Athènes en 1896. Le saut en hauteur sans élan figure au programme des 5 premiers JO, 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 JO 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		
Date	Performance	Technique utilisée
1874	1,80 m (Brooks. RU)	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. Ita-femme)	Fosbury-flop
1981	2,30 m (Verzy. Fra) 1 ^{er} Français à 2,30 m	Fosbury-flop
1993	2,45 m (Sotomayor. Cuba) RM	Fosbury-flop

2. 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 s'il touche le tapis sans avoir sauté, et s'il dépasse le temps imparti pour la réalisation de son saut. Le candidat dispose de 3 tentatives par hauteur de barre. S'il rate 3 tentatives à une même hauteur, il est éliminé du concours.



Adaptation au niveau scolaire

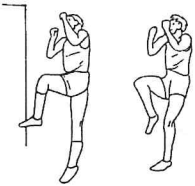
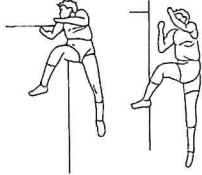
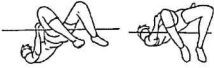

Il est possible de donner le même nombre d'essais que celui du règlement IAAF, soit 3 essais par hauteur. Mais on peut également, pour des raisons pratiques en fonction du nombre d'élèves, n'accorder que 2 tentatives par hauteur. Il est également possible de donner un nombre de tentatives à l'élève au début du concours qu'il devra utiliser au mieux. *Ex. : 14 tentatives maximum durant son concours, toutes hauteurs confondues.*

3. 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'impulsion 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 généralement 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.

4. Gestes techniques de base

DESCRIPTION DE LA PHASE		
	<p style="text-align: center;">1 La course d'élan Départ et accélération</p>	<p>La technique Fosbury est une technique de type vitesse.</p> <p>La prise d'élan s'effectue sur une trajectoire qui dans un 1^{er} 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 2^{de} partie curviligne au cours de laquelle la foulée va se transformer, puisque, 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 style="text-align: center;">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. Cela 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 sur les trois derniers appuis, ceux-ci 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 style="text-align: center;">3 L'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 de fait de 3/4 par rapport au tapis et sur la diagonale du tapis. Cet appui se pose aussi au niveau du 1^{er} 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 style="text-align: center;">4 L'impulsion</p>	<p>Durant la phase ascendante, l'athlète doit chercher à prolonger le grandissement. Les segments libres sont fixés, notamment la jambe libre. Il faut retarder le franchissement au profit de l'élévation du centre de gravité. Au cours de cette phase, la rotation dans l'axe longitudinal continue. Le sauteur se placera alors dos à la barre.</p>	
	<p style="text-align: center;">5 Le 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 style="text-align: center;">6 La réception</p>	<p>Si l'esquive est bien réalisée, alors 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><i>La réception est un bon indicateur du niveau du sauteur.</i></p>	

Précisions sur la course d'élan

Le saut en hauteur type Fosbury nécessite une prise d'élan divisée en une partie rectiligne et une partie curviligne. Le tableau ci-dessous permet de donner 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 et versa.**

Proposition de construction de course d'élan et de nombre de foulées en fonction des niveaux 3 et 4			
	Partie rectiligne	Partie curviligne	Total départ arrêté
Niveau 3	5 appuis	2 appuis	9 appuis
Niveau 4	5 appuis	2 ou 4 appuis	9 à 11 appuis

Les ressources sollicitées et mobilisées chez l'élève

Ressources motrices	Ressources affectives	Ressources sociales
<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. - Prendre conscience des risques. - Se lancer des défis. - Choisir la technique la plus efficace pour soi. - Expérimenter la technique la mieux adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se confronter aux autres. - Se positionner dans le groupe.

5. 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.

6. Analyse didactique

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues <i>Transformations motrices recherchées</i>	Thématiques pédagogiques de transformations
<p>Niveau 1 : l'élève s'élanche et prépare son appel</p> <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 difficulté pour être sur son pied d'appel. L'appel sur le bon pied n'est pas systématique. 	<ul style="list-style-type: none"> – L'élève organise ses actions par rapport à la zone d'appel, qui constitue pour lui un élément perturbateur. 	<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, etc.). – Réguler son appel en fonction des repères extérieurs (plots espacés de 20 cm, élan droit, ligne ou courbe, etc.), et ce pour construire un franchissement au milieu de la barre.
<p>Niveau 2 : l'élève saute et préserve sa chute</p> <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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 la difficulté essentielle. Ce comportement est lié à sa mise en sécurité et à sa méconnaissance de l'espace arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> – Se préparer à l'appel pour structurer son franchissement. 	<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.
<p>Niveau 3 : l'élève saute, franchit de dos et chute</p> <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 du corps pendant la suspension, d'où les chutes sur des parties différentes du corps ou à divers 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
<p>Niveau 4 : l'élan au service du franchissement</p> <p>– 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.</p>	<p>– 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.</p>	<p>– Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions.</p> <p>– Optimiser la production d'impulsion.</p> <p>– Anticiper les actions, préparer dans l'action en cours l'action suivante, le tout au service de l'appel et du franchissement.</p>	<p>– 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).</p> <p>– Changer de rythme à 3 appuis de l'appel.</p> <p>– Perfectionner l'orientation du saut en plaçant des repères matérialisant les différents axes des chutes des sauts.</p> <p>– Perfection de la maîtrise du corps dans l'espace, en effectuant des sauts appel 2 pieds sur 2 pas d'élan.</p> <p>– Apprendre à gagner le bassin au-dessus de la barre tout en descendant les épaules vers le sautoir.</p>

7. Rappel des instructions officielles

BO n° 25 du 20 juin 2002 et BO n° 28 du 21 juillet 2005.

– Situation de référence niveau Lycée, saut en hauteur, activité proposée dans le cadre de la CP1 : 6 essais à la disposition de l'élève, nombre d'essais à la même hauteur non limité. Projet annoncé pour la 1^{re} barre, puis pour la hauteur visée.

Synthèse des référentiels officiels	
En 2 ^{de}	<p>• D'après le référentiel du bac</p> <p>– Situation de référence : concours avec 6 essais au total, gérés de façon libre en annonçant hauteur de départ et performance.</p> <p>– Projet de gestion du concours : 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 centre de gravité pendant la suspension.</p>
En 1 ^{re} et Terminale	<p>• Situation de référence identique</p> <p>– 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 centre de gravité pendant la suspension.</p>

8. Ressources utiles

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

NIVEAU 3

1. Objectifs du cycle

Rappels institutionnels	
Lycée et LP	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves
Optimisation de la trajectoire – Se préparer à l'appel pour structurer son franchissement. – Dans la continuité de la course, créer une trajectoire de saut efficace.
Optimisation de la production d'impulsion – Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions.

CP1 Saut en hauteur		
Compétence attendue de niveau 3 – Pour la voie professionnelle, au BO n° 2 du 19 février 2009. – Pour la voie générale et technologique, au BO spécial n° 4 du 29 avril 2010.		
Connaissances	Capacités	Attitudes
Sur l'Apsa – La logique de l'activité : organisation, sens, etc. – Les points de règlement : montée de barre, validation des sauts, mesure, classement, etc. – Le vocabulaire spécifique au saut en hauteur : course d'élan, appel, impulsion, franchissement, etc. – Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces, etc. – Les principes d'efficacité : structure de base de l'élan (forme, rythme), conditions relatives à l'appel (construction de marques), placement à l'impulsion, utilisation des segments libres, etc.	Savoir-faire en action – Sauter le plus haut possible en assurant la continuité des actions et un placement optimal à l'impulsion. – Stabiliser la course d'élan : forme, rythme et longueur. – Coordonner les actions propulsives de la jambe d'appel avec l'action des segments libres. – Prendre les informations visuelles utiles pour se situer et apprécier la trajectoire de son corps. – Identifier et adopter des postures qui préservent l'intégrité physique notamment pour les réceptions. – Gérer un concours pour ne réaliser qu'une quantité de sauts préétablis.	En direction de soi – Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser. – Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement. – Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours. – Prendre en compte l'avis d'un autre : observations et conseils. – Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. – Rester très vigilant sur les règles de sécurité.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Sur sa propre activité	Savoir-faire pour aider aux apprentissages	En direction d'autrui
<ul style="list-style-type: none"> – Les principes d'un échauffement général et spécifique : parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires, etc. – Les repères sur soi, aux points clés du saut : placement du regard, appui à privilégier (au départ, au niveau d'une marque intermédiaire, à l'appel), orientation des ceintures, etc. – Les repères sur le résultat de ses actions : forme de course (amplitude des foulées, rythme), lieu de l'impulsion, organisation et orientation à la réception sur le tapis, etc. – Son niveau de performance, son record. <p style="text-align: center;">Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les règles de sécurité : installation du matériel, tenue du concours, rangement du matériel, etc. – Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur : attitude en course, à l'impulsion, à la réception. – Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : course d'élan, continuité. 	<ul style="list-style-type: none"> – S'échauffer, seul : <ul style="list-style-type: none"> • en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur ; • en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes : appuis, bassin, épaules ; • en récupérant : s'étirer, etc. – Identifier le résultat de ses actions pour réguler. – Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques, etc.), attitude du corps à l'impulsion (un alignement cheville-bassin-épaules, etc.). – Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> – Respecter ses partenaires. – Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser. – Installer et ranger le matériel. – Assumer les rôles sociaux : observateur, entraîneur, juge, etc.

2. 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.

3. Niveaux sélectionnés

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues Transformations motrices recherchées	Thématiques pédagogiques de transformations
<p>Niveau 3 : l'élève saute, franchit de dos et chute</p> <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 divers 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 du corps pendant la suspension, d'où les chutes sur des parties différentes du corps ou à divers 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"> – Haut : 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.
<p>Niveau 4 : l'élan au service du franchissement</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 3 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.

4. 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 les élèves et d'obtenir des acquisitions 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 ils peuvent aussi trouver leurs limites d'utilisation en raison de leur taille.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

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 détrempé. Si les élèves ne sont pas équipés de chaussures à pointes, les risques de chute lors de l'impulsion sont importants en raison de la forte prise d'avance des appuis et de course d'élan en virage.

5. Évaluation diagnostique

- RAPPEL : situation de référence = concours avec 6 essais au total gérés de façon libre en annonçant la hauteur de départ et la performance (projet de gestion du concours).

- Lors de la 1^{re} ou de la 2^e séance, il est nécessaire de procéder à une évaluation ou plus justement à une observation diagnostique. Voici une proposition de fiche d'observation de début de cycle.

Observation diagnostique					
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 des croix dans les cases correspondant à ce qui est observé.

6. Organisation du cycle

Tableau de progression et des thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances.

Tableau programmatique du cycle saut en hauteur niveau 3 Lycée		
Séances	Thèmes abordés	Situations
S1	Évaluation diagnostique.	Situation de référence.
S2	<ul style="list-style-type: none"> Courir pour sauter. Impulser vers le haut. 	S4, S5, S8, S9, S14. S5, S13, S15, S16.
S3	<ul style="list-style-type: none"> Courir pour sauter. Comprendre la trajectoire du saut. 	S4, S8, S9, S14. S3, S6.
S4	<ul style="list-style-type: none"> Courir pour construire l'impulsion. Impulser vers l'avant et vers le haut. 	S3, S4, S5, S8, S9, S14. S13, S15, S16.
S5	<ul style="list-style-type: none"> Courir pour construire l'impulsion. Construire le franchissement. 	S3, S4, S5, S8, S9, S14. S2, S10, S11, S12.
S6	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer l'impulsion. Construire le franchissement. 	S18, S15, S13. S2, S10, S11, S12.
S7	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer la forme du saut. Prendre des marques. 	S6, S4, S7. S19.
S8	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer la forme du saut. Test d'estimation de performance. 	S6, S4, S7.
S9	<ul style="list-style-type: none"> 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.
S10	Évaluation.	

7. Évaluation finale

- Concours individuel de saut en hauteur.
- Course d'élan d'au moins 5 appuis, technique de saut libre, nombre d'essais limité à 6.
- Toute course d'élan démarrée est un essai tenté.
- L'élève prévoit sa meilleure performance.

BARÈME

6 essais maximum. Course d'élan de 5 appuis au moins.

. Performance (perf) = note sur 12.

Perf	F	80 cm	85 cm	90 cm	95 cm	1 m	1 m 05	1 m 10	1 m 15	1 m 20	1 m 25	1 m 30	1 m 35
	G	1 m 10	1 m 15	1 m 20	1 m 25	1 m 30	1 m 35	1 m 45	1 m 50	1 m 55	1 m 60	1 m 65	1 m 70
NOTE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

. Écart entre la performance annoncée (PA) et la performance réalisée (PR) + refus de saut = note sur 6.

Écart PA/PR	- 10 cm à + 10 cm	- 5 cm à + 5 cm	0 cm
Refus de saut	2 refus	1 refus	0 refus
NOTE	1	2	3

NIVEAU 4**1. Objectifs du cycle**

Rappels institutionnels	
Lycée et LP	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves	
Optimisation de la trajectoire	
<ul style="list-style-type: none"> - Optimiser la course d'élan. - Optimiser le franchissement. 	
Optimisation la production d'impulsion	
<ul style="list-style-type: none"> - Renforcer l'impulsion et améliorer la faculté à bondir vers le haut. 	

CP1 saut en hauteur	
Compétences attendues de niveau 4	
<ul style="list-style-type: none"> - pour la voie professionnelle, au BO n° 2 du 19 février 2009 ; - pour la voie générale et technologique, au BO spécial n° 4 du 29 avril 2010. 	

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p style="text-align: center;">Sur l'Apsa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours. – Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : notion de « chaînes musculaires », types de contractions musculaires, action-réaction, etc. – Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, de prise d'appui dynamique, etc. <p style="text-align: center;">Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur. – Leur utilité (les effets attendus). – Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. – Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). – Les repères internes pour la régulation des actions (contraction/relâchement, équilibre/déséquilibre, tempo, etc.). – Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <p style="text-align: center;">Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'« attitude de course » (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras, etc.), de placement du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules, de la zone et l'orientation du corps à la réception, etc. 	<p style="text-align: center;">Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sauter le plus haut possible en optimisant la continuité des actions et la production d'une impulsion maximale. – Contrôler l'élan (vitesse sous-maximale) pour accélérer les derniers appuis. – Réaliser une prise d'avance d'appuis (mettre en tension les loges musculaires de la jambe d'appel) et favoriser un appel vers le haut. – Utiliser les segments libres (jambe libre, bras) pour engager puis fixer le haut du corps. – Assurer efficacement la transmission des forces propulsives. – Choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance à partir d'un nombre limité (ou non) de sauts. <p style="text-align: center;">Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> – Automatiser la prise de repères pendant le saut (élan, impulsion, franchissement, réception...) pour optimiser sa technique. – Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte. – Expliquer à son partenaire les conseils donnés. – Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions. – Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction/relâchement, équilibre/déséquilibre, accélération/décélération). – Gérer en autonomie un concours. 	<p style="text-align: center;">En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> – Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser. – Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. – Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. – Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel). <p style="text-align: center;">En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> – Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. – Être disponible pour travailler en équipe.

2. 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.

3. Niveaux sélectionnés

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues Transformations motrices recherchées	Thématiques pédagogiques de transformations
<p>Niveau 4 : l'élan au service du franchissement</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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 3 appuis de l'appel. - Perfectionner l'orientation du saut en plaçant des repères matérialisant les différents axes des chutes des sauts. - Perfection de 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.

4. 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 les élèves et d'obtenir des acquisitions 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 leurs limites d'utilisation en raison de leur taille.

Enfin, il est nécessaire d'avoir du petit matériel :

- élastique, barres de saut ;
- plots souples, lattes ;

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

- 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.

5. Évaluation diagnostique

Lors de la 1^{re} ou de la 2^e séance, il est nécessaire de procéder à une évaluation ou plus justement à une observation diagnostique. Voici une proposition de fiche d'observation de début de cycle.

Observation diagnostique					
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 des croix dans les cases correspondant à ce qui est observé.

6. Organisation du cycle

Tableau de progression et des thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances.

Tableau programmatique du cycle saut en hauteur niveau 4 Lycée		
Séances	Thèmes abordés	Situations
S1	Évaluation diagnostique.	Situation de référence.
S2	- Courir pour sauter. - Impulser vers le haut.	S4, S5, S8, S9, S14. S5, S13, S15, S16.
S3	- Courir pour sauter. - Impulser vers le haut.	S4, S8, S9, S14. S5, S13, S15, S16.
S4	- Courir pour construire l'impulsion. - Impulser vers le haut. - Renforcer l'impulsion.	S3, S4, S5, S8, S9, S14. S5, S13, S15, S16. S13, S15, S18.
S5	- Courir pour construire l'impulsion. - Construire le franchissement.	S3, S4, S5, S8, S9, S14. S2, S10, S11, S12.
S6	- Renforcer l'impulsion. - Construire le franchissement. - Prendre des marques.	S13, S15, S18. S2, S10, S11, S12. S19.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

S7	– Améliorer la forme du saut. – Prendre des marques.	S4, S6, S7. S19.
S8	– Améliorer la forme du saut. – Test d'estimation de performance.	S4, S6, S7.
S9	– 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.
S10	Évaluation.	

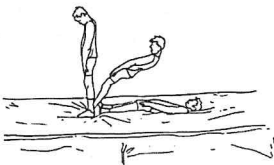

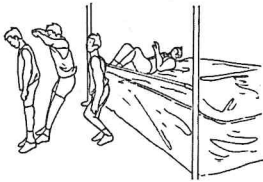
7. Évaluation finale

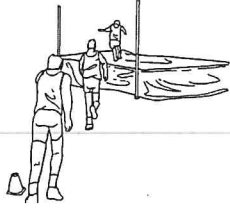
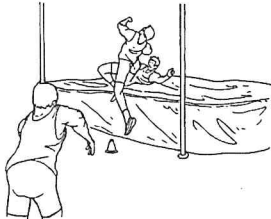
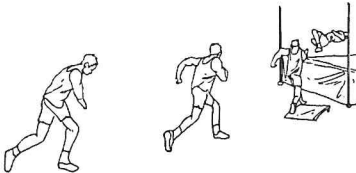
Version Excel en téléchargement.

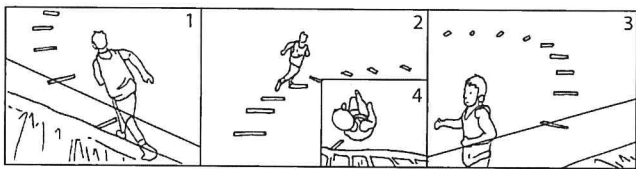
SAUT EN HAUTEUR		PRINCIPES DE L'ÉPREUVE												
Compétence attendue		Le candidat dispose de 6 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours.												
Niveau 4		* Le nombre d'essai à une même hauteur est libre. * Si une hauteur est franchie, la tentative suivante est obligatoirement à une hauteur supérieure. * En cas d'échec à une hauteur, le candidat peut tenter la même hauteur, ou alors réserver ses autres tentatives. * Pour des hauteurs supérieures, les montées de barre s'effectuent selon le barème de notation * Appel un pied obligatoire, le candidat indique à l'enseignant sa prévision de performance.												
Points		Niveau 4 (considéré non acquis)						Niveau 4 (considéré acquis)						
		note/10	Garçons	Filles	note/10	Garçons	note/10	Garçons	Filles	note/10	Garçons	note/10	Filles	Garçons
sur 10 pts		0,5	90	120	5	117	147	8	135	165	1	93	123	150
La meilleure performance		1	93	123	5,5	120	150	8,5	138	168	1,5	96	126	153
		2	99	129	6	123	153	9	141	171	2	99	129	156
		2,5	102	132	7	129	159	10	144	174	3	105	135	162
		3	105	135	7,5	132	162				3,5	108	138	
		4	111	141							4	111	141	
		4,5	114	144							4,5	114	144	
sur 4 pts		note/4	Garçons	Filles	note/4	Garçons	note/4	Garçons	Filles	note/4	Garçons	note/4	Filles	Garçons
Moyenne des 3 meilleures essais		0,2	87	102	2	114	129	3,2	129	140	0,4	90	105	117
		0,4	90	105	2,4	117	131	3,4	132	143	0,6	93	108	120
		0,6	96	111	2,6	120	133	3,6	135	146	0,8	96	111	123
		1	99	114	3	126	137	3,8	138	149	1,2	102	117	126
		1,2	102	117				4	141	152	1,4	105	120	
		1,4	105	120							1,6	108	123	
		1,6	108	123							1,8	111	126	
sur 2 pts		Ecart entre la performance annoncée et la performance réalisée = à 6 cm												
Gestion des essais et du concours		0 pt												
		Course amateure et pas ou mal étalonné. Pas de liaison course/appel. Pas de prise d'avance des appuis. Peu ou pas d'utilisation des segments libres. Position assise au dessus de la barre.												
sur 4 pts		Ecart entre la performance annoncée et la performance réalisée												
Trajectoire au sol et trajet aérien		supérieure ou égal à 6 cm = 1pt												
		Course curviligne et étalonné. Prise d'avance des appuis mais peu d'utilisation des segments libres. Recherche d'un franchissement.												
		2 pts												
		Ecart entre la performance annoncée et la performance réalisée inférieure ou égal à 3 cm = 2 pts												
		Course étalonnée, stabilisée et rythmée. Prise d'avance des appuis entraînant une impulsion adaptée. Coordination des segments libres et franchissement efficace.												
		4 pts												

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES UTILISABLES AU NIVEAU 3 ET AU NIVEAU 4

Situation 1	
Thème : 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 d'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 est intéressante pour effectuer des mesures d'angle, d'alignement, etc. Les ralentis sont aussi possibles et permettent de mettre en avant les actions positives et négatives. Kinovea est téléchargeable gratuitement sur Internet.

Situation 2		
Thème : 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		
Thème : 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 un 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.	

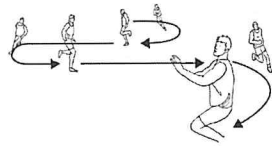
Situation 4		
Thème : liaison course en courbe et impulsion		
Descriptif	Placer des lattes en cercle devant le tapis avec un rayon permettant la course. L'espace entre les lattes est compris entre 4 et 6 pieds selon les niveaux. Courir en suivant le cercle et en fonction du pied d'appel (départ à droite ou à gauche) et franchir en Fosbury. Varier le rayon du cercle en fonction des niveaux.	
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.	

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

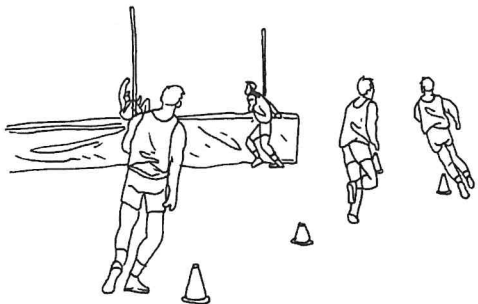

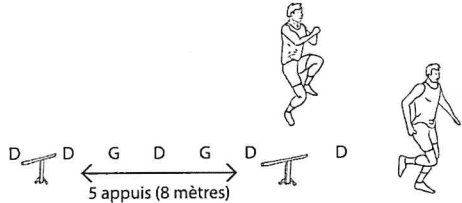
Fiches Activités

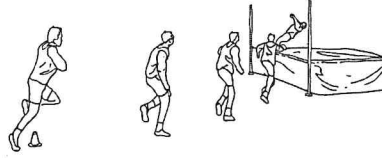
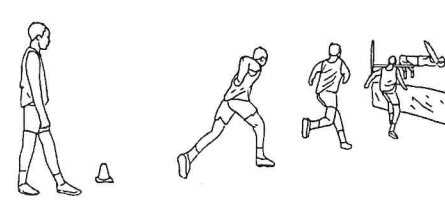
Fiches Matériel

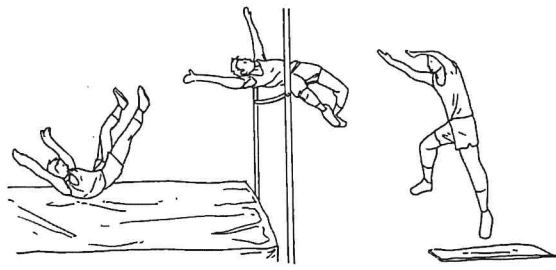
Variante 1	Placer des plots en slalom avec des intervalles de 5 m environ face au sautoir. Slalomer entre les plots et sauter.	
Variante 2	Partir de face au milieu du sautoir et à environ 10 m. Se déplacer en montées de genoux latérales et passer progressivement en course curviligne pour venir sauter en Fosbury.	

Situation 5

Thème : courir en courbe pour sauter et favoriser l'impulsion

Descriptif	Disposer des plots en courbe en prenant comme repère une zone d'impulsion au 1 ^{er} 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 et 60 cm. Réaliser 3 appuis entre les haies (ex. : D-G-D). 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	
Thème : 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	
Thème : conserver de la vitesse sur les derniers appuis (3 derniers) 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.

Fiches Techniques


Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

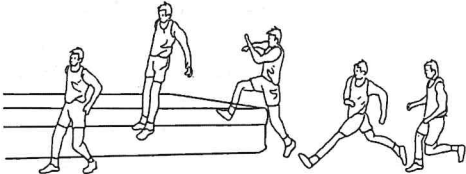
Situation 8

Thème : 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 est 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

Thème : travail de l'impulsion dans la course

Descriptif	Réaliser une course d'élan de 7 appuis et effectuer une impulsion verticale devant le sautoir, retomber dans l'axe de la course et continuer à courir en passant 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

Thème : apprentissage du franchissement et de la chute

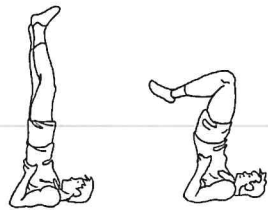
Descriptif	Réaliser une roulade arrière sur le tapis et se laisser tomber doucement en chandelle vers l'arrière.	
Critères de réalisation	À la réception de la chandelle, le bassin ne touche pas le tapis. Se réceptionner en étant en contact avec le tapis par les pieds et par les épaules. Garder le menton 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.	


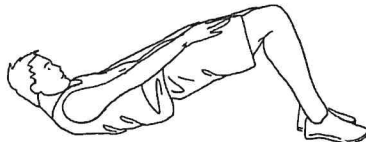
Fiches Techniques

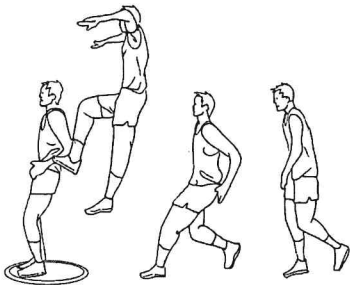
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 11		
Thème : apprentissage de la chute pontée		
Descriptif	Allongé sur un petit tapis au sol, effectuer une chandelle 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		
Thème : apprentissage de la chute pontée		
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, médecine ball ou ballon.	
Variante	Idem mais avec les mains posées à plat sur les cuisses. Rester avec le bassin vers le haut pendant que 2 autres élèves font rouler un médecine ball sous les cuisses de l'élève au sol.	

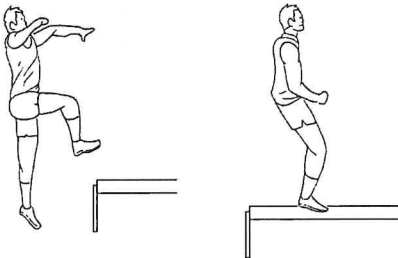
Situation 13		
Thème : amélioration de l'impulsion verticale		
Descriptif	À partir de 3 appuis, réaliser une impulsion verticale et retomber dans le cercle dessiné au sol. Retomber les 2 pieds en même temps dans la cible.	

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

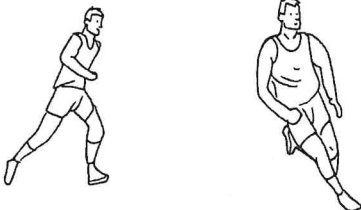
Fiches Activités

Fiches Matériel

Critères de réalisation	Utiliser le genou jambe libre pour décoller et s'aider des bras. Décoller avec les segments alignés.	
Matériel	Plot, craie, banc.	
Variante	Après 3 appuis, réaliser une impulsion verticale avec réception 2 pieds sur un plinth ou sur un banc.	

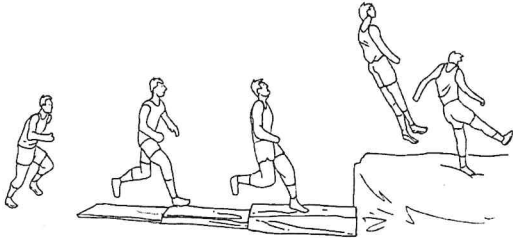
Situation 14

Thème : courir en virage

Descriptif	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.	
Critères de réalisation	Engager le bassin vers l'avant et déclencher le virage sur l'appui opposé à celui de l'appel (ex. : déclencher le virage sur l'appui gauche pour un pied d'appel droit).	
Matériel	Piste, plots ou lattes.	

Situation 15

Thème : renforcer l'impulsion verticale

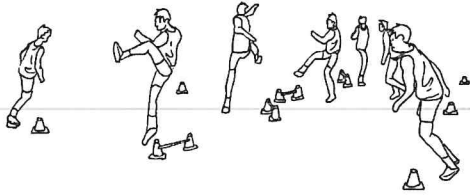
Descriptif	Pour un élève au pied d'appel droit, partir sans élan pied gauche posé au sol et en avant, puis faire 3 appuis sur les plinths de 5 à 15 cm, effectuer une impulsion vers le haut.	
Critères de réalisation	Impulser vers le haut en essayant de toucher le ballon de baudruche avec la tête. Retomber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

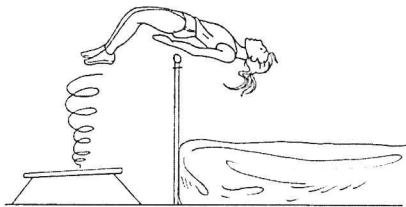
Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 16		
Thème : orienter l'impulsion vers le haut et vers l'avant		
Descriptif	Franchir les obstacles à cloche-pied, contourner les plots qui sont situés entre les obstacles.	
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		
Thème : 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.	
Matériel	Plots hauts, lattes, petits plots souples.	
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 2 pieds sans rebond préalable.	

Situation 18		
Thème : 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 2 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, élastique, barre.	
Variante	Effectuer le même exercice mais en prenant appel un pied.	

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 19

Thème : prendre ses marques

Descriptif	Sur la piste, face au sautoir, baliser plusieurs courses d'élan possibles en matérialisant des points de pose 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 = 10 à 15 m.
	Niveau 4 : écartement de 3,50 à 4,50 m, profondeur = 16 à 20 m.
Matériel	Plinth, sautoir, poteaux, élastique, barre.

FICHE « MÉMO ÉLÈVE » – SAUT EN HAUTEUR

NOM : Prénom : Classe : Pied d'appel : Droit / Gauche

Ma taille Ma performance de début de cycle Ma performance de fin de cycle Ma progression

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 à la suite d'une course d'élan.
- Effectuer le saut dans la minute qui suit l'appel de son nom.

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.

