

## CP1 SAUT en HAUTEUR

**COMPETENCE 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
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : montée de barre, validation des sauts, mesure, classement,...</li> <li>• Le vocabulaire spécifique au saut en hauteur : course d'élan, appel, impulsion, franchissement, .....</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces...)</li> <li>• 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,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires,...)</li> <li>• 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, ...</li> <li>• 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,...</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité : installation du matériel, la tenue du concours, le rangement du matériel,...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur : attitude en course, à l'impulsion, à la réception.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : course d'élan, continuité course et saut, rythme...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus haut possible en assurant la continuité des actions et un placement optimal à l'impulsion.</li> <li>• Stabiliser la course d'élan (forme, rythme et longueur).</li> <li>• Coordonner les actions propulsives de la jambe d'appel avec l'action des segments libres.</li> <li>• Prendre les informations visuelles utiles pour se situer et apprécier la trajectoire de son corps.</li> <li>• Identifier et adopter des postures qui préservent l'intégrité physique notamment pour les réceptions.</li> <li>• Gérer un concours pour ne réaliser qu'une quantité de sauts pré - établie.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer, seul, <ul style="list-style-type: none"> <li>- en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur.</li> <li>- en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules).</li> <li>- Récupérer : s'étirer...</li> </ul> </li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques...), attitude du corps à l'impulsion (un alignement cheville-bassin-épaules,...),...</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant les règles de sécurité</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...)</li> </ul>