

5°/4°

Activités Athlétiques:

Sauts

# SAUT en LONGUEUR


Situation de référence – pour évaluation diagnostique / formative & certificative

But(s) pour l'élève	Objectif(s) de la situation	Critères de Réussite
	<ul style="list-style-type: none"><li>• améliorer le placement</li><li>• créer la vitesse et l'utiliser</li><li>• créer des tensions musculaires</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pas d'écrasement à l'impulsion</li><li>• course étalonnée haute</li><li>• impulsion sur planche ("soulever")</li></ul>
		<b>Critères de Réalisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• renforcer l'impulsion par l'utilisation des segments libres</li><li>• course tractée (action active du pied au sol, attaquant le sol en plante de pied)</li><li>• rester "fixé" à l'impulsion</li><li>• ramener les pieds le plus loin possible devant</li> <li>• rythmer la fin de course</li><li>• action des segments libres pendant la suspension</li><li>• à l'impulsion soulever sur un temps long à l'appui</li> <li>• prise d'avance des appuis</li><li>• augmenter la fréquence sans augmenter l'amplitude</li></ul>

Aménagement de l'espace

Dispositif	Consignes

Evaluation

Maîtrise	Performance
	<p>La performance est prise en compte à partir d'un barème normé issu des tables Jean LETESSIER (1992). Les notes sont basées sur une échelle de 0 à 20; elles tiennent compte de l'âge et du sexe des élèves (entre 11 et 18 ans)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Excel Fichier .zip (50,1 Ko)</p>