




Compétence attendue Niveau 1 :

A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire.
Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : élan, impulsion, franchissement, jambe d'appel... Les règles et dispositifs de sécurité : aménagement matériel, succession des sauts, zone d'impulsion à respecter... Les repères règlementaires : impulsion un pied, échec/réussite... Son pied d'appel, le côté de départ correspondant, sa marque de départ et le pied avant au départ Le principe de vitesse optimale Son record en fonction de l'élan <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée Le fonctionnement des outils utilisés Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion et de réception 	<p>Du pratiquant :</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 3 derniers appuis de course Reproduire une course d'élan régulière, étalonnée, à vitesse optimale <p>Liées aux autres rôles :</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>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre 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 Etre 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>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Agir dans le respect des règles de sécurité Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation Accepter et assurer dans le temps et dans l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint Se montrer responsable des tâches simples qui sont confiées 

Liens avec le socle

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 marque.

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.