




**Compétence attendue Niveau 2 :**

A 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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique lié à la technique du Fosbury-flop</li> <li>Les éléments de sécurité propres à cette technique</li> <li>Les particularités liées à la technique de saut en Fosbury-flop</li> <li>Ses marques avec précision : localisation dans l'espace et pied avant au départ</li> <li>Le nombre d'essais autorisés dans le concours</li> <li>Ses records et leur évolution</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les fonctions et placement d'un juge</li> <li>L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure</li> <li>Les critères de validité règlementaires des sauts</li> <li>Les observables définis concernant la liaison course d'élan-impulsion et le franchissement dorsal</li> </ul> 	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une course d'élan rectiligne puis curviligne</li> <li>Adopter une attitude de course haute et rythmée dans la partie curviligne de l'élan</li> <li>Prendre l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis de chute</li> <li>Reproduire, d'un essai à l'autre, le même type de course au niveau de l'amplitude et de la fréquence</li> <li>Se grandir à l'impulsion, rester gainé</li> <li>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)</li> <li>Différencier et dissocier dans le franchissement train supérieur et train inférieur</li> <li>Chuter sur les épaules</li> <li>Gérer le nombre d'essais autorisés : décider du début de son concours et des hauteurs à franchir</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer et observer les caractéristiques de la course d'élan, du franchissement et de la réception</li> <li>Mesurer de façon règlementaire avec le matériel approprié</li> <li>Juger la validité règlementaire d'un saut</li> <li>Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance</li> </ul> 	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre réflexif sur sa pratique</li> <li>Rester concentré et disponible pour le saut et la prise d'élan ainsi qu'entre les sauts successifs</li> <li>Echanger avec son observateur pour améliorer les sauts suivants</li> <li>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés</li> <li>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométrateur</li> <li>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres</li> </ul> 

**Liens avec le socle**

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de sauts.