

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La logique de l'activité (organisation, sens...). • Les points de règlement : montée de barre, validation des sauts, mesure, classement.... • Le vocabulaire spécifique au saut en hauteur : course d'élan, appel, impulsion, franchissement, • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces...) • 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.... <p>Sur sa propre activité :</p> <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,...) • 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, ... • 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,.... • Son niveau de performance, son record. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité : installation du matériel, la tenue du concours, le rangement du matériel,... • 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 course et saut, rythme... 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 pré - établie. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer, seul. - 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). - Récupérer : s'étirer... • Identifier le résultat de ses actions (pour réguler). • 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,...).... • Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 les règles de sécurité <p>En direction d'autrui :</p> <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 (d'observateur, entraîneur, juge...)

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>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, ...). • Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,... <p>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,...). • Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <p>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,...), 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... 	<p>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'appui (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>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>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>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 et partager les expériences pour progresser.