

CP 1 SAUT en HAUTEUR

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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>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'avance d'appuis (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"> • Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.