

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'APSA :</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, <ul style="list-style-type: none"> - 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...)