Saut en hauteur – Lycée (Champs 1)

Saut en hauteur • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de saut et franchissement de la barre	Produit un Fosbury complet et reproductible, constate si sollicité les points techniques à affiner après chaque saut 1 point	Réalise un Fosbury maîtrisé avec impulsion explosive, explique après action les liens entre les différentes phases du saut et leur impact sur la performance 2 points	Affine seul sa technique en cours de séance en fonction des retours proprioceptifs et des hauteurs franchies, sans solliciter l'enseignant 3 points	Maîtrise et optimise toutes les phases du saut de façon experte, anticipe les ajustements nécessaires et constitue une ressource technique pour la classe 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Reproduit une course en J avec appel explosif, constate si sollicité les écarts entre ses essais après la séance 1 point	Analyse après chaque essai la qualité de sa course et de son appel, explique les liens entre la vitesse d'approche et l'élévation obtenue 2 points	Ajuste seul pendant la séance le rythme, la courbure et la vitesse de sa course d'élan pour optimiser l'appel explosif 3 points	Anticipe et modèle sa course en fonction des contraintes de la compétition, développe une expertise de l'analyse de la course qu'il transfère à ses pairs 5 points
Ajustement de la hauteur de barre et de la technique	Gère ses passages de barre avec des choix cohérents, constate si sollicité l'efficacité de sa stratégie après le concours 1 point	Élabore une stratégie de concours argumentée, explique après les essais les raisons de ses choix de hauteur et d'impasse 2 points	Régule seul sa stratégie en cours de concours, ajuste hauteur et technique de manière autonome pour maximiser sa performance 3 points	Anticipe et optimise sa stratégie de concours en intégrant les variables externes, transfère ses méthodes de gestion à ses pairs 5 points
Rôle d'observateur et retour technique au partenaire	Observe son partenaire et formule un constat technique pertinent si sollicité, après le saut	Produit après chaque essai un retour technique structuré à son partenaire, explique les liens entre les erreurs observées et	Formule seul un diagnostic technique immédiatement applicable, propose des exercices ou remédiations	Développe une posture d'entraîneur expert, anticipe les besoins de ses pairs, conçoit et anime des situations de

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	1 point	leurs conséquences sur le saut 2 points	adaptés au niveau de son partenaire 3 points	remédiation technique en autonomie 5 points