Saut en longueur – 6e-5e (Niveau 1)

Saut en longueur • 6e-5e

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Appel et envol : qualité et distance	Effectue un appel sur un pied et décolle vers l'avant, guidé par le placement de la planche 1 point	Réalise un appel pied actif avec montée du genou et explique après le saut que l'impulsion manquait de puissance 2 points	Ajuste spontanément la longueur de sa foulée d'élan pendant la course pour poser l'appel sur la planche et produit un envol en extension 3 points	Anticipe la zone d'appel, produit un appel explosif et un envol en extension, et propose à son partenaire des repères concrets pour améliorer son impulsion 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Identifie si son appel était bon ou mauvais lorsqu'on lui pose la question 1 point	Explique après le saut pourquoi sa course était irrégulière ou son appel tardif, en s'appuyant sur des repères visuels 2 points	Identifie seul pendant la séance les causes d'un mauvais appel et modifie sa course d'élan en conséquence 3 points	Anticipe les erreurs de course d'élan, les corrige avant le prochain essai et transmet cette analyse à un partenaire pour l'aider à identifier sa zone d'appel optimale 5 points
Ajustement de la foulée d'élan et du placement à l'appel	Pose le pied d'appel sur ou près de la planche lorsqu'il est accompagné dans le comptage de ses foulées 1 point	Compte ses foulées après l'élan et explique quel ajustement il pourrait faire pour mieux viser la planche 2 points	Ajuste seul la longueur de ses foulées au fil des essais pour stabiliser le placement à l'appel 3 points	Anticipe les corrections de foulées entre les essais, ajuste son point de départ de course et aide un partenaire à trouver son propre point de départ 5 points
Rôle d'observateur et mesure des sauts	Mesure la distance du saut de son partenaire lorsqu'on lui indique comment procéder 1 point	Mesure les sauts et note les résultats, puis explique l'évolution des performances de son partenaire sur la séance	Observe et note seul les sauts, identifie les erreurs techniques du partenaire et lui communique un retour précis sans	Anticipe les points faibles du partenaire avant le saut, mesure avec précision, conseille sur la technique et sur la gestion de

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		2 points	sollicitation 3 points	l'élan pour maximiser la performance 5 points