



Saut en longueur – Terminale (Niveau 4)

Saut en longueur • Terminale

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Appel et envol : qualité et distance	Réalise un appel explosif avec extension complète du pied d'appel et envol en allongement, en mobilisant les repères de course personnalisés établis en début de cycle 1 point	Produit un appel dynamique répétable et explique, à partir de l'analyse de ses essais, les variables biomécaniques (vitesse, angle, hauteur du genou) qui conditionnent la distance sautée 2 points	Ajuste seul et de façon systématique chaque paramètre de l'appel et de l'envol (vitesse, placement, timing du genou) pour maximiser la distance à chaque essai en condition de certification 3 points	Anticipe la stratégie optimale d'appel-envol selon les conditions du jour (piste, forme physique), produit un appel explosif avec envol en extension maximale et transmet cette expertise à ses partenaires pour optimiser leur performance en contexte de certification 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Identifie les points techniques clés de sa course d'élan et de son appel à partir d'une grille d'observation fournie, lorsqu'on lui demande de réaliser cette analyse 1 point	Explique de façon autonome et détaillée, après chaque essai, les relations entre régularité de la course d'élan, vitesse d'approche et qualité de l'appel, en s'appuyant sur des données chiffrées et des critères biomécaniques précis 2 points	Analyse seul et en temps réel sa course et son appel entre chaque essai, identifie la zone d'appel optimale, ajuste le point de départ et mesure l'effet des corrections sur la distance 3 points	Anticipe les ajustements nécessaires avant chaque essai selon ses sensations et les données recueillies, transfère cette analyse à de nouveaux contextes de performance et forme ses partenaires à identifier leur propre zone d'appel optimale 5 points
Ajustement de la foulée d'élan et du placement à l'appel	Ajuste son point de départ entre les essais à partir des retours de l'enseignant ou d'un partenaire observateur, en appliquant la	Explique après chaque essai les ajustements de foulée et de rythme à réaliser, les met en œuvre de façon quasi autonome	Ajuste seul et de façon réfléchie son point de départ, son nombre de foulées et leur rythme d'un essai à l'autre pour placer l'appel	Anticipe et planifie les ajustements de foulée avant chaque série, les adapte en fonction des conditions (piste,



Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	correction indiquée 1 point	et vérifie leur effet sur la précision de l'appel 2 points	de façon stable et efficace en condition de certification 3 points	vent, fatigue) et guide activement ses partenaires dans la construction et la stabilisation de leur propre plan de course 5 points
Rôle d'observateur et mesure des sauts	Mesure les distances avec précision, consigne les performances dans le tableau de résultats et repère les principales erreurs techniques lorsqu'on lui précise les critères d'observation à utiliser 1 point	Mesure avec rigueur, compare les essais sur la durée et explique à son partenaire, à partir de l'analyse des données recueillies, les ajustements techniques prioritaires pour améliorer la performance en contexte de certification 2 points	Observe seul et de façon systématique la technique du partenaire, mesure et compare les sauts, formule un retour argumenté sur l'ensemble des paramètres (course, appel, envol, réception) et propose un plan de travail personnalisé et hiérarchisé 3 points	Anticipe les erreurs du partenaire avant le saut, argumente son retour avec des critères biomécaniques et des données chiffrées, propose des exercices ciblés adaptés au profil du partenaire et ajuste ses conseils en temps réel selon les résultats obtenus en condition de certification 5 points