Saut en longueur – 4e-3e (Niveau 2)

Saut en longueur • 4e-3e

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Appel et envol : qualité et distance	Produit un appel sur pied actif avec envol vers l'avant, en utilisant les repères de couleur de la planche 1 point	Réalise un appel dynamique avec genou haut et explique après le saut comment améliorer la hauteur de l'envol pour gagner en distance 2 points	Ajuste seul la vitesse d'approche et le placement du pied d'appel pour produire un envol en extension maximale à chaque essai 3 points	Anticipe la combinaison vitesse-appel optimale, produit un appel explosif avec envol en extension, et partage cette stratégie avec ses partenaires pour les aider à progresser 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Identifie si sa course était accélérée ou non lorsqu'on l'interroge après le saut 1 point	Explique après chaque essai les liens entre la régularité de sa course d'élan et la précision de son appel, en s'appuyant sur des indicateurs mesurables 2 points	Analyse seul ses courses d'élan entre les essais, identifie la zone d'appel optimale et modifie son point de départ pour corriger le placement 3 points	Anticipe les effets de la vitesse et du rythme de foulées sur la qualité de l'appel, transfère cette analyse à de nouvelles situations et aide ses partenaires à identifier leur 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 lorsqu'un pair ou l'enseignant lui indique la correction à effectuer 1 point	Propose après chaque essai une correction de point de départ ou de rythme de foulées, en expliquant son raisonnement 2 points	Ajuste seul et de façon autonome son point de départ et son rythme de foulées d'un essai à l'autre pour stabiliser l'appel sur la planche 3 points	Anticipe les corrections nécessaires avant même de s'élancer, les applique efficacement et guide un partenaire dans la mise en place de ses propres repères de foulées 5 points

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Rôle d'observateur et mesure des sauts	Mesure les sauts et enregistre les distances avec l'aide d'un camarade lorsqu'on lui précise la procédure 1 point	Mesure avec précision et explique à son partenaire, après observation, les points techniques à améliorer pour accroître la distance 2 points	Observe seul la technique de son partenaire, mesure les sauts et lui formule un retour argumenté sur l'appel et l'envol sans attendre d'être sollicité 3 points	Anticipe les erreurs du partenaire avant le saut, mesure avec rigueur, compare les essais et conseille de façon ciblée sur l'appel et la course pour optimiser la performance 5 points