Saut en longueur – Lycée (Niveau 3)

Saut en longueur • Lycée

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 pied actif avec genou fléchi et envol orienté vers l'avant-haut, en suivant les repères de course mis en place collectivement 1 point	Produit un appel dynamique avec montée de genou marquée et explique, après l'analyse vidéo ou par observation, les facteurs limitant la hauteur et la longueur de son envol 2 points	Ajuste seul et de façon autonome la vitesse d'approche, le placement du pied et l'impulsion pour produire un envol en extension optimal et répétable 3 points	Anticipe la stratégie d'appel-envol optimale selon sa vitesse de course du jour, l'applique avec régularité et en explique les principes biomécaniques à un pair pour le faire progresser 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Identifie les phases clés de sa course d'élan (départ, accélération, appel) lorsqu'on lui soumet une grille d'observation guidée 1 point	Explique de façon autonome, après chaque série d'essais, les relations entre régularité de course, vitesse d'approche et précision de l'appel en utilisant des indicateurs chiffrés 2 points	Analyse seul sa course entre les essais, identifie sa zone d'appel optimale, modifie son point de départ et vérifie l'effet de la correction sur la distance sautée 3 points	Anticipe les variables à ajuster (vitesse, rythme, point d'appel) avant de s'élancer, transfère cette analyse à de nouvelles configurations de piste 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 en se référant aux repères posés au sol avec l'aide d'un partenaire ou de l'enseignant 1 point	Explique après chaque série les ajustements de foulée à réaliser et les met en œuvre avec l'aide ponctuelle d'un pair 2 points	Ajuste seul et de façon systématique son point de départ, son nombre de foulées et leur rythme pour stabiliser l'appel sur la planche à chaque essai 3 points	Anticipe les corrections de foulées avant de s'élancer, les applique avec constance et guide un partenaire dans la construction de son propre plan de course d'élan 5 points
Rôle d'observateur et mesure	Mesure les distances de saut,	Mesure avec précision, compare	Observe seul et de façon	Anticipe les points faibles du

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
des sauts	consigne les résultats et identifie les erreurs techniques principales lorsqu'on lui indique les critères à observer 1 point	les essais et explique à son partenaire, à partir de ses observations, les points techniques prioritaires à corriger pour progresser 2 points	rigoureuse la technique du partenaire, mesure les sauts, formule un retour argumenté sur l'appel, l'envol et la réception, et propose un plan de travail ciblé 3 points	partenaire avant le saut, argumente son retour avec des critères biomécaniques, propose des exercices ciblés et ajuste ses conseils en fonction des résultats obtenus 5 points