
Le saut en hauteur



Dispositif :

L'installation du saut en hauteur nécessite :

- Deux poteaux
- Un élastique et/ou une barre
- Un gros tapis de 40cm (voir deux superposés)
- Deux tapis de 16 cm pour les côtés de la largeur du gros tapis
- Plusieurs petits tapis à placer sur la longueur du gros tapis.
- Des cônes ou assiettes

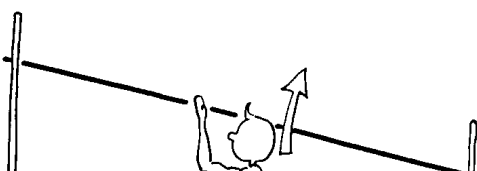
Il est très utile de placer l'installation de sorte qu'elle soit appuyée contre le mur, avec les petits tapis puis le gros tapis, pour éviter que ce dernier ne bouge trop pendant la leçon et qu'il faille le retirer sans arrêt sous la barre.

Si le matériel le permet, deux installations permettent aux élèves de plus pratiquer.

Échauffement :

L'activité du saut en hauteur nécessite un échauffement préalable à ce qui est proposé ci-dessous. Certains exercices peuvent être utilisés pour l'échauffement spécifique, par exemple en sautant à une hauteur plus basse ou simplement avec une course d'élance réduite. Cela étant, une partie cardio puis une partie d'échauffement des articulations sont nécessaires pour la sécurité de l'élève.

1. L'appel et la montée du genou



S'effectue après une prise d'élan.

Critères :

- Arrivée sur le bon pied d'appel (à définir).
- Appel sur le pied le plus éloigné de la barre.
- Montée du genou de la jambe libre et montée du bras du côté de la jambe libre ou des deux bras, selon technique.(cf. photo de droite).
- Extension complète de la jambe du pied d'appel

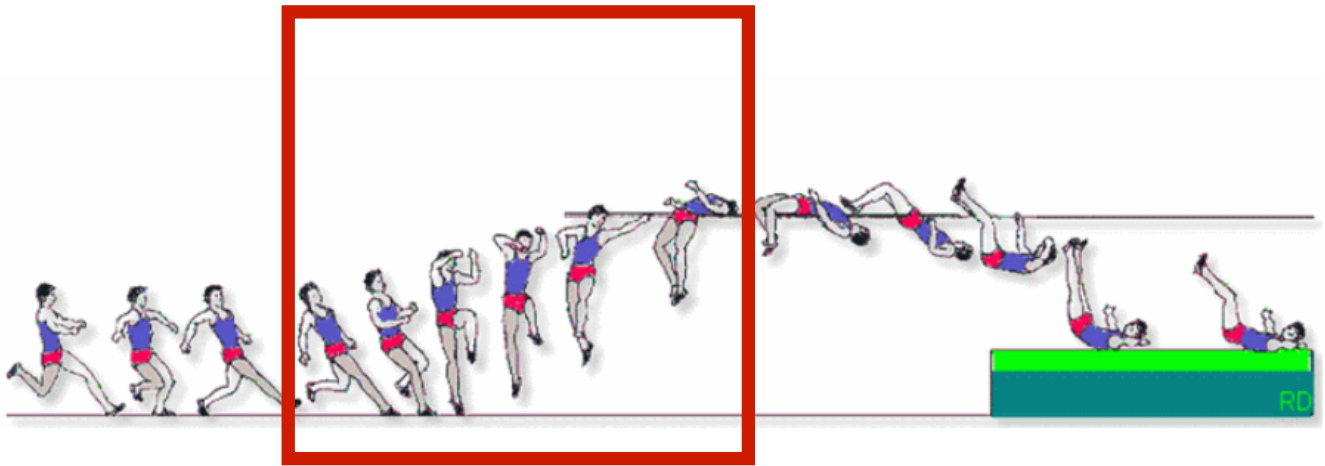
Exercices :

- Réduire l'élan à 3 pas (rythmer : "gauche – droite-gauche")
 - Faire des élans sous un panier de basket (comme le tir en foulée)
 - Faire des élans en essayant de sauter le plus haut grâce au lever du genou et du bras
- ✓ Ses exercices peuvent être utilisés dans le cas où l'élève fait son appel du mauvais pied ou à pieds joints

Sécurité :

- ✓ Obligation de poser le dernier pied (pied d'appel) dans le premier 1/3 de la longueur du tapis pour éviter d'atterrir en dehors du tapis après le saut. Possibilité d'indiquer avec un cône au sol la limite pour poser le dernier pied.

2. Le $\frac{1}{4}$ de tour



S'effectue après l'appel lorsque la personne lève son genou.

Critères :

- En fin de phase d'appel, attaquer la barre avec la tête et les épaules
- Un quart de rotation doit avoir lieu (carré rouge dans l'illustration).
- À l'atterrissage le corps est perpendiculaire à la barre avec les pieds en direction de la barre.

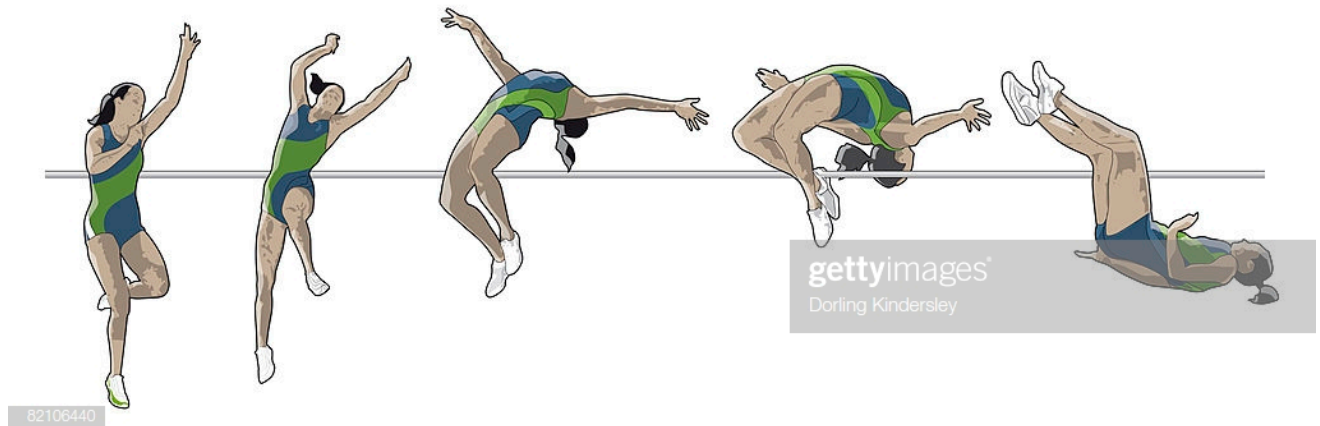
Exercices :

- Effectuer des sauts sur un caisson (entier) avec petit élan courbe pour atterrir assis sur le caisson. Possibilité de passer des deux côtés pour contrôler le pied d'appel ou exercice de coordination pour l'échauffement.
- Sauter par-dessus un élastique tendu à la hauteur du genou pour atterrir sur les deux pieds face à l'élastique.
- Sauter avec petit élan devant un camarade qui retient dans le dos et repousse son camarade.
- Effectuer un dunk arrière sur un panier de mini-basket.

Sécurité :

- ✓ Nécessité d'inclure un échauffement spécifique des chevilles, surtout celle du pied d'appel.

3. Le franchissement (de la barre)



S'effectue une fois que le corps est en l'air pour franchir la barre et éviter que celle-ci ne tombe.

Critères :

- Position arquée du corps = **rapprochement de la tête avec les pieds.**
- Tirer la tête en arrière et montée du bassin.
- Positionnement perpendiculaire par rapport à la barre.
- En fin de franchissement relever la tête en appuyant le menton contre le torse, contracter les abdominaux, relever les jambes.

Exercices :

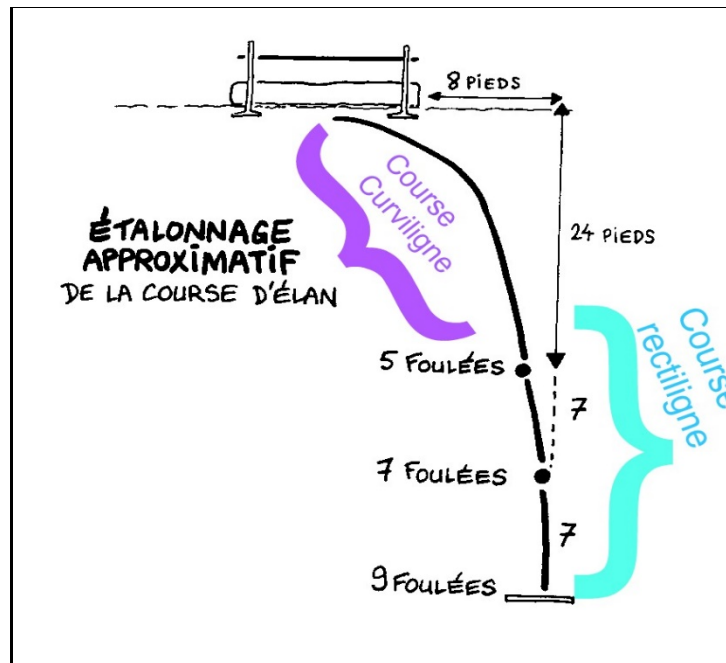
- Déterminer un point à fixer pendant le franchissement (au plafond ou derrière le tapis).
- Faire sauts sans élan dos à la barre.
- Monter les hanches en étant allongé sur le sol.
- Sur le tapis, se laisser tomber en essayant de rapprocher les épaules de ses pieds (cf. image de droite).

Sécurité :

- ✓ Garder les coudes rentrés pour ne pas se brûler à l'atterrissage.
- ✓ Ne pas vouloir amortir sa chute en posant la main sur le tapis : risque élevé de blessure (fractures)



4. La course d'élan



S'effectue en première partie d'un saut. Cela étant, la prise d'élan devient déterminante lorsque la technique des points précédents est acquise.

1ère phase : course en ligne droite

2ème phase course en arc de cercle, tout en se penchant à l'intérieur du virage.

Critères :

- Accélération progressive
- Trajectoire incurvée dans la phase finale (avec le haut du corps penché vers l'intérieur de la courbe)
- Arrivée sur le bon pied dans le premier 1/3 de la longueur du tapis
- Ne pas piétiner ou décélérer avant de sauter.

Exercices :

- Courses à différentes vitesses sur des cercles ou des arcs de cercle (lignes ou cônes) avec inclinaison du corps à l'intérieur de la cour
- Faire sa course d'élan en 3,5,7 puis 9 foulées.
- Prendre sa marque de 9 foulées en marchant avec les pieds collés les 8 pieds en largeur puis les 24 en longueurs (cf. schéma)
- Effectuer la course d'élan à l'envers, c'est-à-dire depuis le tapis pour prendre sa marque (quelque soit le nombre de foulées)

Sécurité :

- ✓ Possibilité de mettre des cônes pour indiquer la trajectoire de course mais attention ne pas marcher dessus.

Source des illustration et images :

- Page de garde
 - <http://www.sportunterricht.de/animation/hoch.html>
- L'appel et la montée du genou
 - <http://tpe-costebelle-sautenhauteur.e-monsite.com/pages/les-4-phases-du-fosbury.html>
 - https://www.franceolympique.com/art/2805-le_saviez-vous_?_n78.html
- Le ¼ de tour
 - <http://www.sportunterricht.de/animation/hoch.html>
- Le franchissement (de la barre)
 - <https://media.gettyimages.com/illustrations/different-stages-of-athlete-performing-fosbury-flop-illustration-id82106440>
 - <http://www.paperblog.fr/3765436/le-fosbury-flop-innovation-ou-invention/>
- La course d'élan
 - <http://tpe-costebelle-sautenhauteur.e-monsite.com/pages/les-4-phases-du-fosbury.html>

