

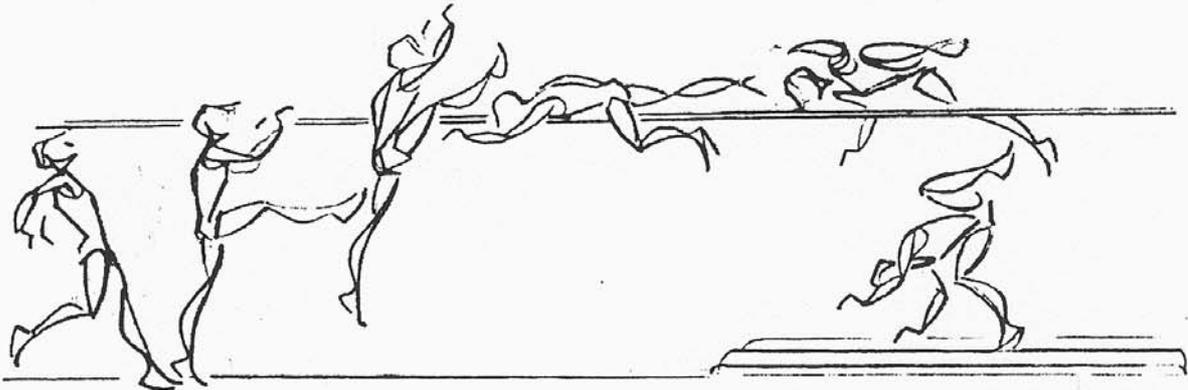
Saut ventral

Nom: _____ Prénom: _____ Classe: _____

Nom du partenaire: _____ Dates des séances: _____

Pied d'appel: _____ Elan de _____ foulées. _____

Déroulement complet du saut



Observations : Mettre une X en regard de l'élément perfectible

- | | |
|----------|---|
| | 1 Maîtriser la trajectoire de l'élan |
| ELAN | 2 Utiliser une vitesse adaptée |
| | 3 Mettre du rythme dans les dernières foulées |
| | 4 Placer son pied d'appel dans l'axe de la course |
| APPEL | 5 Accentuer le mvt. de la j. d'élan vers le haut |
| | 6 Utiliser les bras lors de l'appel |
| | 7 Arrondir le dos lors du franchissement |
| FRANCHIR | 8 Franchir en position horizontale |
| | 9 Soigner la précision de l'atterrissage |

Mode d'emploi

- travailler par 2 : vous serez à tour de rôle sauteur puis observateur.
- confronter en coévaluation vos informations internes et externes.
- observer le sauteur au minimum 3 fois avant de se prononcer.
- déceler le défaut principal et rechercher ou créer un exercice correctif.
- présenter un projet de chantier annexe au maître et l'utiliser.
- revenir souvent à la tâche principale pour contrôler les progrès en situation réelle.