

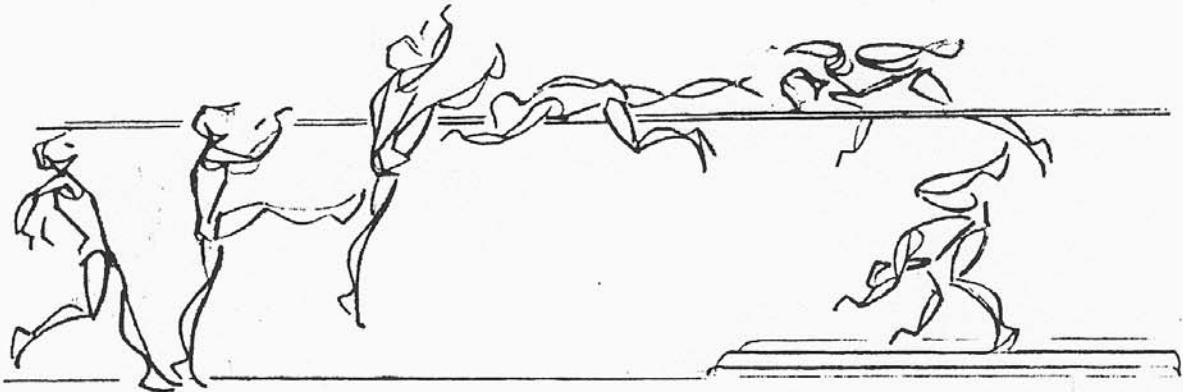
# Saut ventral

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.