

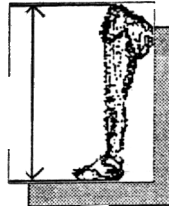
MES RESULTATS ET MES PROGRES EN SAUT HAUTEUR

Nom:.....
Prénom:.....
Classe:.....

Période d'entraînement :
du au 9.....

DONNEES DE BASE

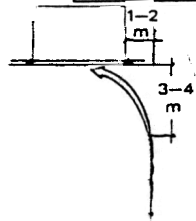
Je mesure:m



Je mesure la longueur de ma jambe jusqu'à la hanche:.....cm

Je mesure mon élan:

Date	Distance d'élan



Nombre d'entraînements (noter la date)

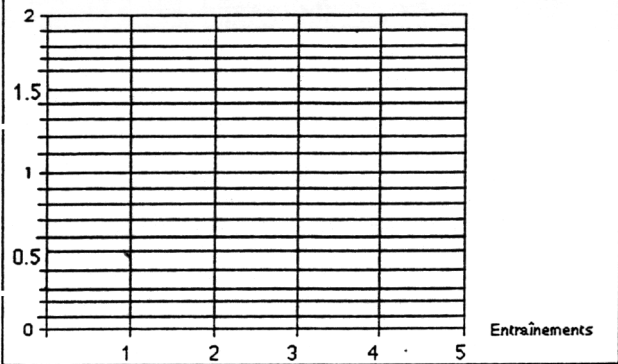
Ma détente verticale est de :

_____ cm

Je calcule mes résultats selon la formule suivante:
HAUTEUR REUSSIE-LONGUEUR DE LA JAMBE=MON RESULTAT

Date	Hauteur réelle	Résultat formule

Hauteur selon formule



Je reporte mes résultats sur le graphique:

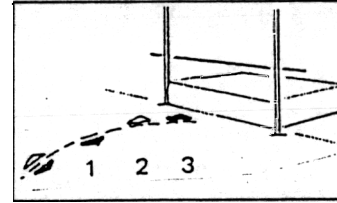
MES PROGRES

ENDRME
ENCOURAGEANT
MOYEN
MINUSCULE

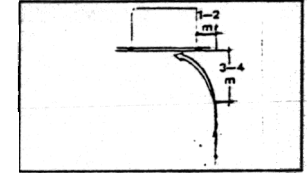
TRAVAIL TECHNIQUE DU SAUT EN HAUTEUR

Organisation du travail: groupe de deux, l'un observe et l'autre fait.

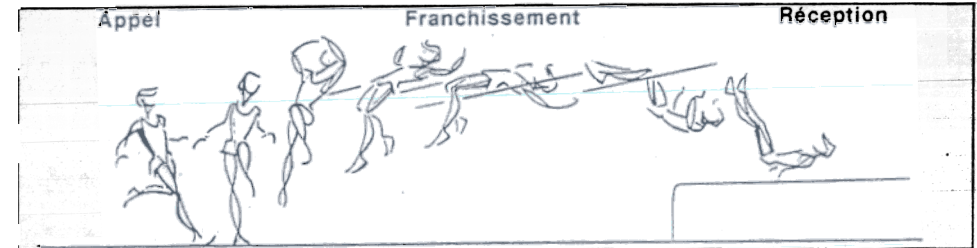
On travaille d'abord avec 3 pas d'élan, puis quand les phases de l'appel, du franchissement et de la réception sont comprises; on passe à la mesure d'un élan plus important.



Les 3 pas d'élan, peuvent se faire avec ou sans cerceaux



Déroulement complet du saut



Correct	A corriger	Correct	A corriger	Correct	A corriger

L'homme de bois