

LE SAUT EN HAUTEUR EN FOSBURY

Le 20 Octobre 1998

{Licence STAPS 98-99. C1-M5. Cours de J-LUC MARTIN}

1. CARATERISTIQUE DU SAUT EN HAUTEUR.....	2
<u>1.1. Transformation vitesse horizontale et vitesse verticale.....</u>	<u>2</u>
<u>1.2. Liaison course-appel à dominante verticale.....</u>	<u>2</u>
2. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN HAUTEUR.....	3
<u>2.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves.....</u>	<u>3</u>
<u>2.2. Compétences spécifiques à acquérir</u>	<u>4</u>
<u>2.3. Traduction pour l'élève.....</u>	<u>4</u>
<u>2.4. Situation de résolution de problèmes.....</u>	<u>4</u>
<u>2.5. Variables.....</u>	<u>5</u>
<u>2.6. Textes officiels</u>	<u>5</u>

1. CARACTERISTIQUE DU SAUT EN HAUTEUR

Le saut en hauteur oblige le sujet à percevoir les éléments sur :

la course d'élan,

la chute.

La difficulté réside notamment dans la course d'appel puisqu'il y a présentation dos au sautoir. La chute arrière peut être génératrice d'angoisse ou au contraire de fascination (effet mousse) mais dans les deux cas il y a absence d'élévation verticale. Cela se traduit souvent par une non perception de la liaison course-appel.

1.1. Transformation vitesse horizontale et vitesse verticale

La chute peut présenter un obstacle. Cela se caractérise par des manifestations comme arrêt brutal, piétinements avant l'obstacle.

Il faut donc :

1) Chercher à modifier la chute par :

- abstraction (mise en place de sous-objectifs)
- en renforcement avec le but de l'activité.

2) Difficulté d'inclure un appel quelconque dans la course d'élan pour :

- connaître le pied d'appel,
- gérer l'espace que l'on prend pour son élan par :
 - ↳ gestion de la vitesse de déplacement,
 - ↳ gestion de la trajectoire d'approche.

Il faut donc :

- nécessité de réduire la course d'élan pour limiter les liaisons spatiales et temporelles de la course,
- recourir à un aménagement du milieu qui permettra d'inclure l'appel dans une course d'élan réduite et qui sera progressivement augmentée pour autoriser un plus grande accélération.

D'un point de vue psychologique, il faut faire faire un travail destiné à l'apprentissage de la chute arrière et dissocier la chute de la liaison course appel.

1.2. Liaison course-appel à dominante verticale

En amont, faire faire effectuer un course d'élan moins réduite pour augmenter la vitesse et donc procurer une suspension en l'air plus longue. Dans la mesure où on augmente le temps de suspension, il est possible d'effectuer une meilleur rotation pour organiser un travail sur la gestion de la rotation.

La rotation : application d'une force qui passe en avant ou en arrière du centre de gravité suivant si on effectue une rotation arrière ou une rotation avant.

1.2.1. L'aménagement

L'aménagement du milieu ne doit pas être dénué d'intérêt, c'est à dire trop simplifié. Il doit, pour entretenir un certain niveau d'apprentissage subsister un intérêt, une difficulté et toujours offrir au sujet la possibilité de raisonner. L'aménagement linéaire (tuyau) où tout est prévu n'apporte que peu en terme d'habileté motrice.

L'aménagement a pour objectif de simplifier le problème mais il ne faut pas laisser se créer une situation de dépendance dont il sera difficile par la suite de se défaire.

A travers son enseignement, il faut toujours prévoir une simplification voire deux de tels sorte à s'ajuster en comparaison des aptitudes de chacun.

Essai de traitement didactique : proposition et hiérarchisation des compétences spécifiques à acquérir en **saut en hauteur en fosbury**.

2. TRAITEMENT DIDACTIQUE DU SAUT EN HAUTEUR

Proposition de hiérarchisation des compétences à acquérir en Fosbury d'après J-L MARTIN.

2.1. Caractéristiques comportementales fréquentes chez les élèves

Trajet de CE rectiligne ciseaux ou exagérément curviligne (représentation).

Forte décélération, voire rupture, de la course d'élan (méconnaissance du pied d'appel, piétinement, appel pieds joints etc ...).

Pas d'appel ou appel mal orienté. Appel mal situé / au sautoir (2e poteau) --> risques de chute hors du sautoir.

Appréhension de la chute--> bras en opposition sur espace arrière.

Anticipe la rotation --> se présente dos à la barre lors de l'appel, ouverture, voire décalage, du pied d'appel.

Anticipe la rotation--> se couche sur la barre. Bascule la tête en arrière.

Mauvaise gestion spatiale (piétine, coupe le virage ou l'exagère pour longer le sautoir) et temporelle (décélère) de la course d'élan.

Retour prématuré sur le tronc --> franchissement assis ou en boule --> chute sur les cervicales.

Exécution monocorde. Faible prise d'avance des appuis. Qualité des appuis de la CE et de l'appel très moyenne.

2.2. Compétences spécifiques à acquérir

Savoir organiser sa course d'élan / zone d'appel et la lier avec un appel à dominante verticale plus exploration de l'espace arrière.

Savoir lier course et appel en créant une rotation selon l'axe longitudinal plus exploration de l'espace arrière.

Idem en créant également une rotation selon l'axe transversal.

Savoir courir pour sauter. Maîtriser une course d'élan adaptée (placement, gestion, précision).

Savoir exploiter les rotations pour esquiver la barre.

Savoir optimiser la performance (vitesse d'approche optimale et prise d'avance par élévation du rythme, griffé).

2.3. Traduction pour l'élève

Je connais mon pied d'appel et je suis capable de (ou je sais) sauter vers le haut sans interrompre ma course d'élan.

Je suis capable de [] en effectuant un 1/2 tour, provoqué par la montée de mon genou libre.

Je suis capable de [] et de me recevoir sur les épaules, menton sur la poitrine.

Je suis capable de reproduire la même course d'élan haute et progressivement accélérée.

Je suis capable de laisser plonger mes épaules derrière la barre et de retarder le retour de mes jambes.

Je suis capable d'avoir un pied actif au sol et de prendre de l'avance avec les jambes/buste.

2.4. Situation de résolution de problèmes

CE très réduite sur 5 appuis. Saut de face en libre. Réception sur jambe d'appel avec exploration de la chute. Zones d'appel et de départ matérialisées plus chute en pont---> règles de sécurité (tête et bras).

Je suis capable de [] en effectuant un 1/2 tour, provoqué par la montée de mon genou libre.

en effectuant un 1/2 tour avec chute en pont en contrebas.

CE. matérialisée

(trajectoire ZA et ZD), 5 à 7 appuis avec réception en contre haut.

Je suis capable de reproduire la même course d'élan haute et progressivement accélérée plus C.E. 5 à 9 appuis avec plusieurs rayons de courbures possibles. Saut global.

Saut global avec appel sur tremplin.

Saut global CE, 5 à 9 appuis.

2.5. Variables

Étalonnage de la CE. Longueur de la CE (7 appuis). Hauteur du contre haut. Orientation de la C.E. Tremplin à l'appel.

Je suis capable de [] en effectuant un 1/2 tour, provoqué par la montée de mon genou libre.
en effectuant un 1/2 tour avec chute en pont en contrebas.

Étalonnage de la CE. Tremplin à l'appel. Contre haut sur un plan incliné vers l'arrière du sautoir.

Désaménagement progressif et étalonnage --> personnalisation de CE (trajectoire et marques). Aménagement des trois derniers appuis avec plinthes ou tremplin (rythme).

Exploration de l'espace arrière. Situation d'étude avec mini trampoline.

Aménagement des derniers appuis (ex. antépénultième surélevé) sur situation d'étude (CE moins longue).

2.6. Textes officiels

Programme de 6ème

Organiser sa course rapport à la zone d'impulsion.

Différencier diverses orientations d'impulsion et leurs conditions d'exécution.

Programme de 5-4ème

Lier efficacement élan impulsion en l'alignement du corps par rapport à l'impulsion, en liaison avec les différentes réceptions.

Prendre un élan étalonné et adapté aux différents types de saut.