

**Champs d'apprentissage 1: Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée**

APSA

Hauteur 3ème

Compétences	Maîtrise insuffisante (MI)		Maîtrise fragile (MF)		Maîtrise satisfaisante (MS)		Très Bonne maîtrise (TBM)	
Etre capable d'adopter une course d'élan optimale permettant un saut réglementaire	Course d'élan pas étalonnée (par de n'importe où et refuse régulièrement le saut (dépassé la moitié du sautoir avant impulsion))		Course d'élan droite et/ou piétinement très fréquent avant le saut		Course curviligne et régulière et 3 grandes foulées sur derniers appuis		Course curviligne et accéléré sur les 3 derniers appuis	
Etre performant en saut en hauteur	F : hauteur inf à 85 cm	G : hauteur inf à 95 cm	F : hauteur comprise entre 90 et 100 cm	G : hauteur comprise entre 100 et 110 cm	F : hauteur comprise entre 105 et 110cm	G : hauteur comprise entre 115 et 130 cm	F : hauteur sup ou égale à 115 cm	G : hauteur sup ou égale à 135 cm
Etre capable de prendre une impulsion vers le haut	Appel 2 pieds ou mauvais pied		Quelques erreurs sur le pied d'appel et impulsion plus horizontale que verticale		Bon pied d'appel, impulsion verticale mais pas toujours efficace car utilise peu les segments libres		Bon pied d'appel, impulsion verticale avec utilisation efficace des segments libres	
Etre capable de franchir la barre en fosbury	Ne veut pas sauter		Saute assis ou en ciseaux		Saute dos à la barre mais simplement allongé		Saut efficace avec cambrure du dos et esquivé des pieds lors du franchissement de la barre.	
Etre capable de planifier et de réaliser son projet.	Eloigner de son projet ou projet trop facile		Projet réussi à 10cm près (souvent sous ou sur évalué)		Projet réussi entre à 5 cm près (estimation sur-évalué)		Projet réussi ou supérieur à ce qu'il faisait (se dépasse)	
Etre capable d'adopter un comportement attentif, respectueux et engagé.	Peu ou pas concerné par la séance, bavardages...		Peu de sauts dans la séance, travaille quand on lui demande.		Ecoute et applique les consignes, Travail en autonomie sur le sautoir secondaire		Attitude positive et constructive : coopère et contribue à faire appliquer les consignes, Persévère et cherche toujours à progresser (répète les courses sur le côté...), donne des conseils.	
Etre capable d'adapter son activité pour réaliser la meilleure performance possible.	Réalise tous les sauts quelle que soit la hauteur		Nombre de sauts importants sur des hauteurs bien inférieur à son projet		Réalise un saut pour assurer et reprendre ses marques à une hauteur raisonnable, garde de « l'énergie » pour les sauts proches de ses références		Garde toute son énergie pour les sauts importants, fait des impasses ...	
Assumer différents rôles : nageur, observateur, chronométréur	Accepte difficilement les rôles confiés		Accepte les rôles mais les assume de manière approximative		Accepte et assume les différents rôles sérieusement.		Accepte et assume les différents rôles sérieusement, et aide ses partenaires à progresser	

**Situation de référence :** A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Etablir un projet.