

## Mise en relation principes / savoirs

SAUTS	PRINCIPES	SAVOIRS (HABILETES MOTRICES)
SAUTS Longueur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LIER COURSE D'ELAN / SAUT</li> <li>- TRANSFORMER UNE COURSE HORIZONTALE EN SUSPENSION</li> <li>- S'ORGANISER DANS LA SUSPENSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des repères pour la course d'élan</li> <li>- Produire une accélération progressive</li> <li>- Déterminer le pied d'appel</li> <li>- Prendre une impulsion dynamique dans la zone d'appel</li> <li>- S'équilibrer dans la suspension : déterminer l'angle d'envol</li> <li>- Produire une extension suffisamment longue (recherche de l'amplitude)</li> <li>- Organiser la réception vers l'avant</li> <li>- Mesurer des performances de saut</li> <li>- Connaître les règles de nullité d'un saut</li> </ul>
SAUTS Hauteur		<ul style="list-style-type: none"> <li>- voir « Longueur » + ...</li> <li>- Adapter la course d'élan au type de saut</li> <li>- Coordonner des actions efficaces dans le franchissement</li> <li>- Produire un temps de suspension suffisant</li> </ul>
SAUTS Multibonds		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem « Longueur » + ...</li> <li>- Construire des appuis réactifs (ne pas s'affaisser)</li> <li>- Entretenir sa vitesse dans une succession de bonds</li> <li>- Rechercher un algorithme efficace pour les prises d'appuis</li> </ul>