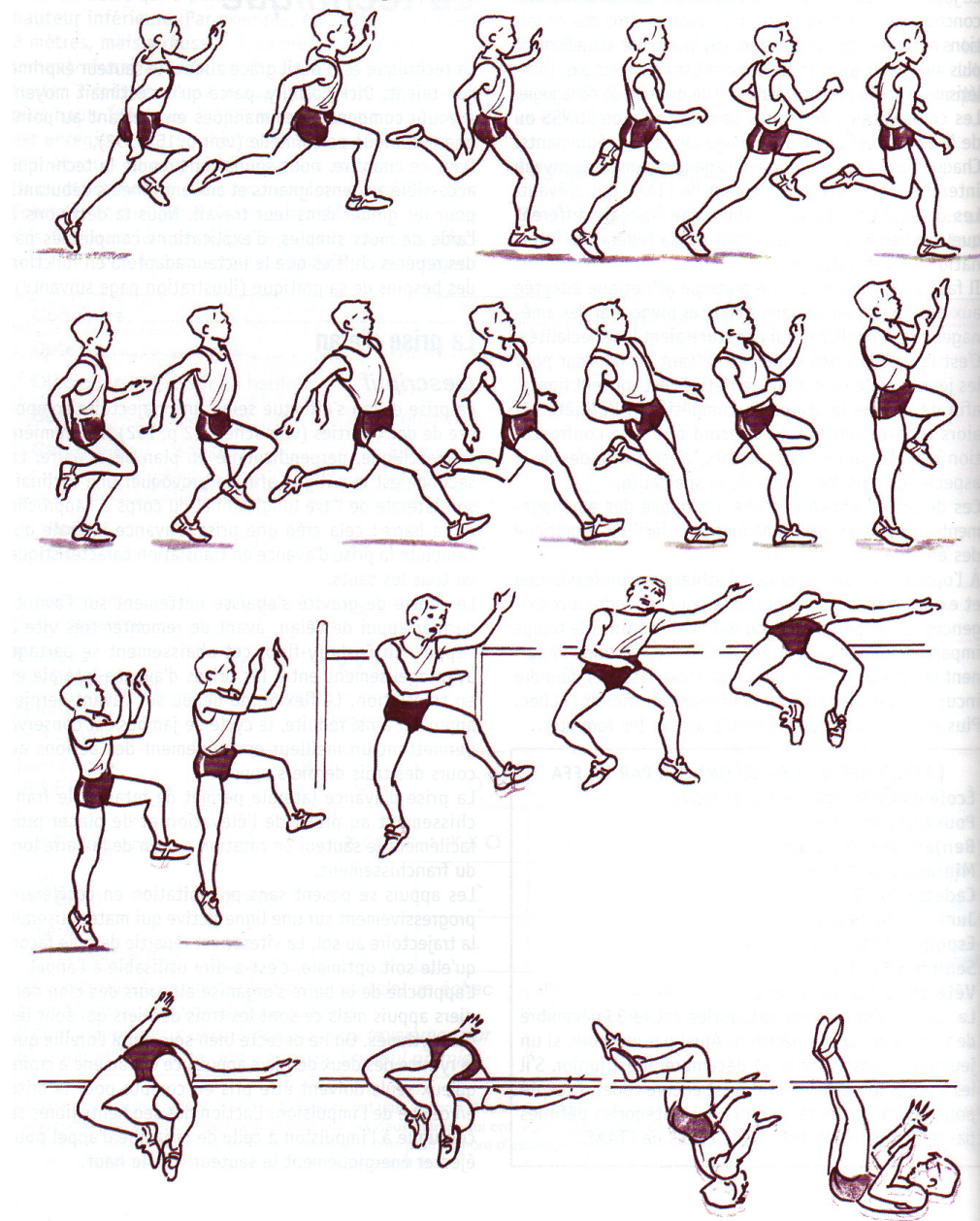
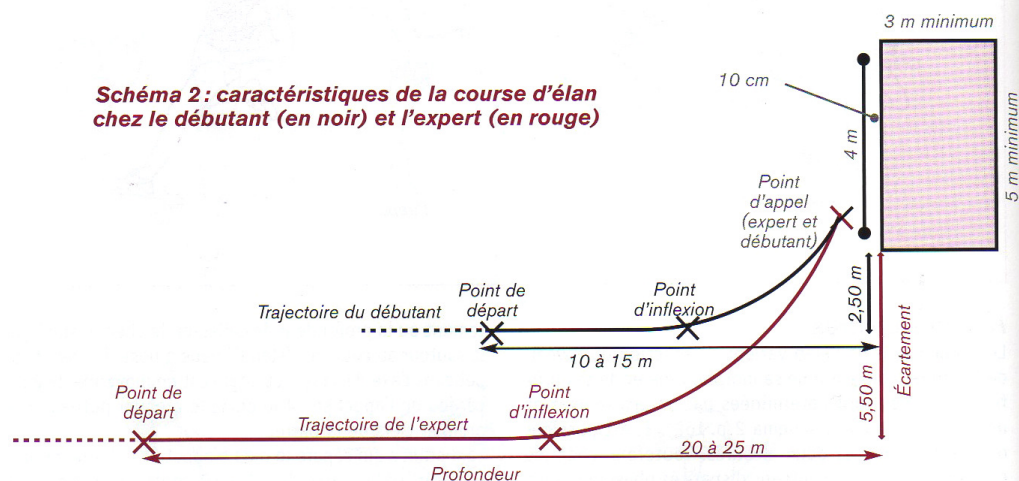


Kinogramme du saut en hauteur



Dimensions de l'élan		
Niveau	Écartement	Profondeur
Débutant	1,50 à 2,50 m	10 à 15 m
Débrouillé	2,50 à 3,50 m	10 à 15 m
Confirmé	3,50 à 4,50 m	20 à 25 m
Expert	4,50 à 5,50 m	20 à 25 m

Schéma 2 : caractéristiques de la course d'élan chez le débutant (en noir) et l'expert (en rouge)



Atelier 1 : sauter à pieds joints par-dessus les lattes.

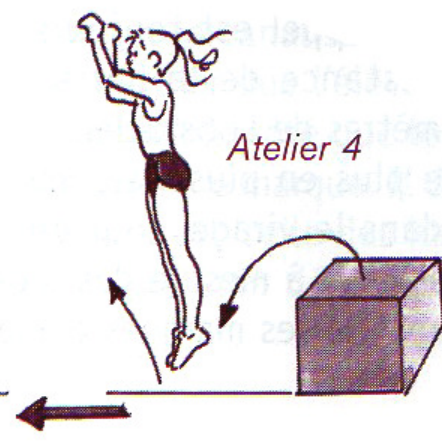
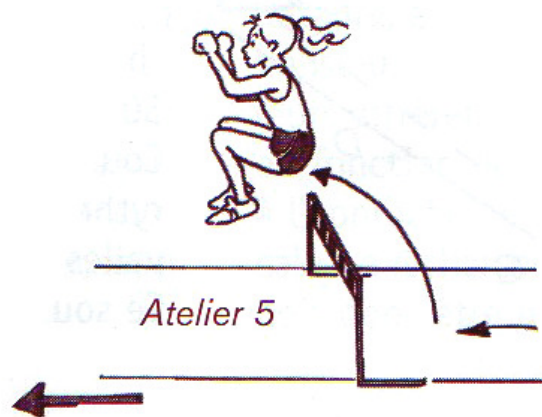
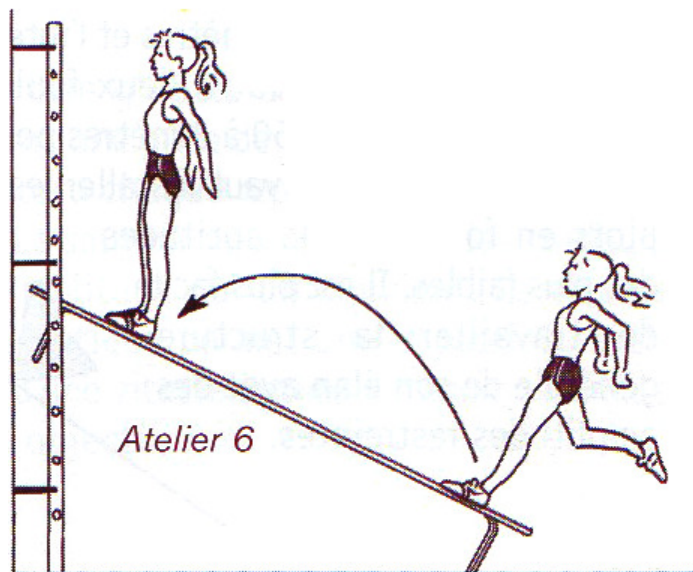
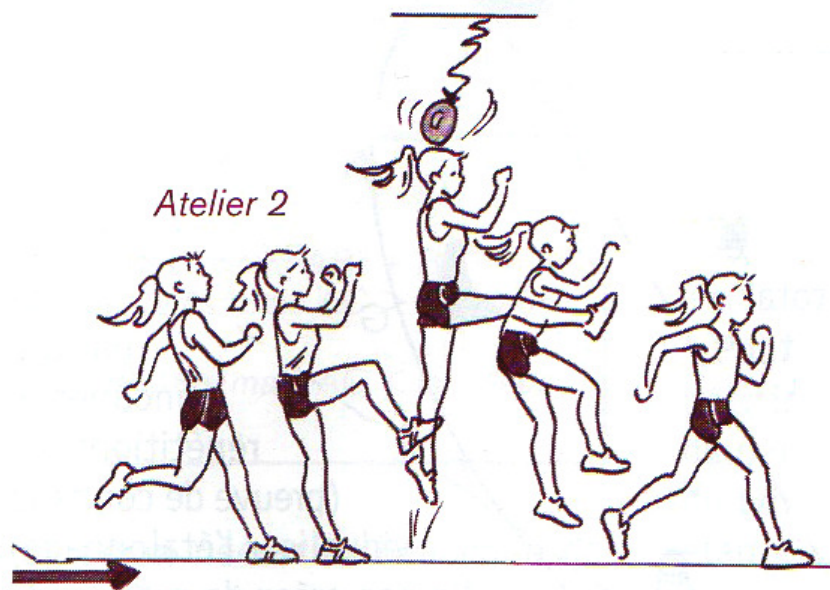
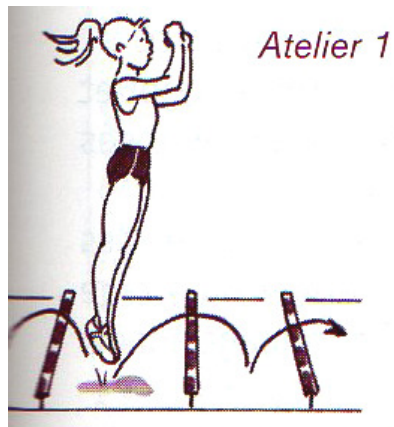
Atelier 2 : prendre un peu d'élan pour toucher le ballon avec le sommet du crâne.

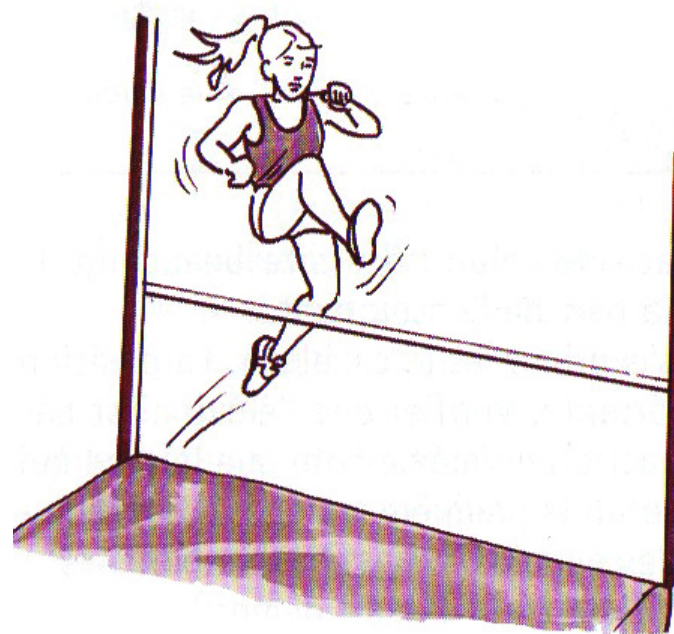
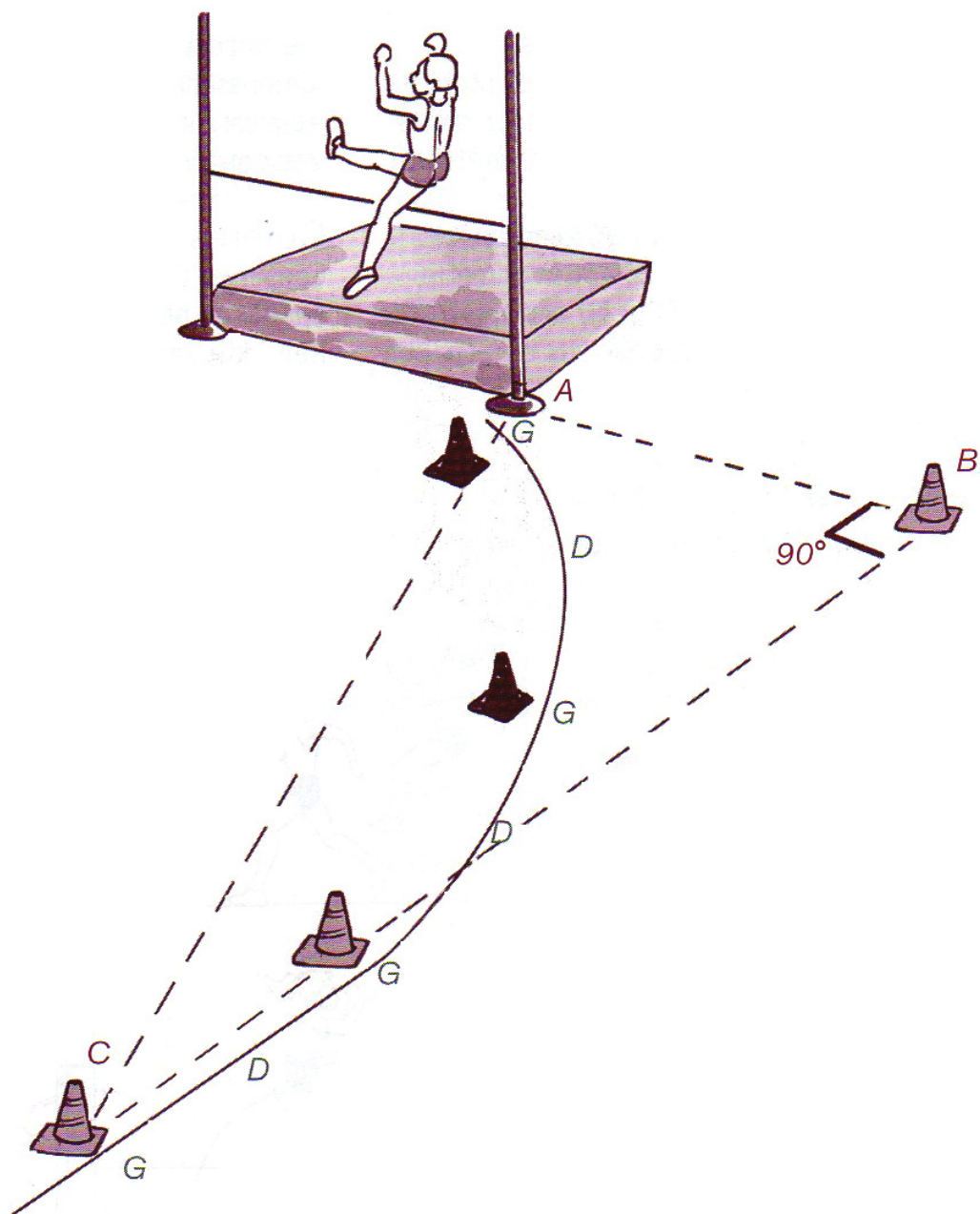
Atelier 3 : prendre un peu d'élan avant un appel à un pied devant le plinth et monter dessus debout.

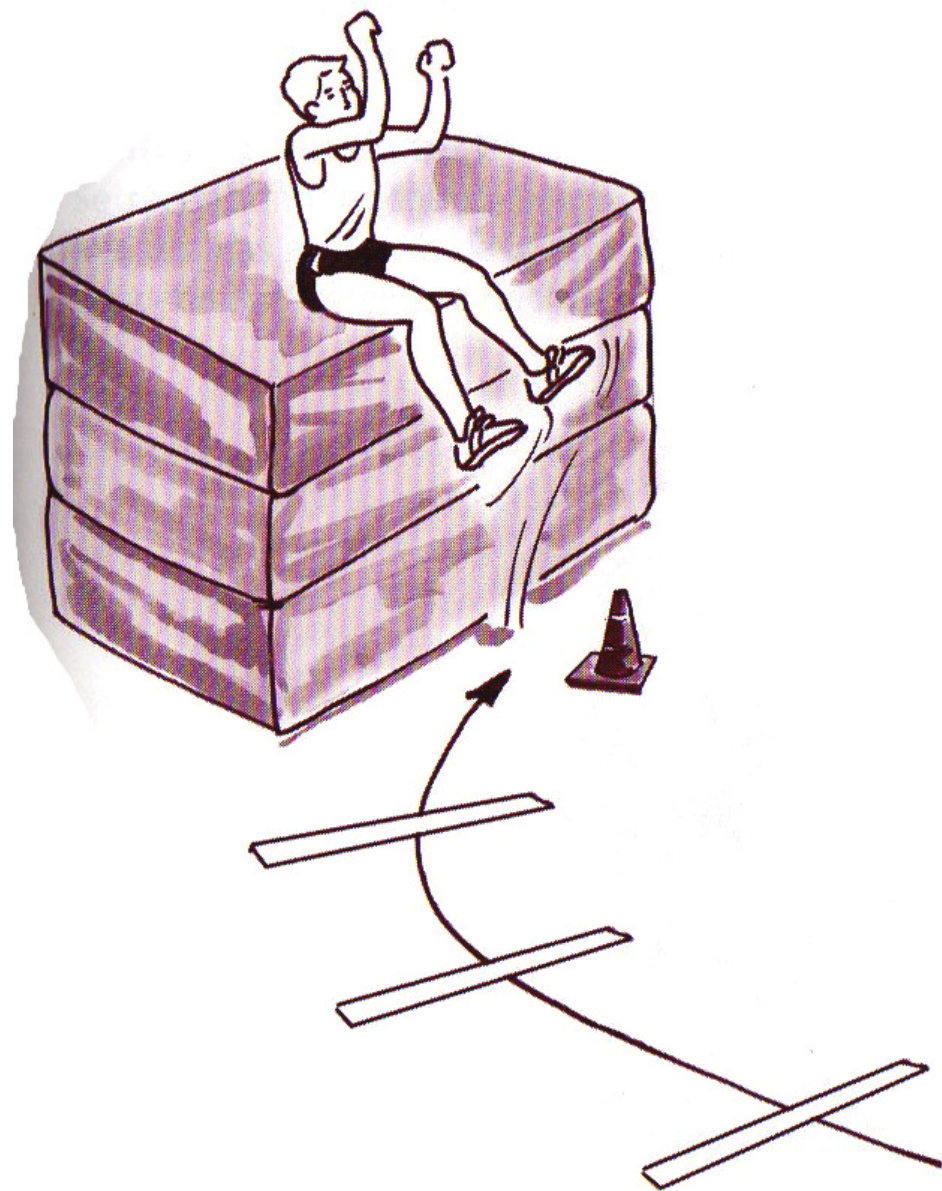
Atelier 4 : monter sur le plinth, fermer les yeux, sauter à terre en conservant les yeux fermés.

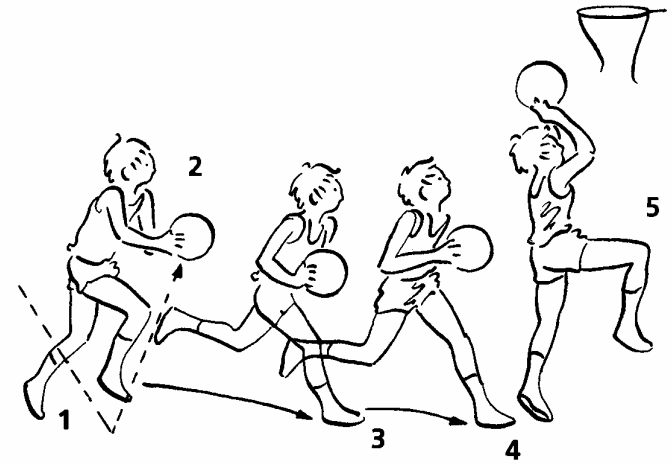
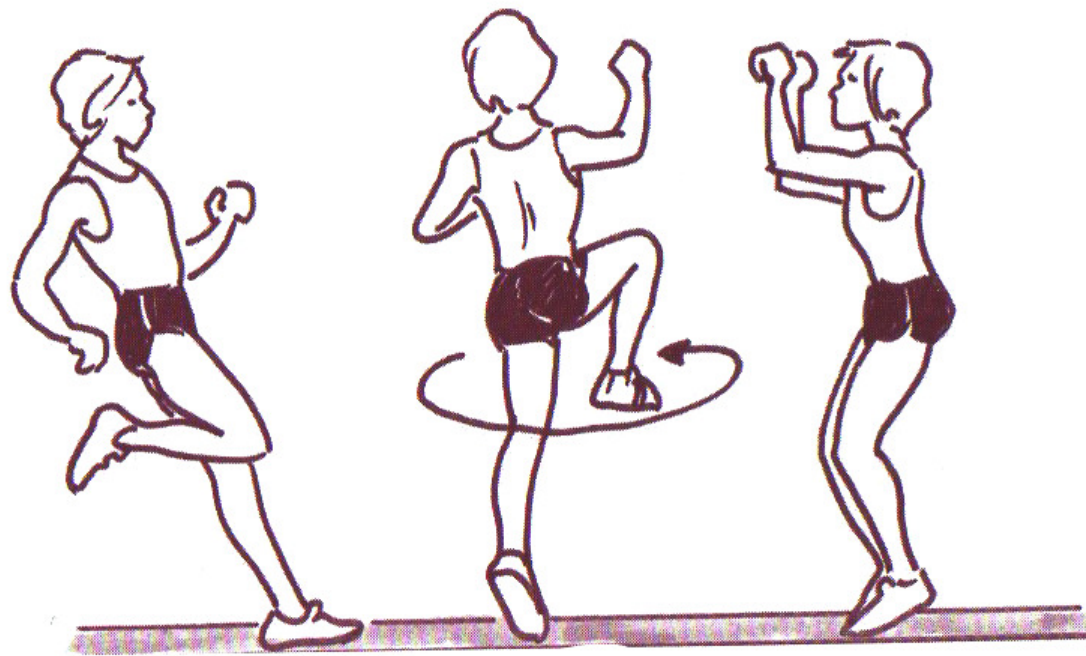
Atelier 5 : trotter lentement vers l'obstacle et sauter à pieds joints par-dessus.

Atelier 6 : avec de l'élan, prendre son impulsion à un pied sur le plan incliné et monter debout jusqu'en haut.

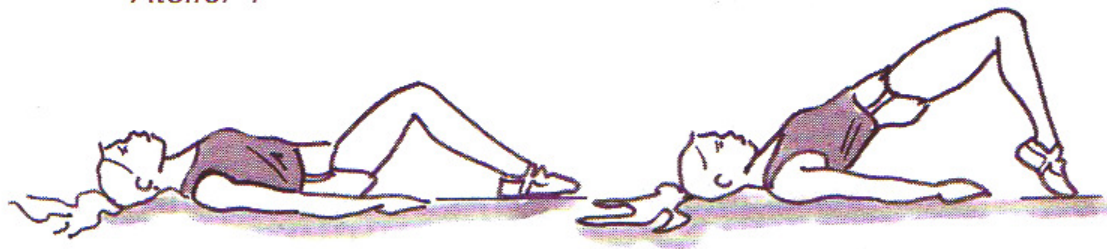




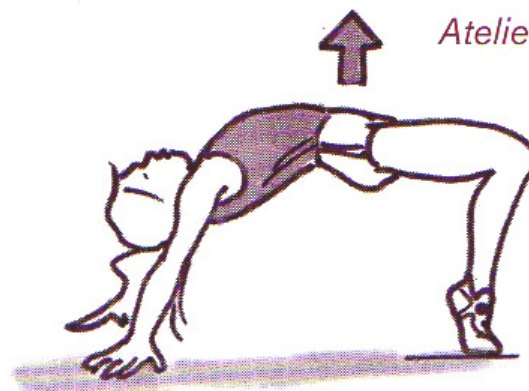




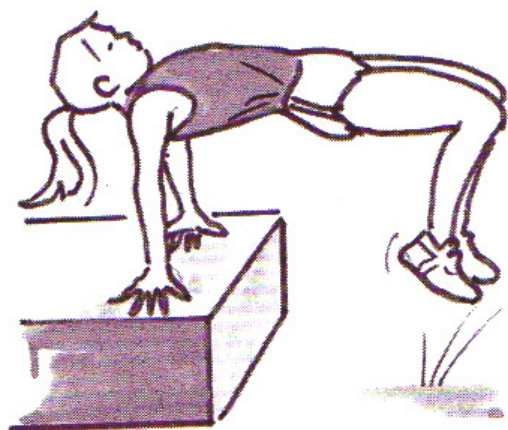
Atelier 1



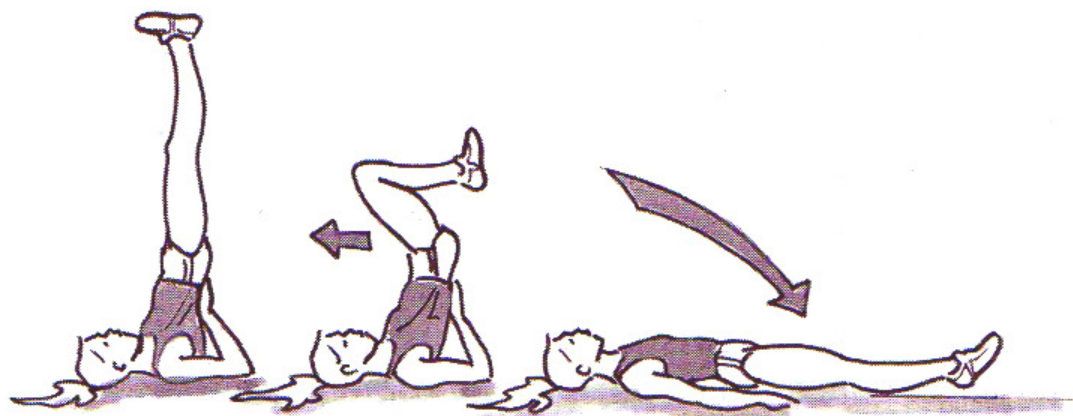
Atelier 2



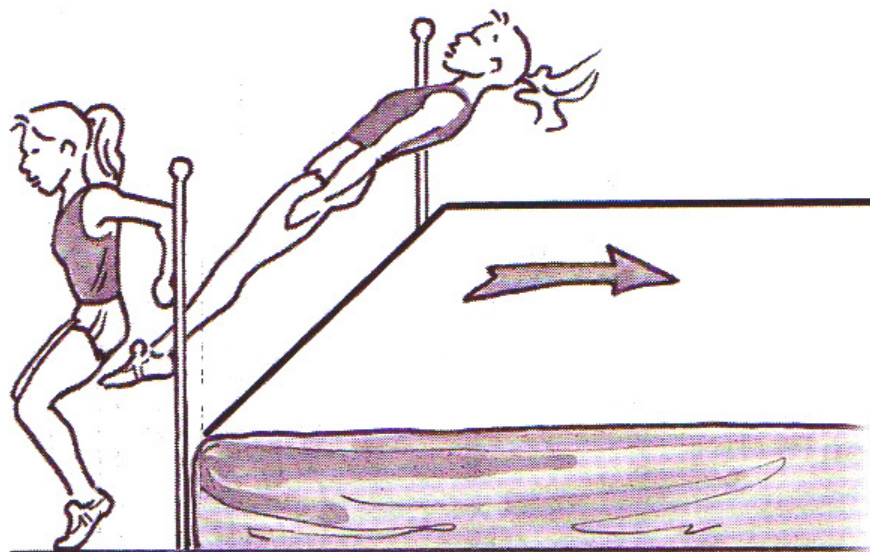
Atelier 3



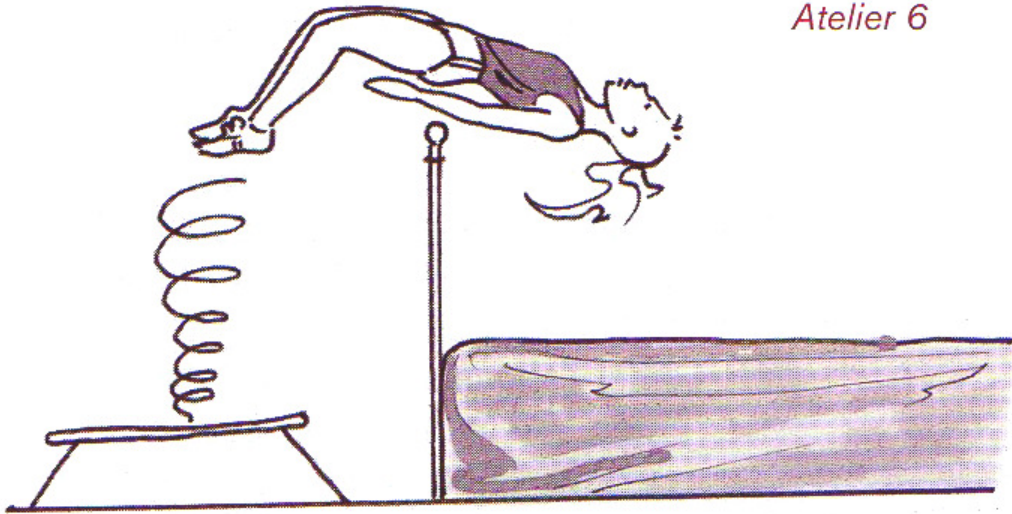
Atelier 4

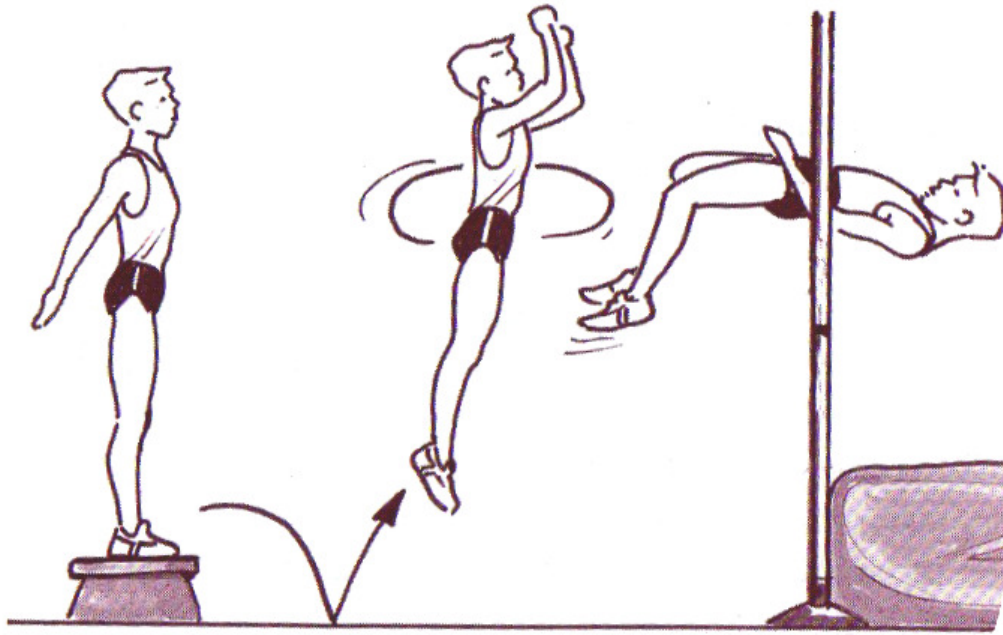


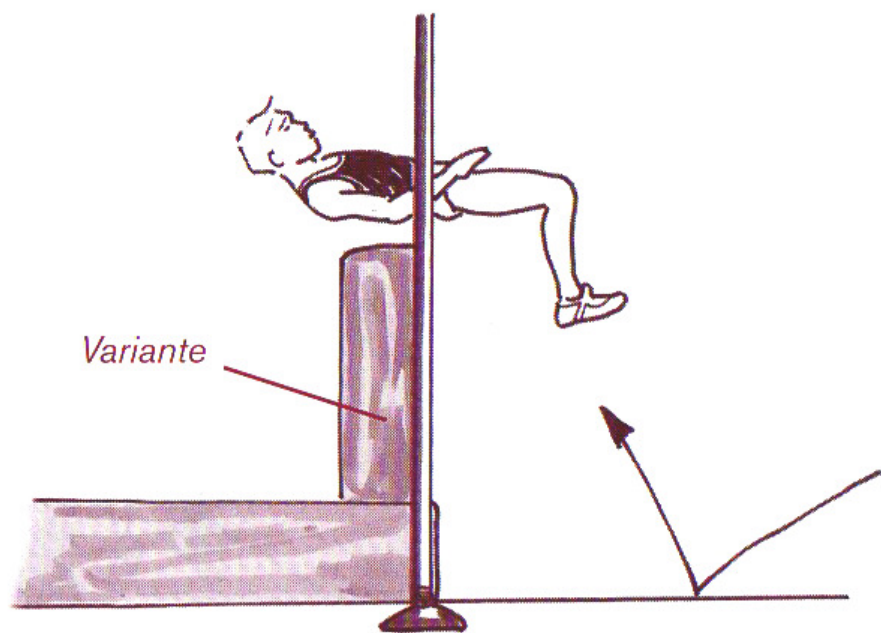
Atelier 5

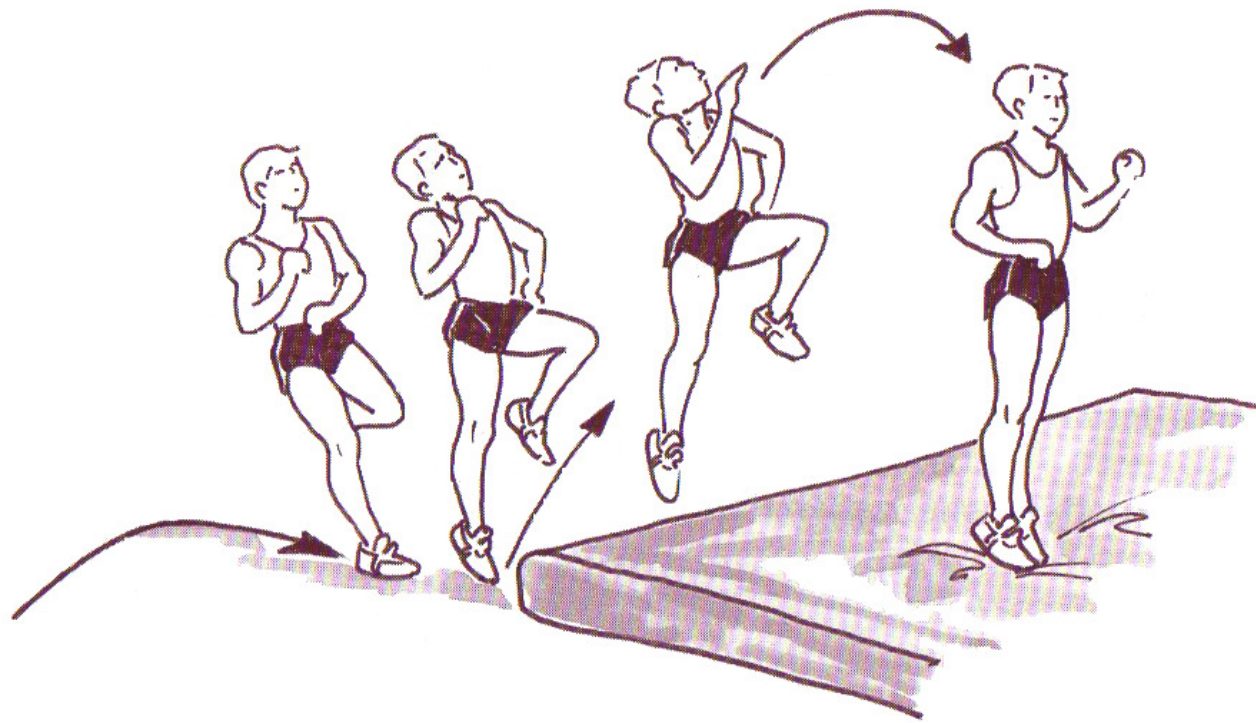


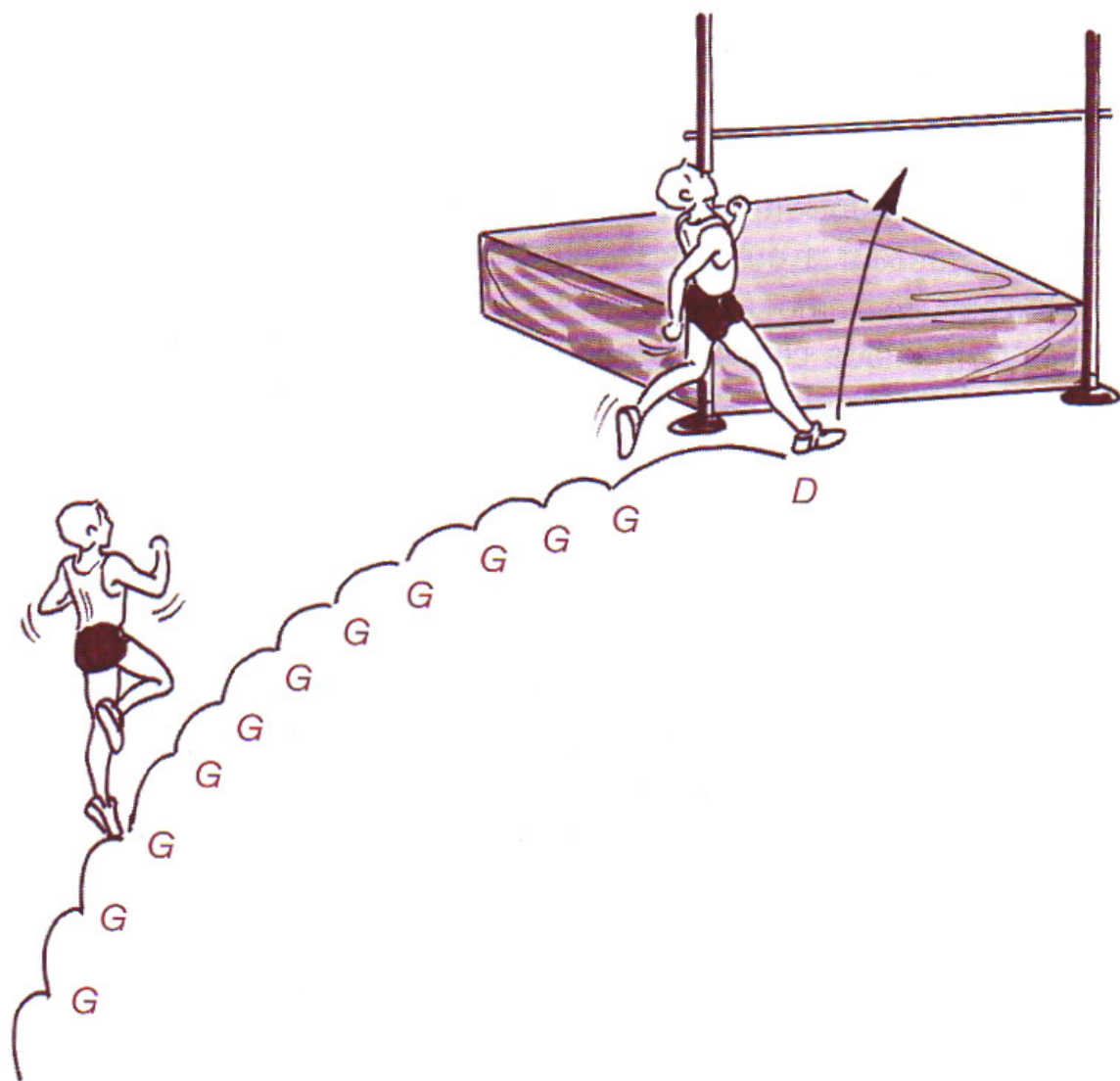
Atelier 6











SAUT EN HAUTEUR	
Course d'élan	Saut
Aspects cinétiques et rythmiques – Course progressivement accélérée, particulièrement dans la partie courbe de l'élan. – Rythme terminal, augmentation de la fréquence des trois derniers appuis sans réduction de l'amplitude initiale. – Sur les trois derniers appuis, action des bras en accord avec le rythme des jambes, ni lent ni précipité. – Accroche des pieds au sol à l'approche de l'obstacle dans le virage.	Prise d'appel – Éjection rapide de la cheville d'appel et action vive des segments libres <i>et non</i> temps d'arrêt marqué sur le pied d'appel (blocage). – Poussée verticale <i>et non</i> impulsion précipitée vers la barre (plongeon). – Conservation de l'attitude acquise dans l'élan <i>et non</i> déformation du corps suivant l'axe longitudinal. – Précision de la pose du pied d'appel par rapport à la barre et aux poteaux : lieu de l'appel, orientation de l'axe frontal du pied par rapport au corps et à la trajectoire de la course d'élan. – Précision des positions segmentaires du sauteur <i>et non</i> organisation anarchique des segments.
Technique gestuelle – Disponibilité, relâchement, élasticité dans le mouvement. – Orientation du tronc verticale (priorité au déplacement des hanches). – Inclinaison latérale, vers l'intérieur du virage sans nuire à l'alignement des différentes charnières suivant l'axe longitudinal du corps. – Course en courbe : conserver les éléments fondamentaux de la technique de course, veiller au niveau des bras et des jambes, à garder la même amplitude à droite et à gauche.	Envol et franchissement – Envol rapide, franchissement dynamique mais temps de suspension très long. – Franchissement retardé au profit de l'élévation <i>et non</i> approche prématurée de la barre au cours de l'élévation. – Actions des épaules et de la hanche libre pour tirer le sauteur vers le haut sans freiner son déplacement horizontal au-dessus de l'obstacle <i>et non</i> traction d'un seul bras vers le haut et montée du genou non solidaire de la hanche. – Au-dessus de la barre, déplacement du bassin vers le haut tant que le centre de gravité n'est pas au-delà du plan vertical de la barre <i>et non</i> descente prématurée du bassin et position de chaise. – Orientation du regard vers le haut, conservation du positionnement de la tête suivant l'axe longitudinal du corps <i>et non</i> regard vers le matelas.
Précision – Précision de la marque de départ et de celle au point d'inflexion de la course d'élan. – Précision du trajet emprunté par le sauteur, particulièrement dans la partie courbe de l'élan. – Précision du point d'appel sur la distance qui sépare le pied d'appel de la barre et sur sa situation entre les deux poteaux.	Réception – Sur les omoplates ou sur le dos <i>et non</i> sur la nuque.