

ANALYSE ET TRAITEMENT DIDACTIQUE DE L'ACTIVITE SAUT EN HAUTEUR

➤ Logique de l'activité :

Activité de prise de performance où il s'agit de sauter avec son corps le plus haut possible verticale par dessus un obstacle (ici un fil tendu avec deux poteaux), avec un appel à un pied et où la réception s'effectue sur un tapis haut de réception.

➤ Problème fondamental :

Il s'agit de trouver la vitesse optimale pour assurer un blocage nécessaire à une trajectoire la plus verticale du corps et pour permettre une impulsion maximale. Organiser et maîtriser son corps pour franchir l'obstacle dans l'envol.

* Sur le plan socio culturel : Se mesurer aux autres par performances interposées.

* Sur le plan affectif : Gérer l'attrait / la peur de la chute sur le tapis « en mousse ».

* Sur le plan cognitif (perceptif+décisionnel) : établir une course d'élan personnelle, impulsion à distance optimale.

* Sur le plan moteur : Transformer sa vitesse linéaire en vitesse angulaire- rendre son impulsion efficace- recherche de trajectoire d'envol.

* Sur le plan énergétique :

Le saut en hauteur est un effort court (<à 6 sec) et intense faisant donc intervenir le processus d'anaérobie alactique puissance musculaire = exprimer la + grande force avec la plus grande vitesse)

➤ Représentation des élèves :

Pour faire du saut en hauteur il faut être grand, c'est souvent l'image que ce sport véhicule auprès des élèves.

En général pour les garçons, il s'agit de se jeter sur le tapis en mousse de différentes façons pour sauter l'obstacle, pour les filles au contraire, sont inhibées par la peur de chuter et de l'obstacle à franchir.

Ils ne perçoivent pas cette activité comme étant un enchaînement de coordinations techniques mais bien comme une mesure de taille ou de détente.

Les élèves manquent de confiance en eux et appréhendent l'obstacle de façon négative : « je n'y arriverai pas, c'est trop haut... »

Par rapport à la motivation des élèves cette activité est plutôt bien perçue chez les garçons qui se perçoivent plutôt « forts en EPS », puisque c'est un moyen de montrer à toute la classe

(puisque nous n'avons qu'un seul sautoir) combien je saute haut, au contraire ça peut être de la même manière inhibiteur par rapport à des élèves qui acceptent mal l'échec, le regard des autres...

➤ **Ce que peut apporter cette activité à l'élève :**

Sur le plan moteur : L'analyse technique explicitée ci-dessous met en jeu les capacités de coordination de la course et d'un lieu d'impulsion, mais aussi la capacité d'élévation à l'aide des segments libres, enfin la notion d'équilibre nous semble aussi importante.

Sur le plan socio culturel : se confronter aux autres à travers une compétition à barème, mais aussi établir un projet avec d'autres élèves de performance afin de remporter la compétition inter-équipes ou individuelles.

Sur le plan cognitif (perceptif+décisionnel) :

Connaître ses limites, sa vitesse optimale, sa trajectoire préférentielle, son pied d'appel mais aussi identifier la zone d'impulsion.