



SAUT EN HAUTEUR N1

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue en niveau 1 :</p> <p>☞ A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire.</p> <p>☞ Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> Mes records (ciseau, fosbury).				
	<input type="checkbox"/> Mon pied d'appel, le côté de départ correspondant.				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> Franchir la barre en son milieu en ciseau et en fosbury (<i>réaliser le geste global</i>).				
	<input type="checkbox"/> Reproduire une course d'élan régulière, étalonnée à vitesse optimale.				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> Travailler dans un groupe restreint en toute sécurité.				
	<input type="checkbox"/> Assumer les différents rôles inhérents à l'activité de façon autonome et responsable (observateur, secrétaire).				