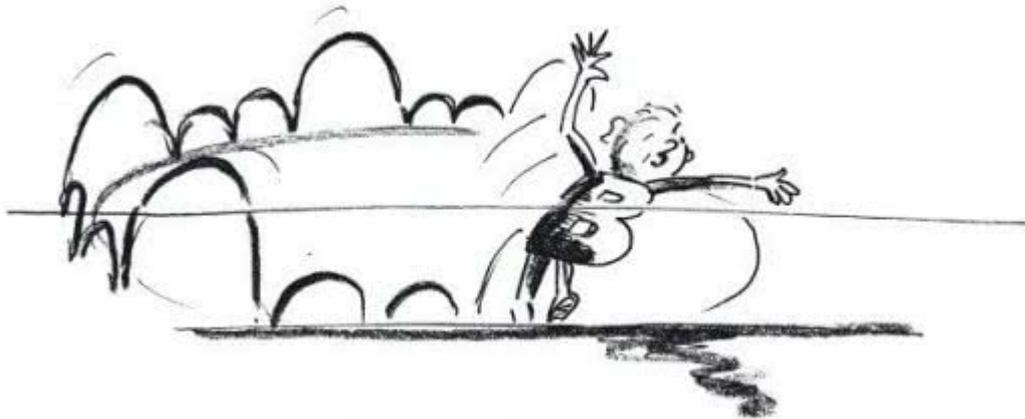


Athlétisme – Saut en hauteur: Tout en hauteur

Les athlètes effectuent tous les sauts l'un après l'autre à chaque hauteur dans une sorte de chaîne de montage.

Les élèves doivent effectuer les sauts suivants :



- saut en ciseau par-dessus la latte ou l'élastique, réception sur les pieds;
- saut roulé frontal, réception sur le tapis;
- saut dorsal (fosbury-flop) avec la «mauvaise» jambe;
- saut ventral par-dessus la latte avec la jambe d'appel

Evaluation : les élèves effectuent chaque saut à la hauteur de départ. Tant qu'ils passent, ils continuent. Lorsqu'un saut est manqué (mauvaise technique ou échec), ils notent les points obtenus. Pour la hauteur suivante, ils ne peuvent tenter la forme de saut manquée au préalable. A la fin, on additionne les points des membres de chaque équipe.

Matériel: un tapis de réception, deux montants de saut, une latte ou un élastique.

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO