

## CLASSE DE SECONDE : SAUT

### PROGRAMME DES LYCEES : BO N°47 DU 21 DECEMBRE 2001

| Saut de cheval  |  | Seconde   |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b></p> <p>Choisir et réaliser une série de sauts, au cheval de saut, devant un public, dans le respect des dimensions acrobatique et artistique de l'activité gymnique et du code de référence.</p>  |  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES : Informations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des critères d'exécution et de réussite des sauts choisis</li> <li>- Principes d'action des deux impulsions ; jambes et épaules (premier et second vol)</li> <li>- Rôle du pareur : le placement et les points de saisies</li> <li>- Rôle du juge : les angles d'observation privilégiés</li> <li>- Attitude générale du spectateur</li> </ul> |  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>CONNAISSANCES : Procédures</b></p>  |  |   |
| Techniques et tactiques   | Connaissances sur soi  | Savoir-faire sociaux  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser le même saut selon trois modalités différentes (jambes groupées, écartées, tendues)</li> <li>- Réaliser une course régulière et adaptée à la modalité du saut</li> <li>- Régler son tremplin en fonction de la modalité du saut</li> <li>- Réaliser une impulsion dynamique des épaules</li> <li>- Réaliser en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Représenter sous une forme imagée les trois sauts de sa prestation</li> <li>- Prendre des informations visuelles, kinésithésiques et auditives sur son saut</li> <li>- Régler son tremplin en fonction de ses possibilités</li> <li>- Entrer dans l'activité par une préparation physique et mentale adaptée</li> <li>- Se représenter mentalement son saut avant de l'exécuter</li> <li>- Organiser sa série par rapport à la contrainte de temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiquer de façon conventionnelle le début et la fin de son saut</li> <li>- Parer à deux un camarade à l'entraînement</li> <li>- Donner un avis référence sur le saut d'un autre élève</li> <li>- Organiser la sécurité de l'aire de saut pour soi et pour les autres</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>SITUATION PROPOSÉE</b></p> <p>Réaliser une série d'un saut par redressement selon trois modalités différentes (jambes groupées, tendues, écartées ou car-pées), dans un maximum de temps de 3 min. La hauteur du cheval peut être comprise entre 1,10 m et 1,15 m pour les filles, et 1,20 m et 1,25 m pour les garçons (cheval en long pour les garçons et en travers pour les filles).</p>  |  |   |

# CLASSES DE PREMIERE ET TERMINALE : SAUT NIVEAU 1

## PROGRAMME DES LYCEES : BO HORS SERIE N°5 DU 30 AOUT 2001

| Saut de cheval  | Compétences attendues   |  | Cycle terminal : niveau 1   |
|---|---|--|---|
| Choisir, réaliser et juger une série de sauts de type différent, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.  |   |  |   |
| CONNAISSANCES : informations  | CONNAISSANCES : procédures  |  |   |
|   | Techniques et tactiques   | Connaissance de soi  | Savoir-faire sociaux  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaissance et dénomination technique d'au moins 5 sauts de haut niveau (difficulté C ou D)</li><li>- Connaissance des niveaux de difficulté des sauts et leur classification</li><li>- Fautes potentielles, règlement</li><li>- Principales actions segmentaires et leurs rapports</li><li>- Placement de la tête et des mains et différentes prises d'informations (visuelles, auditives, kinesthésiques)</li><li>- Rôle du pareur : les points de saisie, la position /exécutant</li><li>- Rôle du juge et attitude du spectateur</li><li>- Relations avec les arts du cirque</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Réalise plusieurs sauts de types différents et selon des modalités variées (avec une portion de vrille, cheval en long ou en travers, etc.)</li><li>- Réalise une course régulière et adaptée au saut</li><li>- Utilise de façon optimale son tremplin (type Reuther) en fonction du saut : technique d'impulsion gymnique jambes : pieds joints, tenue du corps pendant l'envol (gainage)</li><li>- Réalise une impulsion-répulsion dynamique autour de l'axe des épaules</li><li>- Exécute la figure prévue dans le respect des exigences du code de référence (hauteur, forme, amplitude)</li><li>- Réalise en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Représente sous une forme imagée les 3 sauts de sa prestation (fiche projet)</li><li>- Organise l'ordre de passage de ses sauts en fonction de ses possibilités et de l'effet recherché</li><li>- Organise de façon optimale sa course d'élan selon le saut et ses possibilités : position du tremplin / cheval et étalonnage de sa course d'élan</li><li>- Analyse son saut à partir d'indicateurs divers</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Indique de façon conventionnelle le début et la fin de sa prestation aux juges et au public</li><li>- Attribue une note et donne les éléments objectifs de référence</li><li>- Peut aider et parer un camarade à l'entraînement</li><li>- Sait organiser la sécurité de l'aire de saut</li><li>- Ne coupe pas l'aire d'élan</li></ul> |
| <b>Situation proposée</b>   |   |  |   |
| Réaliser 3 sauts différents, dont un avec passage par l'appui tendu renversé, dans un maximum de temps de 2 minutes.<br>La hauteur du cheval de saut peut être comprise entre 1,10 m et 1,20 m pour les filles (cheval en travers) et 1,20 m et 1,30 pour les garçons (cheval en long ou en travers selon le saut). Ces hauteurs sont données pour des sauts avec un tremplin dur de type Reuther et à l'exclusion de l'usage d'un mini-trampoline. L'aire d'élan sera comprise entre 12 et 20 mètres. Juger la série de 2 autres élèves.   |   |  |   |

## CLASSES DE PREMIERE ET TERMINALE : SAUT NIVEAU 2

### PROGRAMME DES LYCEES : BO HORS SERIE N°5 DU 30 AOUT 2001

| Saut de cheval  | Compétences attendues   |  | Cycle terminal : niveau 2  |
|---|---|--|--|
| Choisir, réaliser et juger une série de sauts de type différent, au cheval de saut, dans le respect des dimensions acrobatique et esthétique de l'activité gymnique et du code de référence.  |   |  |  |
| CONNAISSANCES : informations  | CONNAISSANCES : procédures  |  |  |
|   | Techniques et tactiques   | Connaissance de soi  | Savoir-faire sociaux   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaissance et dénomination technique d'au moins 5 sauts de haut niveau (difficulté C ou D)</li><li>- Connaissance des niveaux de difficulté des sauts et leur classification</li><li>- Fautes potentielles, règlement</li><li>- Principales actions segmentaires et leurs rapports</li><li>- Placement de la tête et des mains et les différentes prises d'informations (visuelles, auditives, kinesthésiques)</li><li>- Rôle du pareur : les points de saisie, la position /exécutant</li><li>- Rôle du juge et attitude du spectateur</li><li>- Relations avec les arts du cirque</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Réalise le saut par renversement selon 2 modalités différentes (avec une portion de vrille, cheval en long ou en travers, etc.)</li><li>- Réalise une course régulière et adaptée au saut</li><li>- Utilise de façon optimale son tremplin (type Reuther) en fonction du saut : technique d'impulsion gymnique jambes : pieds joints, tenue du corps pendant l'envol (gainage)</li><li>- Réalise une impulsion-répulsion dynamique autour de l'axe des épaules</li><li>- Exécute la figure prévue dans le respect des exigences du code de référence (hauteur, forme, amplitude)</li><li>- Réalise en fin de saut une réception amortie et équilibrée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Représente sous une forme imagée les 3 sauts de sa prestation (fiche projet)</li><li>- Organise l'ordre de passage de ses sauts en fonction de ses possibilités et de l'effet recherché</li><li>- Organise de façon optimale sa course d'élan selon le saut et ses possibilités : position du tremplin / cheval et étalonnage de sa course d'élan</li><li>- Analyse son saut et procède aux réglages si nécessaire</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Indique de façon conventionnelle le début et la fin de sa prestation aux juges et au public</li><li>- Attribue une note et donne les éléments objectifs de référence</li><li>- Ne coupe dans ses déplacements l'aire d'élan d'un exécutant</li><li>- Peut aider et parer un camarade à l'entraînement</li><li>- Sait organiser la sécurité de l'aire de saut</li></ul> |
| <b>Situation proposée</b><br>Réaliser 3 sauts différents, dont 2 avec passage par l'appui tendu renversé, dans un maximum de temps de 2 minutes 30 secondes.<br>La hauteur du cheval de saut peut être comprise entre 1,10 m et 1,20 m pour les filles (cheval en travers) et 1,20 m et 1,30 pour les garçons (cheval en long ou en travers selon le saut). Ces hauteurs sont données pour des sauts avec un tremplin dur de type Reuther et à l'exclusion de l'usage d'un mini-trampoline).<br>L'aire d'élan sera comprise entre 12 et 20 mètres. Juger le saut de 3 autres élèves.  |   |  |  |

**« EVALUATION BACCALAUREAT (BO n° 31 du 6 septembre 2007)  
GYMNASTIQUE (sol ou barre fixe ou barres parallèles ou poutre ou barres asymétriques) »**

| COMPÉTENCES ATTENDUES   |                                     | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE  |  |  |
|---|-------------------------------------|---|--|--|
| <b>NIVEAU 1</b><br>Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique composé d'au moins 6 éléments, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.<br><b>NIVEAU 2</b><br>Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique, composé d'au moins 6 éléments différents et difficiles, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence. |                                     | <p>Un projet d'enchaînement libre présenté sur une fiche type qui comporte son scénario (figurines, texte et niveau des difficultés).<br/>Des contraintes techniques clairement définies : nombre d'éléments, niveau de difficulté, variété des familles, changements de direction.<br/>Des contraintes de temps ( avec leur tolérance ) et d'espace.<br/>Un passage devant un public et une appréciation portée par des juges.<br/>Selon le nombre de candidats 2 essais peuvent être accordés.<br/>20 minutes au moins les séparent. Seul le meilleur compte.<br/>La cotation des difficultés est référée au code Gymnastique UNSS 1998.</p>  |  |  |
|   |                                     |   |  |  |
| POINTS À AFFECTER   | ÉLÉMENTS À ÉVALUER                  | NIVEAU 1 NON ATTEINT  | DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1  | DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2  |
| 14/20   | Difficulté et réalisation du projet | <p><b>Difficultés : 6 points, A = 0,40, B = 0,60,C = 0,80, D = 1</b><br/>Des éléments peuvent être conçus ou importés d'autres codes par les élèves, il convient alors de leur donner une valeur en fonction de leur difficulté estimée ( A,B,C,D ).<br/>6 éléments sont pris en compte pour l'attribution des points de difficultés. Les éléments supplémentaires sont considérés comme éléments de liaison.<br/>Si un élément est réalisé deux fois, sa valeur n'est prise en compte qu'une fois.<br/>Tout élément non réalisé, réalisé avec aide ou non maîtrisé dans le respect du code, entraîne la suppression de sa valeur.</p> <p><b>Exécution : 8 points</b><br/>Fautes de tenue et de technique : petite faute = 0,2, faute moyenne = 0,4, grosse faute = 0,6<br/>Manque de rythme : de 0,2 à 0,6<br/>Fautes particulières : élan intermédiaire = 0,4, arrêt = 0,4, touche de l'agrès contraire à la technique = 0,4, s'accrocher à l'agrès pour éviter une chute = 0,6, chute : 0,8, enchaînement sans sortie : 0,6<br/>Fautes spécifiques à l'agrès : voir les fautes spécifiques à chaque agrès.<br/>En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 2 points.</p> |  |  |
| 03/20   | Projet                              | Projet présenté de façon sommaire.<br>Projet minimal, en inadéquation avec les ressources de l'élève: 1 point   | Projet présenté avec clarté.<br>Projet réaliste en adéquation avec les ressources de l'élève (risque maîtrisé), qui répond en totalité aux exigences de l'agrès : 2 points | Projet présenté avec clarté.<br>Projet qui présente de l'originalité, du risque maîtrisé , de la virtuosité (niveau de difficultés acrobatiques élevé, support rythmique par exemple) : 3 points |
| 03/20   | Rôle de juge                        | Connaissance approximative, le jugement est sommaire sans arguments.<br>Écart de notation très important avec le professeur (plus de 3 points)  | Connaissance des exigences qui permet de donner les critères d'observation utilisés pour juger les éléments techniques.<br>Écart de notation réduit (2 points)             | Les critères d'observation sont maîtrisés aux niveaux technique et chorégraphique.<br>Écart de notation recevable (1 point)  |

Commentaire : Le degré d'acquisition du niveau se réfère aux points de difficultés présentées :

- niveau 1 non atteint : inférieur ou égal à 2,4 pts ;
- niveau 1 : supérieur à 2,4 pts et inférieur à 5 pts ;
- niveau 2 : de 5 pts à 6 pts.