



# SAUT HAUTEUR

## Évaluation certificative différenciée

Au cours d'un module de 4 à 6 semaines, l'étudiant entraîne sa détente verticale et son style de manière ciblée et individualisée.

Le module se déroule en 3 temps :

- Le premier temps est consacré à l'évaluation de la force explosive verticale de chaque étudiant grâce au test Sargent permettant de définir la détente verticale.
- Dans un deuxième temps, l'étudiant suit un entraînement spécifique pour parfaire sa technique personnelle en saut en hauteur.
- Dans un dernier temps, l'étudiant effectue un test final sous la forme d'un concours de saut en hauteur traditionnel pour essayer d'atteindre son objectif personnel préalablement défini.

Mesure de paramètres individuels, tels que la taille, la hauteur du centre de gravité et la hauteur 0 de départ.

**Exemple :**

Taille : 168cm  
H. C. G. : 100cm  
H. 0 : 196cm

Test préalable de Sargent

1<sup>ère</sup> Note certificative

**Exemple :**

H. 0 : 196cm  
H. réalisée après détente : 216cm  
Détente : 20cm  
Note de performance : 2,35

Entraînement spécifique technique individuel en utilisant des outils pédagogiques basés sur l'image, telle que la vidéo. Fixation de l'objectif individuel à atteindre lors du test final

**Exemple :**

Hauteur idéale de performance : 88% de la taille, soit 148cm  
Hauteur individuelle à atteindre : H.C.G. + détente : 120cm

Concours final de saut en hauteur selon règlement

**Exemple :**

Dernière hauteur franchie : 120cm ce qui représente 81% de la hauteur idéale de performance  
Note certificative : 4,35  
120cm représente le 100% de l'objectif personnel.  
Note d'auto-évaluation est : 6,00

## CALCUL DE LA MOYENNE FINALE SAUT EN HAUTEUR

Note performance Sargent

2,35

Note performance concours

4,35

Note auto-évaluation

6,00

**Moyenne : 4,2**