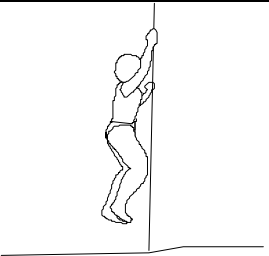
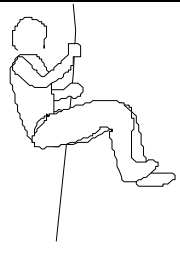
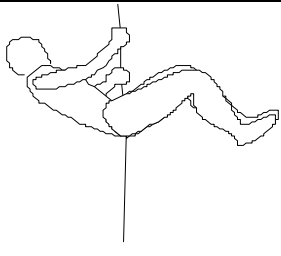
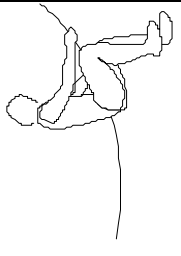


S A U T A L A P E R C H E

(perche en fibre de verre, butoir réglementaire, et réception sur sable)

Ce qu'il faut avoir appris	Aucune acquisition	Acquisitions de niveau 1	Acquisitions de niveau 2	Acquisitions de niveau 3
Prendre de la vitesse en tenant sa perche avec un « levier » adapté	Je ne sais pas courir sur l'avant du pied Je ne sais accélérer Je ne sais pas tenir ma perche dans l'axe	Je sais courir sans ralentir près du butoir Ma perche reste dans l'axe de la course	Je sais courir sur la plante des pieds J'arrive assez vite près du butoir Ma perche est bien stable dans l'axe	J'accélère progressivement Je sais courir tronc droit , genoux hauts J'arrive avec beaucoup de vitesse
Arriver à un endroit précis pour piquer sa perche dans le butoir	Je piétine beaucoup Je ne peux pas utiliser le butoir Je lâche ma perche dès qu'elle touche le butoir OU dès que je suis en suspension	J'arrive sur mon pied d'appel à plus de 1 pied du butoir Je sais planter ma perche au fond du butoir	Je ne piétine pas Je prends mon impulsion à la verticale de ma main supérieure Je sais conduire ma perche au fond du butoir	J'utilise efficacement des marques de départ J'enchaîne bien mes actions (présenter-piquer)
Pousser sa perche et sauter vers l'avant (en lançant le genou libre)	Je ne sais pas pousser sur ma perche, je tire immédiatement dessus (je m'accroche) Je ne sais pas sauter et Je ne sais pas lancer le genou libre vers l'avant	<u>Je sais pousser un peu ma perche avant de tirer dessus</u> Je sais sauter Je sais lancer le genou libre	Je sais la pousser vers l'avant Je sais lancer franchement le genou libre vers l'avant Ma perche plie un peu (suivant sa «rigidité »)	Je sais la pousser nettement vers l'avant Je plie ma perche nettement (suivant sa rigidité)
Se suspendre, se renverser et se grouper	Je ne sais me grouper, je reste collé contre la perche corps allongé	<u>Je sais me suspendre</u> <u>Je sais me grouper</u> Je sais monter un peu les genoux mais je ne sais pas me renverser	<u>Je sais me renverser:</u> Les genoux passent au niveau de la main inférieure	<u>Je sais me renverser</u> et me regrouper Mes genoux montent et Je sais passer tronc au moins à l'horizontale
Position en l'air à ce moment précis				
Se détendre pour franchir le fil par un demi-tour	Je ne me détends pas Je ne réussis pas de demi-tour ou Je sais le fait TROP TÔT avant d'être groupé face à l'élastique	<u>Je sais me dégroupier</u> J'engage un demi-tour	Je sais me dégroupier et Je sais réussir un demi-tour en cours de franchissement	Je sais prolonger la détente de la perche par une extension-demi-tour Je sais me repousser avec la main haute
Conserver son équilibre pour se recevoir au sol sans risque	Je lâche la perche et Je chute au sol	Je sais me réceptionner sur les pieds	Je sais me réceptionner sur les pieds dans l'axe de course	Je sais repousser ma perche avant le retour au sol