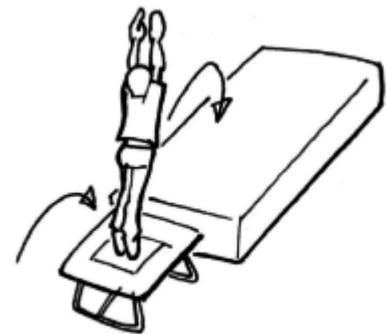


Sauter, tourner, se balancer: Sauter (niveau A)

L'objectif de ce test est de lier et d'effectuer certains éléments de la forme de mouvement «sauter».

Les élèves doivent exécuter correctement deux des quatre éléments simples suivants.

1. Saut en extension avec mini-trampoline
2. Saut roulé avec mini-trampoline sur la table de tapis
3. Saut facial groupé sur les caissons
4. Entre bras ou saut écart sur le mouton depuis le tremplin. (hauteur du mouton individuelle, au nombril)



[Sauter, tourner, se balancer: Sauter \(niveau A\)](#) (pdf)

[Sauter, tourner, se balancer: Sauter \(niveau A\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO