

# Athlétisme – Sauter: Donner des tâches motivantes, donner du feedback

Les athlètes résolvent des tâches stimulantes et attrayantes et font l'expérience d'un entraînement motivant. Le moniteur accorde une grande importance au fait que les participants connaissent de nombreuses expériences réussies et cultivent la culture du feedback.

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Taille du groupe: env. 15
- Environnement: salle de sport
- Groupe cible: U14-U16



## Objectifs d'apprentissage

- Résoudre des tâches difficiles
- Vivre des exercices motivants
- Connaître des succès individuels et communs
- Cultiver la culture du feedback

[Sauter: Donner des tâches motivantes, donner du feedback](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics, Andrea Zryd](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO