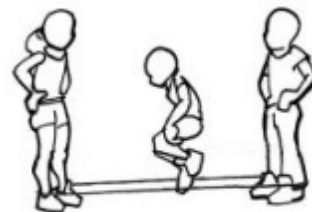


Sauter: Séquence de saut à l'élastique (niveaux ABC)

Dans ce test, les élèves effectuent deux séquences de saut à l'élastique, en rythme et selon les consignes.

Pour cet exercice, les élèves doivent sauter deux séquences consécutives. Ils observent la suite exacte de sauts et sautent toujours dans le même rythme.

Les élèves ne doivent pas toucher l'élastique que lorsque c'est prévu dans l'exercice.



[Séquence de saut à l'élastique \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Séquence de saut à l'élastique \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO