

Se mouvoir en rythme: Rope Skipping (niveau A)

Au cours de ce test, les élèves doivent présenter une série de mouvements en rythme avec une corde à sauter.

Les élèves exécutent deux fois de suite les pas suivants (lors de la deuxième série, la prise d'élan est laissée de côté!).

Les pas sont: prise d'élan (5-8), 4x «side swing» (1-8), 4x «easy jump» (1-4), 2x «easy jump» ralenti (5-8), 4x «easy jump» (1-4), 4x «jogging» (5-8), 4x «easy jump» (1-4), 2x «side straddle» (5-8).

A la fin de la série, la corde se trouve devant et est stoppée à l'aide du talon.

[Rope Skipping \(niveau A\) \(pdf\)](#)

[Rope Skipping \(niveau A\): 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