

# Bouger en rythme: Se mouvoir en rythme (niveau A)

Dans ce test, l'élève se déplace pendant une courte durée au rythme d'une musique donnée.

Quatre séquences de sauts simples (4x8 temps):  
sautiller a pieds joints, Pas chasses (fermes) vers la gauche, twister (tourner les pieds joints vers la gauche puis vers la droite), sautiller en alternance sur le pied gauche et le pied droit. Ces mouvements sont exécutés 2x sur une musique a 8 temps (2x 1-4, 8x8).

L'élève dispose de deux essais.



[Se mouvoir en rythme \(niveau A\)](#) (pdf)

[Se mouvoir en rythme \(niveau A\): 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