

Coordination: Saut à la corde (niveau C)

Dans ce test, l'élève doit effectuer une séquence de sauts à la corde difficiles avec aisance et de manière sûre.

Les élèves présentent une séquence de saut à la corde correcte contenant six éléments différents. La séquence contient au moins un élément difficile, tel que par exemple bras croisés ou double tour de corde.

La séquence doit être présentée de manière à ce que les éléments puissent être exécutés sur huit sauts. Il est possible de présenter l'exercice en musique.



[Saut à la corde \(niveau C\) \(pdf\)](#)

[Saut à la corde \(niveau C\): 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