

# Courir vite: Sautillements latéraux (niveau A)

Dans ce test, l'élève se sert de ses jambes rapidement et en rythme pour sauter pendant 15 secondes d'un côté et de l'autre d'une ligne.

L'élève saute latéralement à pieds joints par-dessus une ligne de 2 cm pendant 15 secondes. Chacun dispose de quatre essais au plus. Une pause d'au moins une minute est observée entre les essais. On additionne le résultat de deux essais valables.



[Sautillements latéraux \(niveau A\)](#) (pdf)

[Sautillements latéraux \(niveau A\): 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