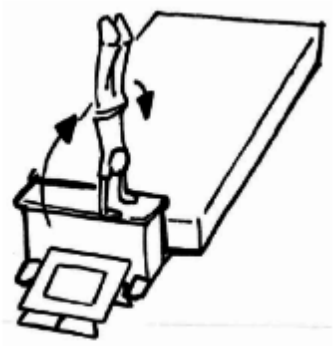
Sauter: Renversement latéral avec ¼ de tour (niveau C)

Au cours de ce test, l'élève présente des sauts acrobatiques difficiles: il doit sauter sur le mini-trampoline et effectuer un renversement latéral avec un quart de tour.

L'élève saute depuis le mini-trampoline. Appui transversal des mains sur le caisson et élévation à la verticale par une roue (voir dessin), fermer les jambes au point culminant pour déclencher une rotation de ¼ de tour. Réception amortie et contrôlée (sans pas de sortie), regard tourné vers le caisson. Les élèves disposent de 2 essais.



Renversement latéral avec ¼ de tour (niveau C) (pdf)

Renversement latéral avec ¼ de tour (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