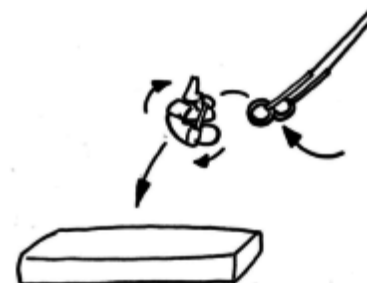


Sauter, tourner, se balancer: Sauter (niveau C)

Dans ce test, les élèves sélectionnent des éléments du mouvement «sauter» et les exécutent de manière fluide avec une bonne tenue du corps.

L'élève exécute correctement deux des quatre éléments difficiles suivants avec une bonne tenue du corps, de manière fluide et dynamique.

1. Saut périlleux arrière aux anneaux au 4e mouvement de balancer en avant
2. Saut périlleux avant du mini-trampoline
3. Saut périlleux avant par dessus le caisson en long ou en large du mini-trampoline
4. Passer sous la barre fixe avec ½ rotation



[Sauter \(niveau C\)\(pdf\)](#)

[Sauter \(niveau C\): 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