

# Sauter – Performance – 7e à 9e année: Saut en longueur avec appel sur un pied et phase de vol (niveaux ABC)

Au cours de ce test, l'enseignant évalue si l'élève est capable d'améliorer sa technique de saut en longueur pour réaliser une performance.



L'élève effectuer un saut en longueur correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel. Il a trois essais.

Le test est réussi lorsque la longueur exigée du niveau correspondant est atteinte lors d'un des trois essais.

[Saut en longueur avec appel sur un pied et phase de vol \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Saut en longueur avec appel sur un pied et phase de vol: 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**