

Sauter – Technique – 7e à 9e année: Saut en longueur avec appel sur un pied (niveaux ABC)

Au cours de ce test, l'objectif est de coordonner les aspects techniques des différents sauts de l'athlétisme pour franchir la longueur la plus grande possible.



Les élèves doivent effectuer un saut en longueur correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel. Ils ont trois essais.

L'enseignant évalue à l'aide d'une série de critères d'observation tel que l'élan, l'appel ou la phase de vol.

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

[Saut en longueur avec appel sur un pied \(niveaux ABC\): 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