# Sauter - 10e à 12e année (école professionnelle): Saut en longueur mesuré (niveaux ABC)

**Dans ce test, l'élève coordonne tous les aspects techniques du saut en longueur afin d'effectuer le saut le plus long possible.**

Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur aussi long que possible. L'élève prend un élan rapide et, depuis la zone d'appel, effectue un appel énergique sur une jambe et lance les deux pieds en avant lors de la réception.

Le plus long des trois sauts compte.

Saut en longueur mesuré (niveaux ABC) (pdf)

Saut en longueur mesuré (niveaux ABC): Fiche d'évaluation (xls)

## Remarque

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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**