

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

Lors de ce test, les élèves effectuent un saut en longueur techniquement correct, avec une prise d'élan rapide et un appel dans la zone.



Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur correct. L'élève prend un élan rapide et depuis la zone d'appel, effectue un appel énergétique sur une jambe.

En l'air, il passe à une phase de suspension et lance les deux pieds en avant lors de la réception. Il dispose de trois essais.

[Saut en longueur \(niveaux ABC\) \(pdf\)](#)

[Saut en longueur \(niveaux ABC\): 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