

Sauter - 10e à 12e année (école professionnelle): Saut en hauteur - Fosbury-flop (niveaux ABC)

Dans ce test, l'enseignant évalue la capacité des élèves à coordonner les bases du saut en hauteur et à effectuer un fosbury-flop correct.



Ce test sert à évaluer un fosbury-flop correct. Après un élan avec les trois derniers pas en courbe (tam-ta-tam), les élèves sautent énergiquement vers le haut en exécutant un fosbury-flop correct. Ils ont trois essais.

[Saut en hauteur - Fosbury-flop \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Saut en hauteur - Fosbury-flop \(niveaux ABC\): 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