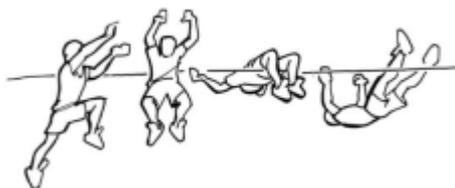


# Sauter – 10e à 12e année (lycée/gymnase): Saut en hauteur mesuré (niveaux ABC)

Lors de ce test, l'enseignant évalue la capacité de coordonner les principales composantes du mouvement du saut et de réaliser une performance suffisante.



Les élèves prennent un élan en arc de cercle (trois derniers pas) et effectuent un fosbury-flop (recommandé). Il est également possible d'appliquer d'autres techniques de saut en hauteur avec saut sur une jambe.

Les élèves disposent de trois essais par hauteur.

[Saut en hauteur mesuré \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Saut en hauteur mesuré \(niveaux ABC\): 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**