

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

Au cours de ce test, les élèves utilisent les techniques de base pour réaliser une bonne performance en saut en longueur.



Les élèves effectuent un saut en longueur techniquement correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel.

Ils disposent de trois essais.

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

[Saut en foulée \(niveaux ABC\): 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.