

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

Dans ce test, les élèves doivent coordonner des mouvements-clés du saut en longueur afin de sauter le plus loin possible.



Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur aussi long que possible. Les élève prennent un élan rapide et, depuis la zone d'appel, effectuent un appel énergique sur une jambe et lancent 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)

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