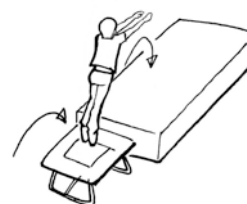




Degré	5 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Effectuer diverses formes de saut sur des agrès pour développer son courage et sa maîtrise corporelle
Niveau A	Je contrôle mon corps pendant le saut.



Mini-trampoline: saut tendu

Description de la tâche	Les élèves effectuent un saut tendu sur le mini-trampoline. 3 sauts après quelques essais.								
Evaluation/Exigences	Chaque élève effectue trois sauts. Lors de chaque saut, l'enseignant observe deux à trois critères. Tous les critères doivent être remplis à la fin des trois sauts. Remarque: pas de retour d'information à l'élève pendant les sauts.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Saut: corps tendu (pas de flexion incontrôlée au niveau du bassin)• Saut: rotation des bras tendus de l'arrière vers l'avant en haut.• Vol: corps tendu (pas de cambrure)• Réception: amortie (saut en profondeur) sur le 1^{er} tiers du gros tapis								
Consignes aux élèves	«Ce test permet de vérifier votre maîtrise du saut tendu au mini-trampoline. Prenez un élan dosé et sautez énergiquement. Dans la phase de vol, le corps doit être tendu. La réception est amortie et se fait dans le 1 ^{er} tiers du gros tapis (montrer l'image de la phase de vol).»								
Mise en place	1 installation avec mini-trampoline et gros tapis								
Matériel	1 mini-trampoline, 1 gros tapis, 3 petits tapis derrière le gros tapis, év. 1 cône pour limiter l'élan								
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 11. Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, p. 18</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 5 min. pour 4 élèves</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Après quelques essais, quatre élèves effectuent chacun trois sauts tendus</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>Quatre élèves par installation</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Effectuer un très bon échauffement avant le test Attention au trop grand nombre de répétitions de sauts (musculature dorsale des élèves trop faible à cet âge)</td></tr></table>	Durée	env. 5 min. pour 4 élèves	Organisation	Après quelques essais, quatre élèves effectuent chacun trois sauts tendus	Personnes évaluées	Quatre élèves par installation	Problèmes	Effectuer un très bon échauffement avant le test Attention au trop grand nombre de répétitions de sauts (musculature dorsale des élèves trop faible à cet âge)
Durée	env. 5 min. pour 4 élèves								
Organisation	Après quelques essais, quatre élèves effectuent chacun trois sauts tendus								
Personnes évaluées	Quatre élèves par installation								
Problèmes	Effectuer un très bon échauffement avant le test Attention au trop grand nombre de répétitions de sauts (musculature dorsale des élèves trop faible à cet âge)								