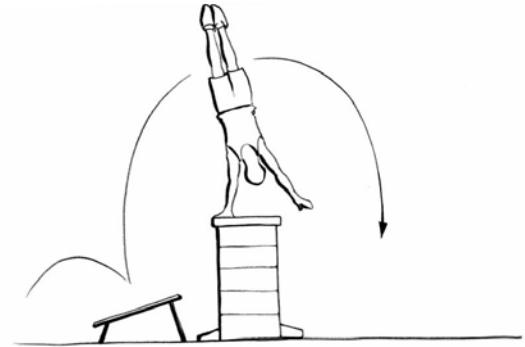




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.
Niveau B	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices de difficulté moyenne au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.
Niveau C	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices difficiles au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.



## Saut au mini-trampoline (ABC)

### Description de la tâche Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Présenter cinq éléments différents tirés de la liste (annexe 1).

*Niveau B:* Présenter cinq éléments différents tirés de la liste (annexe 1) dont un élément classé «difficile». Pour l'élément difficile, il est permis de recevoir de l'aider et de l'assurage ou d'exécuter la forme «de base» (et non la forme finale).

*Niveau C:* Présenter cinq éléments différents tirés de la liste (annexe 1). Ces exercices doivent être effectués avec une technique correcte et sans aide. Deux d'entre eux doivent provenir de la catégorie «difficile».

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. Les élèves disposent de deux essais.

### Critères d'observation



- Les cinq éléments sont présentés
- Technique
- Tenue du corps
- Hauteur
- Réception



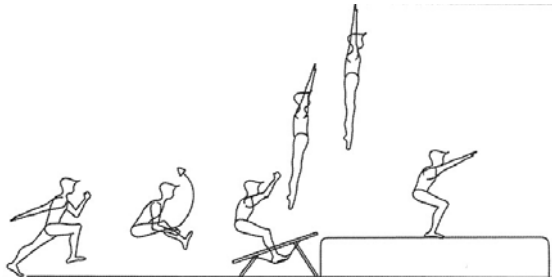
- Exécuter deux fois le même élément (Les variations d'exercices sont cependant autorisées)

<b>Consignes aux élèves</b>	«Composez une suite d'au moins cinq éléments de la liste et présentez-le. 1 élément (niv. B) ou 2 éléments (niv. C) doivent être de la catégorie "difficile". Exercez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Vous serez évalués selon les critères de technique, de tenue, de dynamisme et rythme connus. En fonction du niveau, vous pouvez demander de l'aide pour les exercices. Avant de sauter, annoncez le saut que vous allez présenter pour faciliter l'évaluation»	
<b>Mise en place</b>	Mini-trampoline, 2 gros tapis et tapis de 16cm à la suite.	
<b>Matériel</b>	Mini-trampoline, gros tapis, tapis de 16cm.	
<b>Source</b>	ESK (1992). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen</i> (6. Auflage). Bern. ESK (1998). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5 und 6, Broschüre 3</i> . Bern	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 6 min. par personne évaluée
	Organisation	Par groupes de 6. Les élèves effectuent chacun un saut à tour de rôle. 2 élèves aident et assurent. Pour l'évaluation, chaque élève annonce à l'avance le saut qu'il va réaliser. Filmer les sauts pour aider à l'évaluation
	Personnes évaluées	6 élèves
	Problèmes	Attention à la sécurité! → bien choisir les «assureurs» (élève ou enseignant)

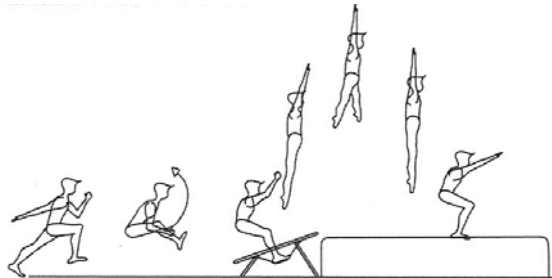
Annexe 1: Liste d'éléments pour «Saut mini-trampoline (ABC)»

**Éléments simples:**

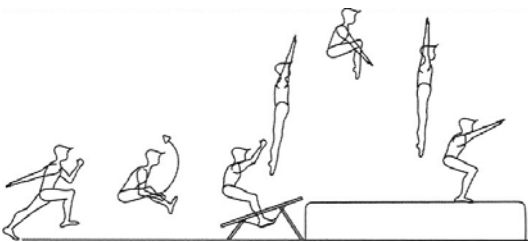
Saut en extension



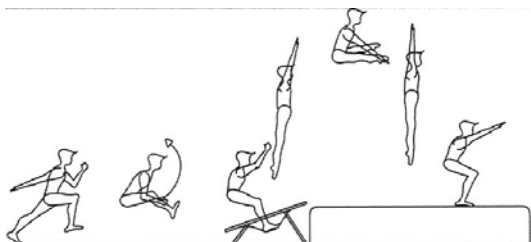
Saut écart latéral



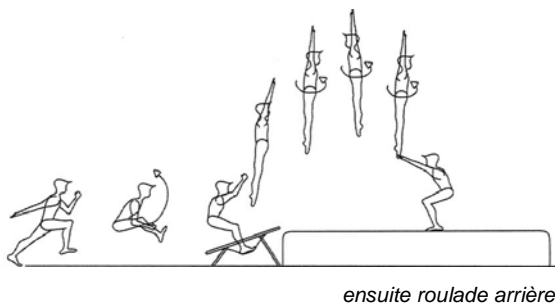
Saut groupé



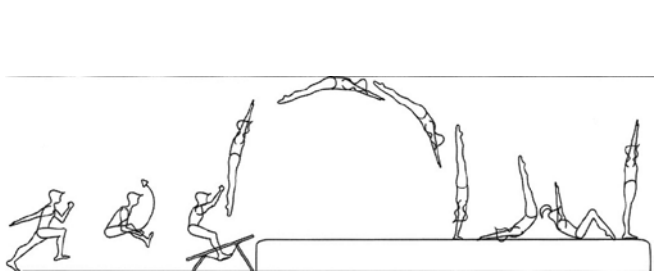
Saut écart carpé



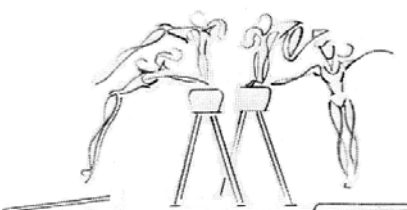
Saut en extension avec 1/2 tour, roulade arrière



Saut roulé en avant

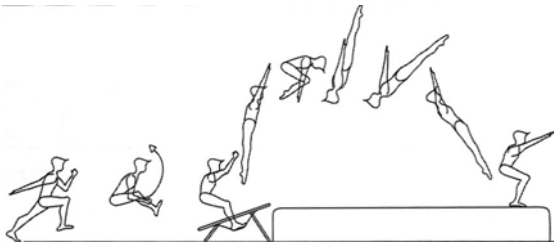


Saut facial groupé

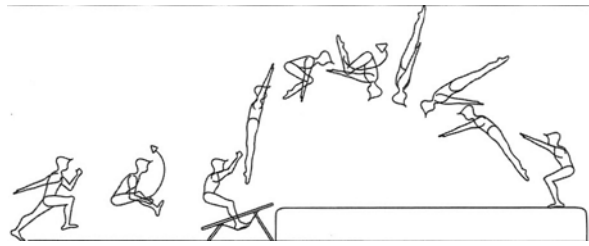


**Éléments difficiles:**

Salto avant



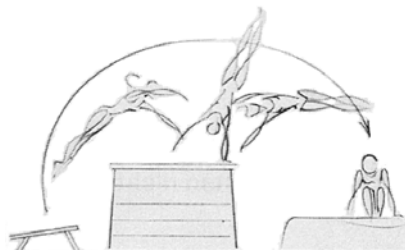
Salto avant avec 1/2 tour



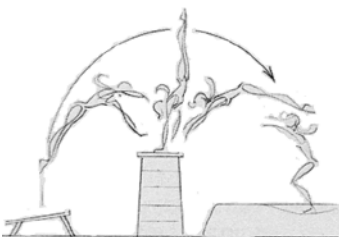
Saut facial tendu



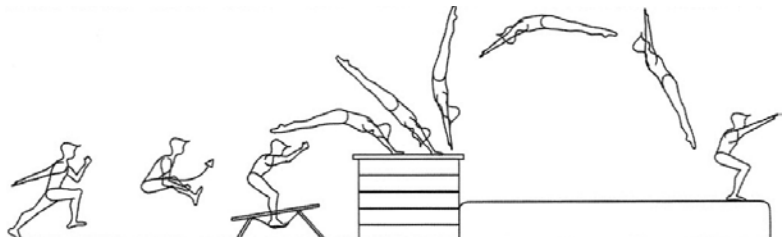
Renversé latéral



Rondade



Renversé en avant



**Illustrations:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 3, 5.- 9 Schuljahr*. Bern  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7, Geräteturnen*. Bern