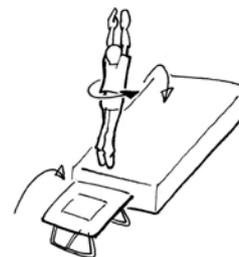




Degré	5 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Effectuer diverses formes de saut sur des agrès pour développer son courage et sa maîtrise corporelle
Niveau B	J'effectue des sauts acrobatiques.



Mini-trampoline: demi-tour

Description de la tâche

Les élèves effectuent un saut tendu avec une rotation de 180° sur le mini-trampoline. 4 sauts après quelques essais. Chaque élève effectue deux sauts avec demi-tour vers la gauche et deux sauts avec demi-tour vers la droite. Lors de chaque saut, l'enseignant observe deux à trois critères. Tous les critères doivent être remplis à la fin des quatre sauts. Remarque: pas de retour d'information à l'élève entre les sauts.

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Saut: tension du corps (pas de flexion incontrôlée au niveau du bassin)
- Saut: rotation des bras de l'arrière vers l'avant en haut
- Vol: corps tendu et vertical, bras tendus vers le haut
- 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 avec demi-tour. Prenez un élan dosé et sautez énergiquement. Dans la phase de vol, le corps doit être tendu. Après le demi-tour, la réception est amortie et se fait dans le 1^{er} tiers du gros tapis.»

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). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 11.
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4*. Horgen: bm-sportverlag.ch, p.18.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 5 min. pour 4 élèves
Organisation	Après quelques essais, quatre élèves effectuent chacun quatre sauts tendus avec demi-tour (2x demi-tours à gauche, 2x à droite). Les autres élèves jouent de manière autonome sur l'autre moitié de terrain.
Personnes évaluées	Quatre élèves par installation
Problèmes	-