



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force explosive
Compétence	Améliorer la force explosive pour lancer loin ou sauter haut/loin
Niveau A	Je dispose d'une force explosive moyenne.
Niveau B	Je dispose d'une bonne force explosive.
Niveau C	Je dispose d'une excellente force explosive.



## Saut en longueur sans élan (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves sautent aussi loin que possible sans élan.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue une performance moyenne: Filles: 137 - 157cm, Garçons: 195 - 224cm</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue une bonne performance: Filles: 158 - 181cm, Garçons: 225 - 259cm</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue une performance supérieure à la moyenne: Filles: &gt; 181cm, Garçons: &gt; 259cm</p>	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas dépasser la ligne avant de sauter.</li> <li>• La distance est mesurée en cm. Le point de mesure est le point le plus en arrière du corps.</li> <li>• Le meilleur essai sur 6 est validé.</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Placez-vous derrière la ligne et sautez le plus loin possible sans élan. Vous avez 6 essais.»	
<b>Mise en place</b>	-	
<b>Matériel</b>	Mètre ruban, év. craie	
<b>Source</b>	Waschler, G. (1986). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebrn: Jafona. p. 45.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	Env. 3 minutes par personne
	Organisation	Installer si possible plusieurs pistes de saut côte à côte pour un déroulement sans anicroche. Diviser la classe en deux; une moitié saute, l'autre est responsable de mesurer les sauts.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	-