



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.



## Jump and Reach (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	De la station, l'élève saute aussi haut que possible.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue une performance moyenne: Filles: 27 - 33cm, Garçons: 35 - 42cm</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue une bonne performance: Filles: 34 - 40cm, Garçons: 43 - 49cm</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue une performance supérieure à la moyenne: Filles: &gt; 40cm, Garçons: &gt; 49cm</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On mesure la différence entre la hauteur à la station et la hauteur au saut.</li> <li>On compte le meilleur essai de 3.</li> </ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Plongez vos doigts dans la magnésie. Placez-vous face au mur et tendez les deux bras vers le haut. Marquez la hauteur que vous parvenez à atteindre avec la magnésie. Sautez ensuite de la station latérale aussi haut que possible et touchez du bout des doigts le plus haut point que possible sur le mur.»
<b>Mise en place</b>	Év. placer un caisson contre le mur pour que l'élève effectuant la mesure puisse lire la hauteur debout sur le caisson
<b>Matériel</b>	Mètre ruban, magnésie, caisson
<b>Source</b>	Bundesamt für Sport (Hrsg.). (1981). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebrich: Jafona. p. 46.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<p>Durée Env. 3 minutes par élève</p> <p>Organisation Installer autant de postes de mesure que possible côte à côte pour un déroulement souple. Diviser la classe en deux, une moitié saute, l'autre moitié est chargée de mesurer.</p> <p>Personnes évaluées 1 personne</p> <p>Problèmes -</p>