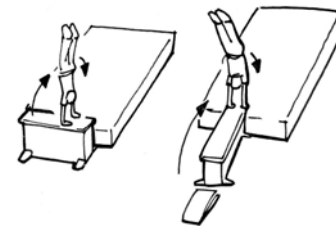
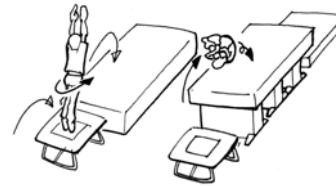




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau A	Je lie et j'effectue certains éléments de chaque forme de mouvement.
Niveau B	Je lie et j'effectue plusieurs éléments de chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.
Niveau C	Je lie et j'effectue tous les éléments de manière fluide dans chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.



Forme de mouvement «sauter» (ABC)

Description de la tâche

Présenter des éléments pour la forme de mouvement «sauter».

Evaluation/Exigences

Niveau A: Présenter correctement 4 des 8 éléments suivants simples à moyens.

Niveau B: Présenter correctement et en bonne posture 6 des 8 éléments suivants simples à moyens.

Niveau C: Présenter correctement et en bonne posture les 8 éléments suivants simples à moyens avec un enchaînement dynamique et fluide.

1. Saut tendu avec mini-trampoline (LM Bd. 4, Bro. 3, p.11)
2. Saut groupé avec mini-trampoline par-dessus un caisson de 4 à 5 éléments
3. Dunk avec mini-trampoline (LM Bd. 5, Bro. 4, p.12)
4. Entre bras ou saut écarté sur le mouton avec Reuther (hauteur du mouton individuelle, au nombril; hauteur du mouton= distance entre Reuther et mouton)
5. Saut du plongeur 1m avec 1 pas d'élan (LM Schwimmen Bro. 3, p.20)
6. Entre bras ou saut écarté sur le mouton d'au moins 1.25m avec trampoline, réception sur un autre trampoline et saut tendu sur un gros tapis
7. Saut sur un caisson longitudinal, réception sur le 1er tiers du caisson, saut depuis la station et facial élevé au bout du caisson sur le tapis de 16 cm
8. Saut facial groupé ou rondade sur le caisson latéral avec mini-trampoline (LM Bd 4, Bro 3)

Critères d'observation

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants des exercices correspondants sont remplis.

- 1: Elan dosé, saut avec contraction musculaire et bras en arrière, corps tendu pendant la phase de vol, réception amortie
- 2: Elan dosé, saut, pendant la phase de vol par-dessus le caisson, les jambes sont groupées, puis tendues avant la réception, réception amortie
- 3: Elan dosé ballon de basket à la main, saut, «dunk» réussi au point culminant du saut sans toucher le panier, réception contrôlée

- 4: Elan dosé, saut, phase de vol, appui, réception amortie
 5: 1 pas d'élan, lever les genoux et le bras, atterrir à pieds joints sur le plongeur et accompagner le saut d'un mouvement de bras vers le haut, phase de vol avec contraction musculaire, plongeon vertical.
 6: Elan dosé, saut, phase de vol droit, réception et saut sur le 2^e mini-trampoline, saut tendu avec contraction musculaire, réception amortie
 7: Elan dosé, saut, phase de vol, appui, facial élevé tendu, réception
 8: Elan dosé, saut, phase de vol, réception sur 1^{er} tiers, saut vers l'extrémité du caisson, saut écarté, réception amortie

Consignes aux élèves

- Niveau A:* «Choisissez 4 des 8 éléments et exécutez les correctement (élan, saut, phase de vol et réception). Vous avez plusieurs essais.»
- Niveau B:* «Choisissez 6 des 8 éléments et exécutez les en bonne posture (élan, saut, phase de vol et réception). Vous avez plusieurs essais.»
- Niveau C:* «Démontrez les 8 éléments en bonne posture et de façon dynamique (élan, saut, phase de vol et réception). Vous avez plusieurs essais.»

Mise en place

1. Mini-trampoline, gros tapis (1. et 3.)
2. Mini-trampoline, caisson (5 éléments), gros tapis (2. et 7.)
3. Mini-trampoline, caisson en long et tapis de 16 cm
4. Trampoline Reuther, mouton (hauteur de taille), tapis
5. Trampoline Reuther, mouton (hauteur de taille), tapis

L'installation du mouton avec 2 mini-trampolines (suite de mouvements 6) peut être construite à partir de l'installation 1 et d'un trampoline Reuther (4 ou 5) et d'un quatrième mini-trampoline, réception sur tapis de 16 cm

Matériel

4 mini-trampolines, 2 gros tapis, 2 caissons, 2 trampolines Reuther, 2 moutons, tapis, tapis de 16

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année et 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

- Durée** Environ 2-5 min. par élève, 40-100 min. pour une classe, réparties sur plusieurs leçons et cours de natation
- Organisation** Installer les engins toujours de la même manière sur indication de l'enseignant, de manière à permettre tous les exercices. Les élèves s'exercent pendant plusieurs leçons de manière autonome ou avec le soutien de l'enseignant ou de camarades. Lorsqu'ils maîtrisent un exercice, ils peuvent le démontrer à l'enseignant. Il est possible de disposer les 5 postes dans la salle de manière à garder une moitié libre pour d'autres activités.
- Personnes évaluées** Tous les élèves qui souhaitent démontrer l'exercice au poste correspondant.
- Problèmes** -