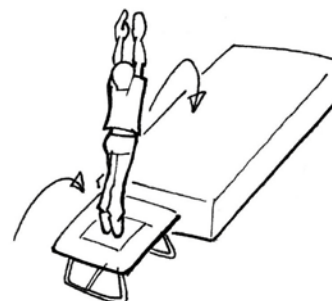




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau A	Je lie et j'effectue certains éléments de chaque forme de mouvement.



## Sauter (A)

<b>Description de la tâche</b>	Exécuter correctement 2 des 4 éléments simples suivants.	
	1.	Saut en extension avec mini-trampoline
	2.	Saut roulé avec mini-trampoline sur la table de tapis
	3.	Saut facial groupé sur les caissons
	4.	Entre bras ou saut écart sur le mouton depuis le tremplin. (hauteur du mouton individuelle, au nombril)
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont exécutés correctement.	
<b>Critères d'observation</b>	pour 1	Élan contrôlé, saut: corps tendu, bras en arrière, phase de vol: corps tendu, réception amortie.
	pour 2	Élan contrôlé, saut d'appel avec trajectoire haute et dérouler mains-épaules-dos.
	pour 3	Élan contrôlé, saut d'appel, phase de vol courte, appui, réception.
	pour 4	Élan contrôlé, saut d'appel, phase de vol courte, appui, réception amortie.
<b>Consignes aux élèves</b>	«Choisissez 2 éléments parmi les 4 et exécutez-les correctement. Vous avez 2 essais par élément.»	
<b>Mise en place</b>	pour 1	Mini-trampoline, tapis de chute
	pour 2	Mini-trampoline, table de tapis (3 à 4 caissons à 3 éléments avec tapis)
	pour 3	Tremplin à ressorts, caisson à 5 éléments, tapis
	pour 4	Tremplin à ressorts, mouton (hauteur du nombril), tapis
	Disposer les 4 installations dans la salle de manière à ce qu'une moitié de la salle puisse être utilisée à d'autres fins.	
<b>Matériel</b>	2 mini-trampolines, 2 tremplins à ressorts, 4 à 5 caissons, 1 mouton, gros tapis, tapis	
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année et 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 10 et 11.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 1 minute par élève et par élément
	Organisation	Tous les élèves qui souhaitent présenter un élément se mettent en colonne devant l'installation correspondante.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	-