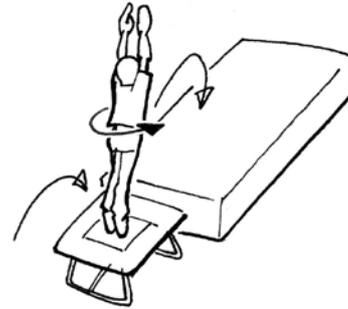




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau B	Je lie et j'effectue plusieurs éléments de chaque forme de mouvement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



Sauter (B)

Description de la tâche	Exécuter correctement 2 des 4 éléments de difficulté moyenne suivants.	
	1.	Saut en extension avec une rotation complète depuis le mini-trampoline
	2.	Saut périlleux avant sur la table de tapis
	3.	Saut facial élevé sur les caissons
	4.	Entre bras sur caisson en longueur avec tremplin à ressorts; station debout; saut écart à la fin du caisson; réception
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont exécutés correctement.	
Critères d'observation	pour 1	Élan contrôlé, saut: corps tendu, bras en arrière, phase de vol: corps tendu, une rotation contrôlée, réception amortie.
	pour 2	Élan contrôlé, saut d'appel avec trajectoire haute, rotation groupée (saisir les tibias) réception assise.
	pour 3	Élan contrôlé, saut d'appel, phase de vol, appui facial, jambes tendues, réception.
	pour 4	Élan contrôlé, saut d'appel, phase de vol courte, appui, s'asseoir, se lever, saut depuis la station, saut écart, réception amortie.
Consignes aux élèves	«Choisissez 2 éléments parmi les 4 et exécutez-les correctement. Vous avez 2 essais par élément.»	
Mise en place	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, caisson à 4 ou 5 éléments, 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.	
Matériel	2 mini-trampolines, 2 tremplins à ressorts, 4 à 5 caissons, tapis de chute, tapis	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année et 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 11 et 12.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	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	-