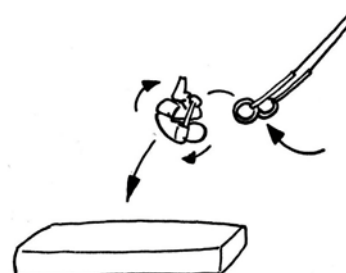




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau C	Je lie et j'effectue tous les éléments de manière fluide dans chaque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



Sauter (C)

Description de la tâche	Exécuter correctement 2 des 4 éléments difficiles suivants avec une bonne tenue du corps, de manière fluide et dynamique. <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut périlleux arrière aux anneaux au 4^e mouvement de balancer en avant 2. Saut périlleux avant du mini-trampoline 3. Saut périlleux avant par dessus le caisson en long ou en large du mini-trampoline 4. Passer sous la barre fixe avec ½ rotation
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont exécutés avec une bonne tenue et de manière dynamique.
Critères d'observation	<p>pour 1 Position C+ au 4^e mouvement de balancer en avant, élaner les jambes en avant, grouper les jambes et rotation arrière, lâcher les mains au plus tard au point mort, amortir la réception et se redresser</p> <p>pour 2 Élan contrôlé, saut d'appel: lever les bras en extension, rotation en position accroupie (saisir les tibias), tendre le corps assez tôt, amortir la réception</p> <p>pour 3 Saut d'appel: corps tendu, brève phase d'appui, poussée énergique avec les bras, réception amortie</p> <p>pour 4 Élaner énergiquement les jambes en avant vers le haut, tendre l'angle bras-tronc et hanches, ½ rotation, la rotation doit être terminée au point culminant, réception amortie et culbute arrière</p>
Consignes aux élèves	«Choisissez 2 éléments parmi les 4 et exécutez-les correctement. Vous avez 2 essais par élément.»
Mise en place	<p>pour 1 2 paires d'anneaux à hauteur de suspension (hauteurs différentes), 2 tapis de 16cm</p> <p>pour 2 Mini-trampoline, tapis de chute</p> <p>pour 3 Mini-trampoline, caisson (5 éléments) en long ou en large, tapis de chute</p> <p>pour 4 2 barres fixes à hauteur de poitrine (hauteurs différentes), tapis</p> <p>Disposer les 4 installations dans la salle de manière à ce qu'une moitié de la salle puisse être utilisée à d'autres fins.</p>
Matériel	2 Mini-trampolines, 2 paires d'anneaux, 2 barres fixes, 1 caisson, 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, 12. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). <i>Speziallehrmittel Geräteturnen</i> . Bern: EDMZ	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 1 minute par élève et élément
	Organisation	Tous les élèves qui souhaitent présenter un élément se mettent en colonne devant l'installation correspondante.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	-