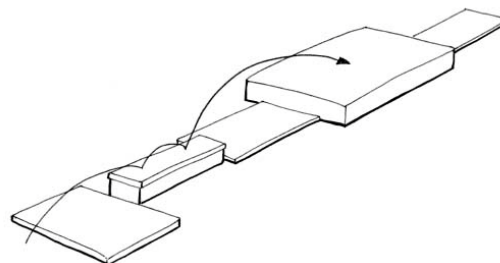




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter: technique
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour franchir la hauteur/longueur la plus grande possible
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut.
Niveau B	Je coordonne de manière dynamique les composantes importantes du mouvement du saut.
Niveau C	Je coordonne de manière dynamique toutes les composantes du mouvement du saut.



Saut en longueur sur caissons (ABC)

Description de la tâche

Saut en longueur depuis l'élément de caisson avec élan (env. 7m) et réception assise sur le gros tapis. Un saut avec enchaînement de pas dr-g-dr et un saut g-dr-g.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi lorsque les critères d'observations (A) sont remplis lors d'un des 3 essais.

Niveau B: Le test est réussi lorsque les critères d'observations, ainsi qu'un autre critère d'observation (B) sont remplis lors d'un des 3 essais.

Niveau C: Le test est réussi lorsque les critères d'observations du niveau C, ainsi que tous les autres critères d'observation sont remplis lors d'un des 3 essais.

Critères d'observation

- Enchaînement des pas correct (1x dr-g-dr et 1x g-dr-g) (A/B/C)
- Saut: le haut du corps est droit (A/B/C)
- Réception assise (A/B/C)
- Mouvement rapide et dynamique (B/C)
- Saut: jambe d'élan tendue
- Saut: le genou d'appel forme un angle droit
- Saut: utilisation des bras visible
- Phase de vol: foulées bien visible

Consignes aux élèves

«Ce test permet d'évaluer votre capacité à sauter avec un enchaînement de pas correct à gauche comme à droite depuis le couvercle du caisson et de vous réceptionner en position assise sur le tapis de chute. Après un bref élan, effectuez l'enchaînement de pas d'abord partant du pied droit, puis du pied gauche et effectuez toujours le dernier pas sur le couvercle du caisson.»

Mise en place

Piste d'engins: tapis en largeur, couvercle de caisson en longueur (20-30cm de haut), tapis en longueur et tapis de chute, tapis ou 2 tapis de chute

Matériel	Couvercle de caisson, 2-8 tapis, 1-2 tapis de chute	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 16.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 1 min. par élève
	Organisation	Proposer le test dans le cadre d'un travail pas postes. Les exercices devraient présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition physique.
	Personnes évaluées	1 personne par installation
	Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques. L'enregistrement à l'aide d'une caméra vidéo peut s'avérer utile