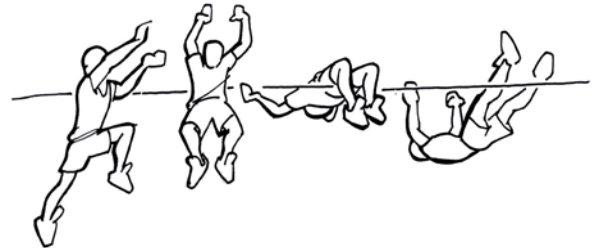




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter: technique
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour franchir la hauteur/longueur la plus grande possible
Niveau A	Je coordonne les principales composantes 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 hauteur - Fosbury-flop (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves prennent un élan en courbe (3 derniers pas) et effectuent un fosbury-flop. Ils disposent de 3 essais.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (A) sont remplis.</p> <p><i>Niveau B:</i> Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (B) sont remplis, ainsi que 1 autre critères.</p> <p><i>Niveau C:</i> Le test est réussi si pour un des 3 essais tous les critères sont remplis.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trois derniers pas d'élan en arc de cercle (tam-ta-tam) (A/B/C)</li><li>• Corps tendu au-dessus de la latte (A)/arqué (B/C)</li><li>• Réception sur le dos, jambes en direction de la phase d'élan (A/B/C)</li><li>• Accélération de l'élan, mouvement dynamique (B/C)</li><li>• Appel: jambe d'élan levée à angle droit</li><li>• Appel: phase d'élévation clairement visible</li><li>• Appel: engagement des bras clairement visible</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test sert à évaluer un fosbury-flop correct. Après un élan avec les trois derniers pas en arc de cercle (tam-ta-tam) sautez énergiquement vers le haut en exécutant un fosbury-flop correct. Vous avez 3 essais.»
<b>Mise en place</b>	Installation de saut en hauteur en plein air ou dans la salle de sport (à partir d'une hauteur de 1.20m il est recommandé de placer 2 tapis de chute l'un sur l'autre ou des bancs suédois sous le tapis de chute).
<b>Matériel</b>	Latte ou élastique de saut en hauteur; en salle (par installation): 2 montants de saut en hauteur, 1-2 tapis de chute, 6-8 tapis pour sécuriser (tapis de 16cm également recommandés)
<b>Source</b>	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 18. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch pp. 36-37.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	env. 30 min. pour env. 10 élèves
Organisation	Enseignement par demi-classes: une partie joue ou est occupée de manière autonome. L'autre moitié s'entraîne au saut en hauteur (2 installations). Une installation utilisée pour l'entraînement. Dans un ordre prédéfini, les élèves font la démonstration du fosbury-flop devant l'enseignant sur l'autre installation. Chaque élève exécute 3 sauts.
Personnes évaluées	1 personne testée par installation
Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques. Utilisation d'une caméra vidéo.