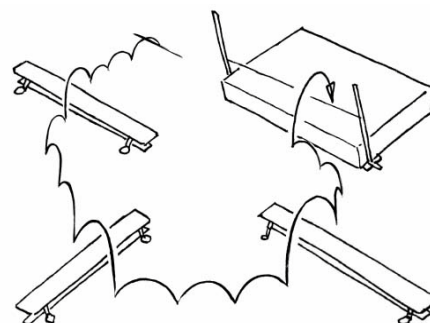




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter: technique
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour franchir la hauteur/longueur la plus grande possible
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut.
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 hauteur avec élan circulaire (ABC)

Description de la tâche

En rythme de 3 pas (toujours la même jambe d'appel), sauter par-dessus 3 obstacles (bancs suédois) disposés en cercle. Terminer par un saut en hauteur sur le gros tapis. Faire le parcours une fois à droite, une fois à gauche. 3 essais.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (A) sont remplis.

Niveau B: Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (B) sont remplis.

Niveau C: Le test est réussi si pour un des 3 essais tous les critères marqués d'un (C) sont remplis.

Critères d'observation

- Un parcours réussi à gauche, un parcours réussi à droite (A/B/C)
- Suite de pas correcte (rythme: tam-ta-tam-saut-réception-tam-ta-tam, etc., 4x la même jambe d'appel) (A/B/C)
- Mouvement dynamique (B/C)
- Haut du corps tendu (B/C)
- Engagement marqué de la jambe d'élan bloquée (B/C)
- Engagement marqué des deux bras pour l'élan (C)
- Sauts élevés avec phase de détente marquée de la jambe d'appel (C)
- Le saut en hauteur doit être un fosbury-flop; en atterrissant sur le dos, les pieds doivent être tournés en direction de l'élan

Consignes aux élèves

«Pour ce test vous devez sauter par-dessus 3 bancs suédois au rythme de 3 pas avant de faire un saut en hauteur sur le tapis de chute. Effectuez le parcours une fois à gauche, puis une fois à droite. Veillez à respecter le rythme suivant: tam-ta-tam-saut-réception-tam-ta-tam...»

Mise en place	Disposition des engins: voir croquis ci-dessus ou Manuel 5, Bro 4, p.18; les bancs suédois sont plus indiqués que les éléments de caisson, car ils permettent d'adapter la longueur des foulées; en plaçant un tapis entre les montants du saut en hauteur, les élèves sont contraints de sauter dans le premier tiers de l'installation.	
Matériel	3 bancs suédois, 2 montants de saut en hauteur, élastique ou latte de saut en hauteur, 1 tapis de chute, 6-8 tapis pour sécuriser (év. de 16cm)	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 18.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. par élève
	Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes (le test est un poste proposé parmi d'autres). Les exercices devraient présenter des exigences dans le domaine de la coordination, mais pas de l'endurance.
	Personnes évaluées	1 personne testée par installation
	Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques, utilisation d'une caméra vidéo nécessaire