



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter: performance
Compétence	Améliorer sa technique de saut pour réaliser une performance
Niveau A	Je réalise une performance suffisante et un mouvement de saut correct.
Niveau B	Je réalise une bonne performance et un mouvement de saut correct.
Niveau C	Je réalise une très bonne performance et un mouvement de saut correct.



Saut en longueur avec appel sur un pied et phase de vol (ABC)

Description de la tâche	Effectuer un saut en longueur correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel. 3 essais.
Evaluation/Exigences	<p>Le test est réussi lorsque la longueur exigée du niveau correspondant est atteinte lors d'un des 3 essais.</p> <p><i>Niveau A:</i> Filles: $\geq 2.90m$ Garçons: $\geq 3.50m$</p> <p><i>Niveau B:</i> Filles: $\geq 3.50m$ Garçons: $\geq 4.20m$</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: $\geq 4.20m$ Garçons: $\geq 4.70m$</p>
Critères d'observation	-
Consignes aux élèves	«Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur aussi long que possible. Prenez un élan rapide et depuis la zone d'appel prenez un appel énergique sur une jambe et lancez les deux pieds en avant lors de la réception. Le plus long des 3 sauts compte.»
Mise en place	Piste de saut en longueur
Matériel	Ruban métrique, outils de marquage, Râteau et balai pour remettre la piste en état
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). Education physique, Manuel 5, 6e-9e année scolaire. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 16. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 33. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). Sportheft Sekundarstufe 1. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 18.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 30 min. pour 10 élèves
Organisation	Leçon pour la moitié de la classe: une moitié joue de façon autonome ou est occupée à d'autres tâches. L'autre moitié effectue le saut en longueur (plusieurs pistes sont disponibles pour l'entraînement). Les élèves effectuent leurs 3 sauts dans un ordre prédéfini. La personne testée marque du doigt l'endroit de l'appel, l'assistant marque l'empreinte postérieure d'un clou et s'en sert comme point 0 de la mesure. La personne testée lit le résultat.
Personnes évaluées	1 personne testée, 1-2 assistants pour mesurer les longueurs
Problèmes	-