



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> 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 hauteur avec phase de vol prolongée (ABC)

### Description de la tâche

Depuis un élan en arc de cercle (trois derniers pas) l'élève saute énergiquement vers le haut et exécute un fosbury-flop (recommandé). D'autres techniques de saut en hauteur avec élan et appel sur une jambe sont également possibles. 3 essais par hauteur.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les exigences du niveau correspondant sont atteintes dans au moins un des 3 sauts.

*Niveau A:* Filles:  $\geq 1.00\text{m}$   
Garçons:  $\geq 1.10\text{m}$

*Niveau B:* Filles:  $\geq 1.10\text{m}$   
Garçons:  $\geq 1.25\text{m}$

*Niveau C:* Filles:  $\geq 1.25\text{m}$   
Garçons:  $\geq 1.40\text{m}$

### Critères d'observation Consignes aux élèves

«Ce test sert à évaluer un saut en hauteur. Je vous conseille de faire un fosbury-flop, mais vous pouvez aussi choisir une autre technique avec appel sur une jambe. Vous disposez de trois essais par hauteur. La hauteur la plus élevée compte.»

### Mise en place

Installation de saut en hauteur en plein air ou dans la salle de sports (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).

### Matériel

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)

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 18.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 36-37.

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 12 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 avec hauteurs de départ différentes). Les élèves sautent selon un ordre prédéfini. Ceux qui ont passé la hauteur demandée prennent le rôle d'assistants jusqu'à ce que la barre soit élevée de 5cm. Si un élève manque 3x une hauteur, il devient assistant ou se voit assigner une autre tâche.
Personnes évaluées	1 personne, 1-2 assistants pour remettre la barre en place
Problèmes	-