



Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force/ posture
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et un mouvement varié au quotidien
Niveau B	Je maintiens mon corps en appui dans différentes positions pendant un court moment.



Saut de lièvre

Description de la tâche

Avec un court élan, l'élève prend appui sur le caisson avec les mains et saute sur le caisson à pieds joints (saut de lièvre).

Evaluation/Exigences

Avec un élan de 3 à 4 pas, les élèves sautent sur le caisson à pieds joints en prenant appui sur le caisson avec les mains. Ils disposent de 2 tentatives.

Critères d'observation



- Saut à pieds joints
- Les mains prennent appui en même temps sur le caisson
- Réception sur le caisson à pieds joints



- Réception sur les genoux ou sur le ventre
- Un seul pied est posé sur le caisson

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Saute sur le caisson à la façon d'un lièvre. Prends un élan de 3 à 4 pas, saute à pieds joints depuis le sol et prends appui sur les deux mains à environ un quart du caisson, atterris à pieds joints sur le caisson. Tu disposes de deux essais.»

Mise en place

Disposer les caissons avec 2 ou 3 éléments (couvercle et 1 – 2 éléments), en fonction de la taille des élèves dans un quart de la salle de gym.

Matériel

2 caissons

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 3, 1^{re}-4^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 12.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. pour 4 élèves
Organisation	Un groupe de 4 élèves occupe un quart de la salle de gym; les élèves sautent à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre activité.
Personnes évaluées	2 élèves par installation
Problèmes	-