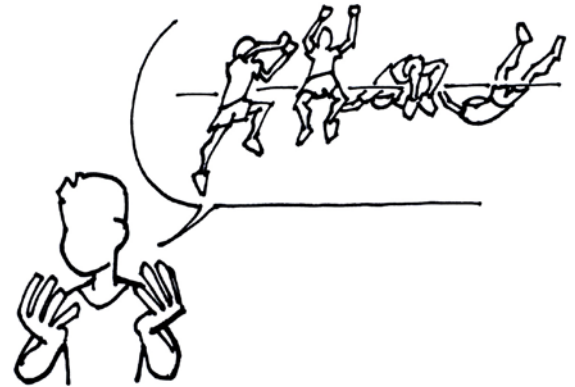




Degré	6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Décrire et évaluer le déroulement du mouvement
Compétence	Connaître les phases importantes du mouvement, les observer chez un partenaire selon des critères définis pour donner un retour d'informations adapté
Niveau A	Je connais les phases importantes du mouvement et je les nomme.
Niveau B	Je connais les phases importantes du mouvement. Je les observe chez un partenaire selon un critère prédéfini. J'évalue si les caractéristiques sont remplies ou non.



## Evaluer les séquences du mouvement (AB)

### Description de la tâche

Les élèves nomment les principales caractéristiques (moments-clés) de séquences de mouvements.

### Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Nommer les caractéristiques principales d'au moins 3 différentes séquences de mouvements étudiées au cours de l'enseignement.

*Niveau B:* Travail à deux: un élève effectue 3x les séquences de mouvements. Le partenaire observe à chaque fois un critère différent et l'évalue (réussi/échoué). L'enseignant contrôle l'exactitude de l'évaluation.

### Critères d'observation

Séquences de mouvements possibles:

- Appui renversé avec aide d'un partenaire
- Saut en extension avec mini-trampoline
- Saut facial groupé avec mini-trampoline
- Culbute avant
- Appui renversé - rouler
- Suspension mi-renversée aux anneaux
- Sprint
- Saut en foulée
- Saut en ciseaux
- Fosbury flop
- Lancer avec 3 pas d'élan
- Basket-ball: tir au panier
- Handball: tir en suspension
- Football: passes / tirs
- Uni-hockey: passes / tirs
- Volley-ball: passe / manchette

### Consignes aux élèves

«Lors de la description de séquences de mouvement, il s'agit de connaître et de nommer les caractéristiques principales d'un mouvement exécuté dans un sport, par exemple à l'aide d'une suite d'images. Inscrivez les principales caractéristiques sur le formulaire annexe.»

*Niveau B:*

«Observez votre camarade lorsqu'il effectue une séquence de mouvement. A chacun de ses trois essais, donnez-lui un retour d'information concernant un critère convenu, et dites-lui si le critère est rempli ou non.»

### Mise en place

-

### Matériel

Suites d'images pour les séquences de mouvement, p.ex. dans Baumberger & Müller (2004), S. 17 bis 24, 34, 37, 38, 40, 42, 51, 52, 54, 56, 57 ou Baumberger & Müller (2001), S. 8, 9, 12, 13, 18, 19.

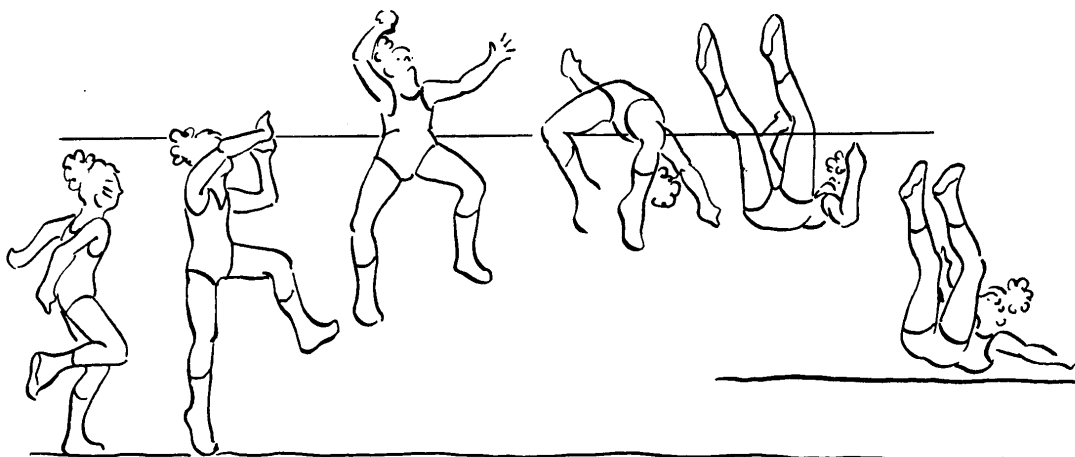
**Source** Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2007<sup>3</sup>). *Sportheft 4.-6. Klasse*. Horgen: bm-sportverlag.ch.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	<i>Niveau A:</i>	env. 5 minutes pour une classe
	<i>Niveau B:</i>	env. 10 minutes pour 4 élèves
Organisation	<i>Niveau A:</i>	-
	<i>Niveau B:</i>	contrôler env. 4 élèves en même temps
Personnes évaluées	<i>Niveau A:</i>	1 classe
	<i>Niveau B:</i>	4 élèves
Problèmes	-	

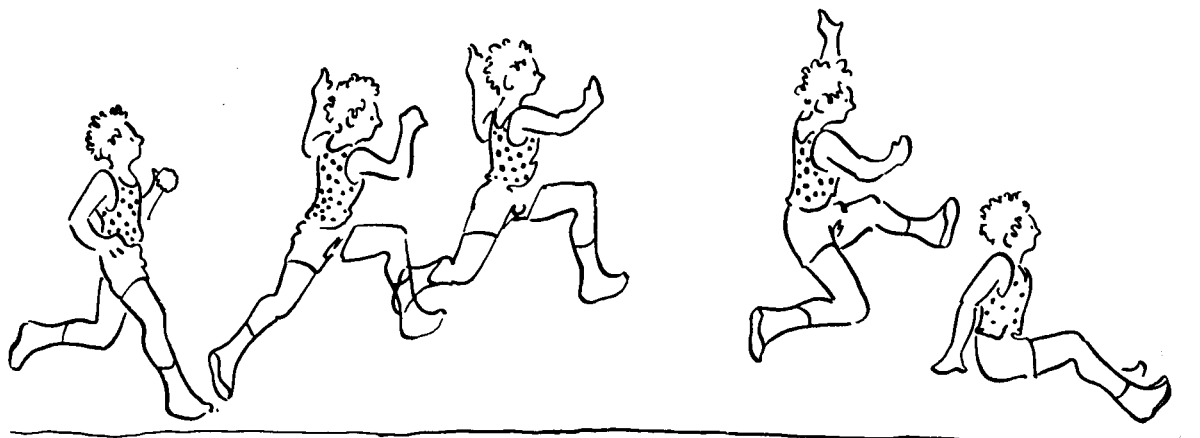
Annexe 1: Fiche d'évaluation des phases du mouvement (ABC)

Inscris les caractéristiques de chaque phase du Fosbury flop dans la case correspondante:



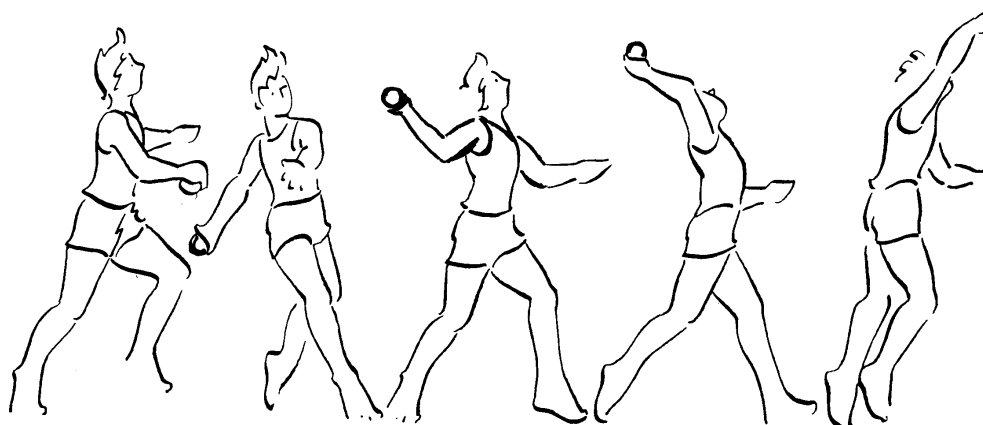
Elan:	Appel:	Vol:	Réception:
-------	--------	------	------------

Inscris les caractéristiques de chaque phase du saut en foulée dans la case correspondante:



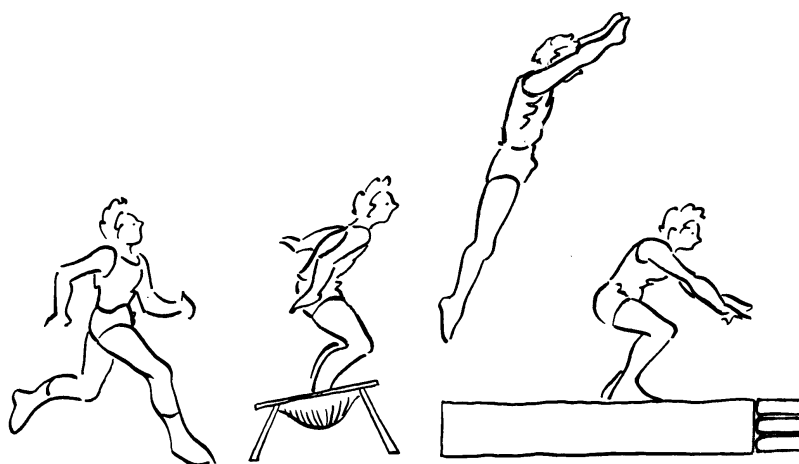
Elan:	Appel:	Phase de vol:	Réception:
-------	--------	---------------	------------

Inscris les caractéristiques de chaque phase du lancer avec 3 pas d'élan dans la case correspondante:



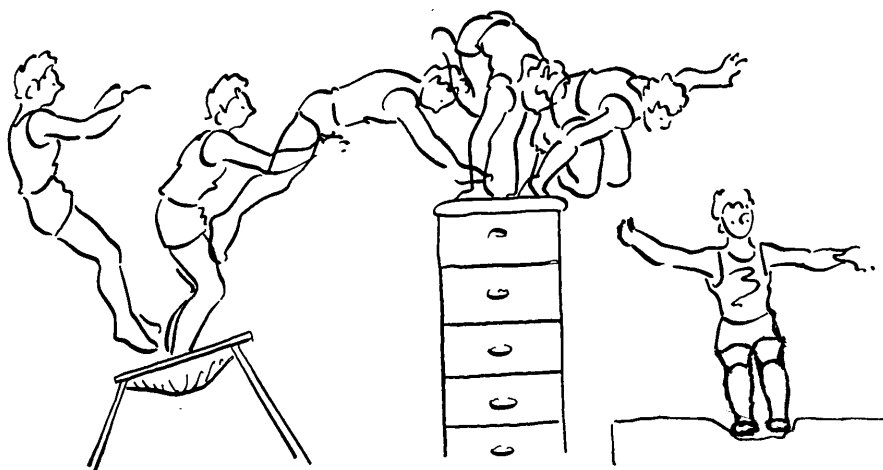
Suite de pas:	Pas d'impulsion:	Préparation au lancer:	Lancer:

Inscris les caractéristiques de chaque phase du saut tendu dans la case correspondante:



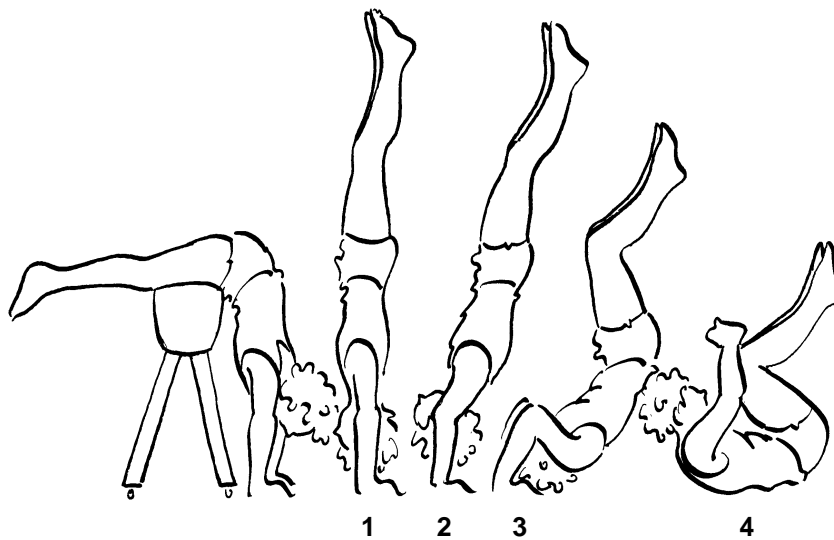
Élan:	Appel:	Phase de vol:	Réception:

Inscris les caractéristiques de chaque phase du saut facial groupé avec mini-trampoline dans la case correspondante:



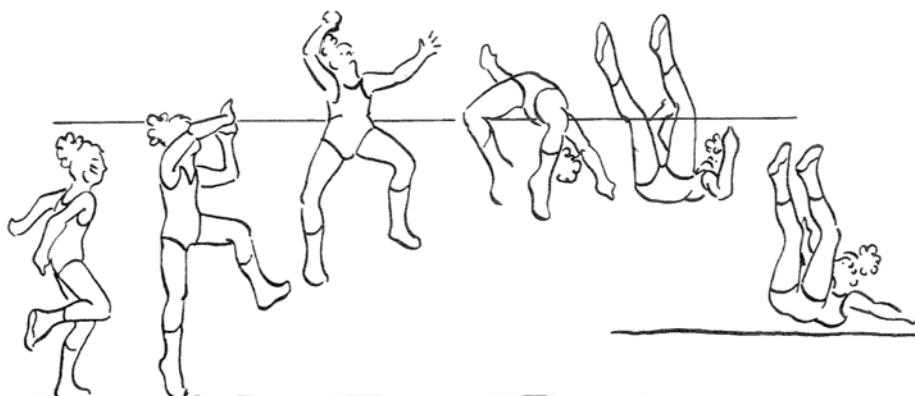
Elan:	Appel:	Saut:	Réception:

Inscris les caractéristiques de chaque phase de l'appui renversé - rouler dans la case correspondante:



1:	2:	3:	4:

### Fosbury flop



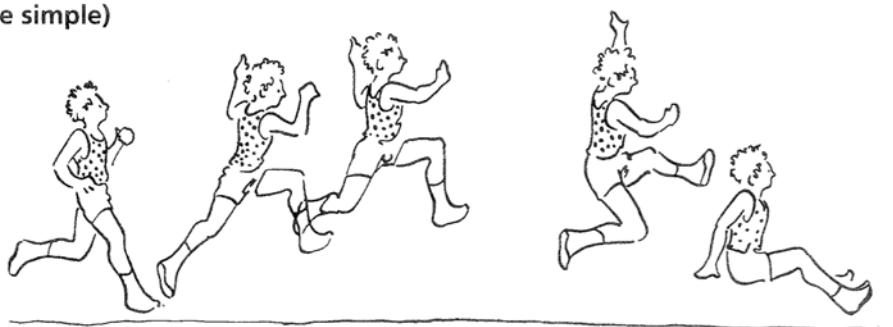
**Elan:**  
course arrondie  
(«motard»)

**Appel:**  
cuisse de la jambe d'élan  
horizontale, lever les bras  
(«bras et jambe en haut»)

**Vol:**  
lever les hanches  
(«faire le pont»)

**Réception:**  
jambes à l'équerre de la latte  
(«se coucher en travers du tapis»)

### Saut en foulée (forme simple)



**Elan:**  
accélérer sur la  
pointe des pieds  
(«cheval au trot»)

**Appel:**  
jambe d'appel tendue,  
torse droit  
(«regarder devant soi»)

**Phase de vol:**  
position d'un grand pas  
(«attraper devant»)

**Réception:**  
les deux jambes en avant  
(«lancer les jambes en avant»)

### Lancer avec trois pas d'élan

- **Suite de pas:** gauche-droite-gauche au rythme «tam-ta-tam»
- **Pas d'impulsion «tam»:** un pas long et plat ("traverser un fossé")
- **Préparation au lancer «ta»:** mettre le poids en arrière, le bras qui lance est tendu (poids en arrière)
- **Lancer «tam»:** extension du corps, coude en avant (pousser les hanches en avant)



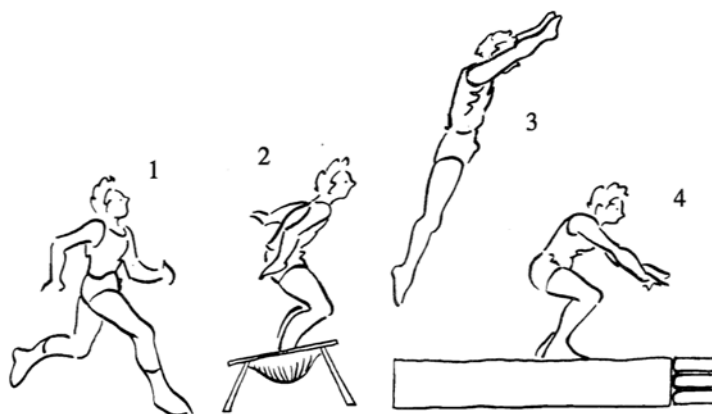
tam

ta

tam

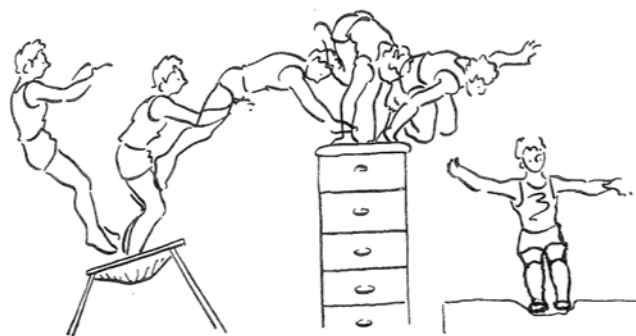
### Saut tendu avec le minitrampoline

- 1 Elan contrôlé
- 2 Saut: corps tendu, bras en arrière («prendre l'élan»)
- 3 Lever les bras, corps tendu – pas de cambrure («serrer les fesses, rentrer le ventre»)
- 4 Réception amortie («se baisser et toucher le tapis»)



**Saut facial groupé au caisson:** Saut depuis le mini-trampoline. Poser les mains de travers sur le caisson. Pendant que les hanches s'élèvent, une main lâche le contact avec le caisson et la rotation d'un quart de tour autour du bras d'appui se déclenche. Lever la tête pour redresser le corps avant la réception. Amortir la chute. Essayer la rotation à gauche et à droite.

- Plus facile: l'enseignant aide à faire la rotation en soutenant le mouvement en poussant les hanches (tournant accroupi).
- Pousser le fessier et les jambes tendues en hauteur pour atteindre la position de l'appui renversé et faire un quart de tour (saut facial élevé).



⊗ Si nécessaire avec prise de soutien aux bras.

**Monter à l'appui renversé –rouler:** Un élève se couche par-dessus un mouton (ou une barre fixe recouverte d'un tapis). Il se hisse en appui renversé avec le soutien de deux aides. Ensuite, culbute avant avec aide.

- 1 Tendre le corps (pas de cambrure!).
- 2 Étirer le plus possible le corps.
- 3 Fléchir légèrement les bras, le menton contre la poitrine.
- 4 Rouler en avant en ayant le dos rond.

*Moyens de soutien et formes d'apprentissage:*

- Faire la bougie et rouler pour se lever sans l'aide des mains; laisser le corps longtemps tendu.
- Faire la balance; poser les mains sur le tapis; rentrer le menton et poser les épaules sur le tapis; rouler en gardant les jambes tendues aussi longtemps que possible; s'arrêter en position accroupie.
- Monter à l'appui renversé puis rouler en position accroupie avec de l'aide.
- S'élancer seul en position d'appui renversé et rouler avec de l'aide.

➔ Répétition de l'appui renversé: voir bro 3/4, p. 7

