



Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles.



## Saut à la corde (B)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves présentent 4 variantes du saut de base (saut à pieds joints, un tour de corde par saut).  Variantes possibles: <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut écarté (écarter et refermer les jambes)</li><li>• Cloche (sauter en avant et en arrière à pieds joints)</li><li>• Ciseaux (sauter en alternance avec la jambe gauche et droite en avant)</li><li>• Skieur (sauter à pieds joints en alternant de gauche à droite)</li><li>• Twister (en phase de vol, tourner les hanches à droite puis à gauche)</li><li>• Sauter en se déplaçant</li><li>• Saut sur un pied (en alternant 2x sur le pied droit et 2x sur le pied gauche)</li><li>• Kick (en phase de vol, lancer une fois le pied droit en avant, puis une fois le pied gauche)</li></ul>
<b>Evaluation/Exigences</b>	L'élève effectue un saut de base, puis une première variante pendant huit tours de cordes et termine la séquence par quelques sauts de base. Après une brève pause, l'élève reprend l'exercice avec la deuxième variante et ainsi de suite. Le test est réussi lorsque les 4 variantes sont effectuées sans erreurs. Une variante peut être répétée 1x en cas d'erreur. L'élève dispose de 2 essais pour effectuer la séquence.
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 tour de corde par saut</li><li>• Saut de base, 8 tours de corde avec variante du saut de base, saut de base</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Effectuez quelques sauts de base, puis une variante pendant 8 tours de corde. Terminez l'exercice avec quelques sauts de base. Répétez cette séquence jusqu'à ce que vous ayez présenté les 4 variantes sans erreurs. Le test est réussi si votre exercice est correct ou présente au maximum 1 erreur. Vous avez 2 essais.»
<b>Mise en place</b>	-
<b>Matériel</b>	1 corde à sauter
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 2, p. 18.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée env. 2 min. par élève Organisation Évaluer 1 élève à la fois et veiller à l'exécution correcte des variantes. Personnes évaluées 1 élève Problèmes -