



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Effectuer des mouvements complexes avec aisance pour améliorer sa capacité de coordination
Niveau A	J'exécute différents exercices difficiles de coordination.



## Double-Dutch Cross

### Description de la tâche

L'élève se tient à l'intersection des deux cordes qui tournent dans la même direction, formant un angle de 90°. Il effectue 5 sauts et quitte les cordes. Les cordes sont tournées dans la même direction de façon synchronisée.

### Evaluation/Exigences

Les élèves exécutent l'exercice correctement. Ils disposent de 2 essais.

### Critères d'observation

- 5 sauts de base
- sortie des cordes correcte

### Consignes aux élèves

«Placez-vous sur l'intersection des deux cordes, exécutez 5 sauts de base et sortez des cordes sans faire d'erreur. Vous disposez de 2 essais.»

### Mise en place

4 élèves tournent 2 cordes à sauter dans la même direction et de manière synchronisée dans un angle de 90°.

### Matériel

2 longues cordes à sauter

### Source

Marcel Cavelti. Turn- und Sportunterricht. Accès au 20 août 2008 à l'adresse <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/Langseil.pdf>

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 2 min. par élève

Organisation Les élèves sautent et tournent la corde à tour de rôle.

Personnes évaluées 1 élève

Problèmes La manière de tourner la corde peut influencer le résultat du test. Il est parfois difficile de déterminer si la faute est imputable à la personne évaluée ou à l'enseignant. Les cordes doivent être tournées en cadence égale et régulière.