



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.
Niveau B	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices de difficulté moyenne au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.
Niveau C	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices difficiles au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.

Trampoline (ABC)

Description de la tâche Evaluation/Exigences

Niveau A: Présenter un exercice comportant 6 éléments de la liste (annexe 3), dont 1 élément difficile. Les sauts intermédiaires sont autorisés. Aide autorisée (dans la mesure du possible).

Niveau B: Présenter un exercice comportant au moins 6 éléments de la liste (annexe 3) dont 3 difficiles. Les sauts intermédiaires sont autorisés. Pour les éléments difficiles, une aide ou «sécuriser» sont autorisés.

Niveau C: Présenter un exercice comportant au moins 6 éléments de la liste (annexe 3) dont 3 difficiles et composés de différentes formes de mouvement, sans aide.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.

Critères d'observation



- Exécuter 6 éléments
- Technique
- Posture
- Dynamisme
- Rythme



- Exécuter 2x le même élément (variantes autorisées)

Consignes aux élèves	«Composez un exercice comprenant au moins 6 éléments de la liste et présentez-le. 1 élément (niv. A) ou 3 éléments (niv. B/C) doivent provenir de la catégorie "difficile". Exercez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Vous serez évalués selon les critères de technique, tenue, dynamisme, et rythme. En fonction du niveau, vous pouvez demander de l'aide pour les exercices. Selon les éléments choisis, vous devrez interrompre l'exercice. Tâchez de trouver une bonne solution.»	
Mise en place	Grand trampoline, 1 caisson avec tapis de 16cm à l'extrémité, tapis sur les côtés.	
Matériel	Grand trampoline, env. 8 tapis, 2 caissons, 2x tapis de 16cm	
Source	ESK (1992). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen</i> (6. Auflage). Bern	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 5 min. par personne
	Organisation	Par groupes de 7 élèves. La personne évaluée présente son exercice, les autres élèves aident/assurent! 3 élèves de chaque côté. Les élèves notent leurs exercices sur une feuille afin que l'enseignant puisse vérifier qu'ils exécutent tous les éléments et que l'exercice est composé selon les consignes.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	Force insuffisante (tension) pour lier tous les éléments. → Laisser présenter les éléments difficiles indépendamment et non dans la suite d'exercice (sécurité!). Les élèves ne savent pas quels éléments choisir. → L'enseignant propose un exercice, ou restreint la liste.

Annexe 3: Liste d'éléments pour «Trampoline (ABC)»

Éléments simples:

- Sauter et s'arrêter
- Saut en extension avec les bras 
- Saut groupé 
- Saut écart 
- Saut écart carpé 
- Saut avec 1/2 tour
- 10 sauts en position à genoux (départ à quatre pattes)
- Saut assis (saut en position assise - station)

Éléments difficiles:

- Saut en extension avec 1/1 tour
- À genoux - ventre - dos - à genoux
- Saut assis avec 1/2 tour
- Saut avec 1/2 tour au saut assis
- Saut assis, 1/2 tour au saut assis
- Saut dorsal
- 8 sauts dorsaux à la suite (départ sur le dos)
- Saut dorsal, 1/1 tour au saut dorsal
- Salto arrière
- Salto avant
- Renversé en avant 

Positions de réception:

À genoux:



Ventre:



Dos:



Assis:



Illustrations:

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau
 ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern
 Illi Urs (2008). *Theorieblatt Trampolin, VA Getu+Akro*. ETH Zürich