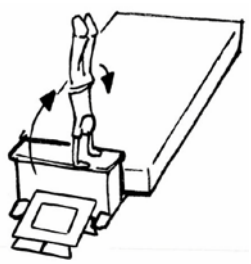
Fiche de test
L_C4_6.SJ_C_T2_F

qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	5e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Effectuer diverses formes de saut sur des agrès pour développer son courage et sa maîtrise corporelle
Niveau C	Je présente des sauts acrobatiques difficiles.



Renversement latéral avec ¼ de tour

Description de la tâche

Saut depuis le mini-trampoline. Appui transversal des mains sur le caisson et élévation à la verticale par une roue (voir dessin), fermer les jambes au point culminant pour déclencher une rotation de ¼ de tour. Réception amortie et contrôlée (sans pas de sortie), regard tourné vers le caisson. Les élèves disposent de 2 essais.

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Appui sur le caisson
- Elévation à la verticale par une roue avec jambes tendues
- Réception amortie et contrôlée (sans pas de sortie), regard tourné vers le caisson

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Sautez depuis le mini-trampoline avec un élan dosé. Prenez de l'élan depuis derrière avec les bras (lancer en avant). Prenez appui sur le caisson et faites une roue pour atteindre la verticale. Au point culminant fermez les jambes de manière à déclencher une rotation de ¼ de tour. Terminez par une réception amortie et contrôlée (à la station), regard tourné vers le caisson.»

Mise en place

1 installation avec mini-trampoline, un caisson disposé en largeur à 20 cm d'écart, suivi d'un tapis de chute

Matériel

1 mini-trampoline, 1 caisson, 1 tapis de chute

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999*). Education physique, Manuel 4, 4e-6e année scolaire.* Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 12.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 sec. par élève
Organisation	Les autres élèves jouent de manière autonome sur l'autre moitié de la salle.
Personnes évaluées	Possibilité de tester jusqu'à 4 élèves par installation
Problèmes	Atteindre la position verticale par une roue. Le ¼ de tour doit être déclenché par la fermeture des jambes. Réception avec regard tourné vers le caisson.

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin