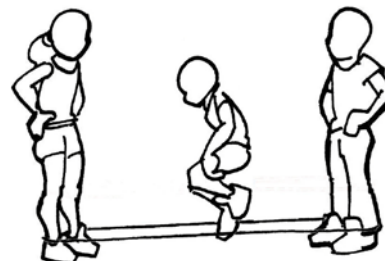




Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Sauter en rythme dans différentes situations pour s'adapter à un objet
Niveau A	Je saute en rythme selon des consignes.
Niveau B	Je saute correctement en rythme selon des consignes.
Niveau C	Je saute correctement en rythme selon des consignes et dans des conditions difficiles.



Séquence de saut à l'élastique (ABC)

Description de la tâche

L'élève effectue 2 séquences de saut à l'élastique à la suite.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Une des 2 séquences est effectuée correctement dans un rythme régulier. L'élastique est tenu à largeur de hanches et à hauteur de chevilles.

Niveau B: Les 2 séquences sont effectuées correctement dans un rythme régulier. L'élastique est tenu à largeur de hanches et à hauteur de chevilles.

Niveau C: Les 2 séquences sont effectuées correctement dans un rythme régulier. L'élastique est tenu à largeur de hanches et à hauteur de genoux.

Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.

Critères d'observation

- Pas d'erreur de forme, de rythme, ni de contact avec l'élastique
- Les deux séquences sont exécutées à la suite
- Les talons ne doivent pas toucher le sol dans la 1^e partie de l'exercice
- Le rythme est maintenu du début à la fin de l'exercice

Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, vous devez sauter deux séquences consécutives. Observez la suite exacte de sauts et sautez toujours dans le même rythme. Vous ne devez toucher l'élastique que lorsque c'est prévu dans l'exercice.»

Mise en place

-

Matériel

Elastique

Source

Schweizerischer Leichtathletikverband. (1994). *Leichtathletiktests für Schule und Verein*. Bern. p. 9

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 2 minutes par élève

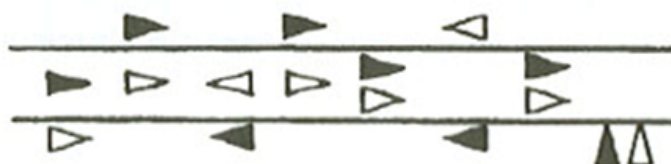
Organisation 3 élèves se partagent un poste de test, et changent de place à tour de rôle.

Personnes évaluées 3 personnes évaluées

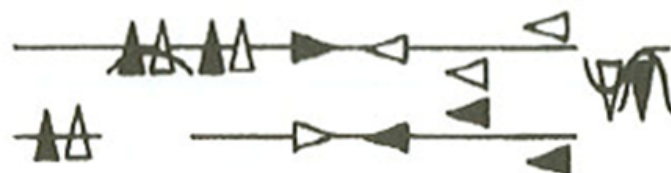
Problèmes Les séquences de saut ne sont pas facilement reconnaissables. Une démonstration de l'enseignant est recommandée.

Saut à l'élastique

1re partie:



2e partie:



▶ = pied gauche

◀ = pied droit