



Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Utiliser de manière ciblée le saut avec appel sur un pied pour exploiter au mieux ses qualités naturelles
Niveau A	J'effectue les formes de base du saut avec appel sur un pied.



Cinq bonds

Description de la tâche	Les élèves effectuent 5 bonds de suite sur le même pied en remplissant tous les critères d'observation. On comptabilise les meilleurs essais de chaque pied.
Evaluation/Exigences	Les critères d'observation suivants doivent être remplis. Les élèves disposent de 2 essais sur chaque pied pour sauter les distances suivantes: Filles: 13 m Garçons: 14 m
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Départ: un pied derrière la ligne de départ, l'autre en l'air.• 5 bonds de suite sur le pied gauche (droit).• Réception sur deux pieds.• Mesure de la distance depuis la ligne de départ jusqu'au talon du pied le plus en arrière
Consignes aux élèves	«Ce test permet d'évaluer si vous parvenez à effectuer cinq bonds de suite sur le même pied. Placez-vous sur une jambe derrière la ligne de départ. Le pied ne doit pas toucher la ligne. L'autre pied est en l'air et ne touche pas le sol. Sautez maintenant 5x de suite et tentez d'aller le plus loin possible. Après le cinquième bond, réceptionnez-vous sur deux pieds sans perdre l'équilibre. On mesure ensuite la distance entre la ligne de départ et l'empreinte du pied le plus en arrière. Vous disposez de 2 essais avec chaque pied. Les meilleures distances de chaque pied sont additionnées.»
Mise en place	1 «installation de sauts» en salle
Matériel	Ruban métrique, ruban adhésif.
Source	Vogt, M. (2005). Swiss Ski Power Test. Online verfügbar unter http://www.swiss-ski.ch/ausbildung/downloads/power-test.html .
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée env. 1 min. par élève Organisation Éventuellement occuper le reste de la classe à une autre tâche Personnes évaluées 1 élève Problèmes Dépasser la ligne de départ, perdre l'équilibre à la réception = essai non valable