



Degré	6 <sup>e</sup> 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 B	J'applique les techniques principales du saut en hauteur et en longueur. Je réalise une bonne performance.
Niveau C	J'applique les techniques principales du saut en hauteur et en longueur. Je réalise une très bonne performance.



## Saut en longueur (BC)

### Description de la tâche

Les élèves appliquent les techniques du saut en longueur. Mesure: Saut sur une jambe depuis la zone d'appel. Le point de réception est visible. Le point zéro est mesuré de l'emplacement d'appel (pointe du pied). On mesure l'empreinte postérieure dans le sable.

### Evaluation/Exigences

*Niveau B:* Filles:  $\geq 3.20$  m  
Garçons:  $\geq 3.40$  m

*Niveau C:* Filles:  $\geq 3.70$  m  
Garçons:  $\geq 3.90$  m

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis et que la longueur indiquée est atteinte ou dépassée lors d'un des 3 essais.

### Critères d'observation

- Elan: accélérer sur la pointe des pieds.
- Appel: jambe d'appel tendue, la cuisse de la jambe d'élan est horizontale.
- Phase de vol: position d'un grand pas.
- Réception: les deux jambes en avant.

### Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, vous devez d'une part sauter aussi loin que possible, d'autre part effectuer un saut où toutes les caractéristiques techniques du saut en longueur sont visibles. Vous disposez de 3 essais.»

### Mise en place

Saut en longueur en plein air

### Matériel

1 râteau, 1 ruban métrique, 1 clou pour marquer la distance

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 23.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. par élève
Organisation	Prévoir 1–2 assistants. Tester un groupe pendant que le reste des élèves est occupé à une autre tâche
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Précision des mesures