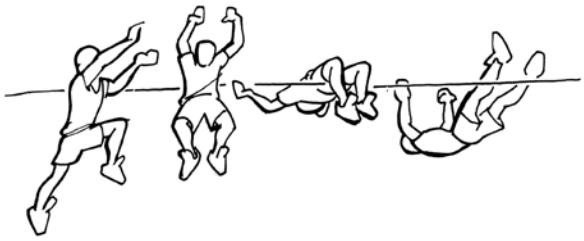
qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour sauter haut/loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut et je réalise une performance suffisante.
Niveau B	Je coordonne les composantes importantes du mouvement du saut et je réalise une bonne performance.
Niveau C	Je coordonne toutes les composantes du mouvement du saut et je réalise une très bonne performance.



Saut en hauteur mesuré (ABC)

Description de la tâche

Les élèves prennent un élan en arc de cercle (3 derniers pas) et effectuent un fosbury-flop (recommandé). Il est également possible d'appliquer d'autres techniques de saut en hauteur avec saut sur une jambe. Les élèves disposent de 3 essais par hauteur.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi si la hauteur exigée du niveau correspondant est atteinte lors d'un des 3 essais.

Niveau A: Filles: ≥ 1.10m
Garçons: ≥ 1.30m

Niveau B: Filles: ≥ 1.25m
Garçons: ≥ 1.40m

Niveau C: Filles: ≥ 1.40m
Garçons: ≥ 1.60m

Critères d'observation

-

Consignes aux élèves

«Pour ce test, il s'agit d'effectuer le saut en hauteur le plus haut possible. Je vous conseille d'effectuer un fosbury-flop; mais vous êtes libres d'appliquer une autre technique sur une jambe. Vous disposez de 3 essais par hauteur. La hauteur la plus élevée compte.»

Mise en place

Installation de saut en hauteur en plein air ou dans la salle de sports (à partir d'une hauteur de 1.20m, il est recommandé de placer 2 tapis de chute l'un sur l'autre ou des bancs suédois sous le tapis de chute).

Matériel

Latte ou élastique de saut en hauteur; en salle (par installation): 2 montants de saut en hauteur, 1-2 tapis de chute, 6-8 tapis pour sécuriser (tapis de 16cm également recommandés)

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

Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999*). Education physique, Manuel 5, 6e-9e année scolaire.* Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 18. Reimann, E. (2005). Sportheft Sekundarstufe I. Horgen: Verlag Baumberger & Müller. Reimann, E. (2007). Unterrichtshilfen zu Planen- Durchführen- Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 5. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 30 min. pour 12 élèves
	Organisation	Enseignement par demi-classes: une partie joue ou est occupée de manière autonome. L'autre moitié s'entraîne au saut en hauteur (2 installations). Les élèves sautent dans un ordre prédéfini. Ceux qui ont passé la hauteur requise deviennent assistants jusqu'à ce que la barre soit élevée de 5cm. L'élève qui a manqué 3x une hauteur devient assistant ou se voit assigner une autre tâche.
	Personnes évaluées	1 personne évaluée, 1-2 assistants pour replacer la latte
	Problèmes	-