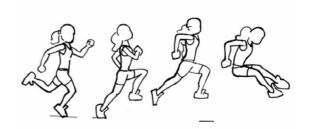


Degré	10° à 12° année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour sauter haut/loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut et je réalise une performance 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 longueur (ABC)

### Description de la tâche

Les élèves effectuent un saut en longueur techniquement correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel. Ils disposent de 3 essais.

## **Evaluation/Exigences**

- Niveau A: Le niveau est atteint lorsque les critères d'observation munis d'un (A) sont remplis
  - au cours d'un des 3 essais.
- Niveau B: Le niveau est atteint lorsque les critères d'observation munis d'un (B) sont remplis
  - au cours d'un des 3 essais et qu'un autre critère est rempli.
- Niveau C: Le niveau est atteint lorsque les critères d'observation munis d'un (C) sont remplis
  - au cours d'un des 3 essais et que 2 autres critères sont remplis lors de l'appel.

#### Critères d'observation

- Elan rapide, mouvement dynamique (A/B/C)
- Appel: torse droit (A/B/C)
- Phase de vol: position d'un grand pas (A/B/C)
- Réception: jambes en avant, pas de mouvement en arrière (B/C)
- Appel: jambe d'appel tendue
- Appel: jambe libre pliée, utilisation dynamique
- Appel: mouvement d'élan visible des bras

## Consignes aux élèves

«Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur correct. Prenez un élan rapide et depuis la zone d'appel, effectuez un appel énergique sur une jambe. En l'air, passez à une phase de suspension et lancez les deux pieds en avant lors de la réception. Vous disposez de trois essais.»

## Mise en place

Piste de saut en longueur

Matériel Râteau et balai pour remettre la piste en état

Source http://www.sportunterricht.de

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 30 min. pour env. 10 élèves

Organisation Leçon pour la moitié de la classe: une moitié joue de façon autonome

ou est occupée à d'autres tâches. L'autre moitié effectue le saut en longueur (plusieurs pistes disponibles). Toutes les pistes sont occupées. Les élèves présentent leurs sauts à l'enseignant dans un ordre prédéfini et sur une piste donnée. Chaque élève effectue 3 sauts

en longueur.

Personnes évaluées 1 personne par installation

Problèmes Observation de plusieurs caractéristiques techniques. Utilisation d'une

caméra vidéo judicieuse.

Remarque: La phase de suspension peut être remplacée par la technique de foulée. Durant le saut, les foulées doivent alors être reconnaissables au lieu de la phase de suspension! L'idéal serait de présenter les deux techniques aux apprenants à l'aide de séries

d'images.