



Degré	10 ^e à 12 ^e 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	<p><i>Niveau A:</i> Le niveau est atteint lorsque les critères d'observation munis d'un (A) sont remplis au cours d'un des 3 essais.</p> <p><i>Niveau B:</i> 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.</p> <p><i>Niveau C:</i> 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.</p>
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• 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.