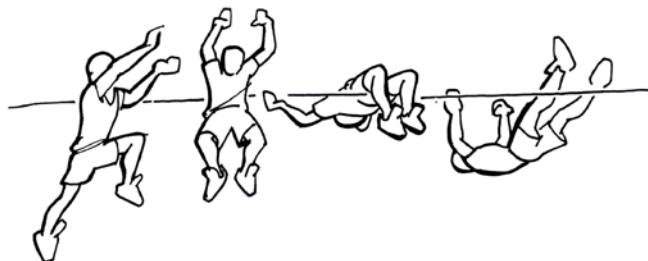




Degré	10e à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour sauter haut/loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut et je réalise une performance suffisante.
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: Fosbury-flop (ABC)

Description de la tâche

Les élèves prennent un élan en courbe (3 derniers pas) et effectuent un fosbury-flop. Ils disposent de 3 essais.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (A) sont remplis.

Niveau B: Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (B), ainsi qu'un autre critère sont remplis.

Niveau C: Le test est réussi si pour un des 3 essais tous les critères sont remplis.

Critères d'observation

- Trois derniers pas d'élan en courbe (tam-ta-tam) (A/B/C)
- Corps tendu au-dessus de la latte (A)/arqué (B/C)
- Réception sur le dos, jambes en direction de la phase d'élan (A/B/C)
- Accélération de l'élan, mouvement dynamique (B/C)
- Appel: jambe d'élan levée à angle droit
- Appel: phase d'élévation clairement visible
- Appel: engagement des bras clairement visible

Consignes aux élèves

«Ce test sert à évaluer un fosbury-flop correct. Après un élan avec les trois derniers pas en courbe (tam-ta-tam) sautez énergiquement vers le haut en exécutant un fosbury-flop correct. Vous avez 3 essais.»

Mise en place

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

Matériel	Latte ou élastique de saut en hauteur; en salle (par installation): 2 piquets latéraux de saut en hauteur, 1-2 gros tapis, 6-8 tapis pour sécuriser (tapis de 16 également recommandés)	
Source	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i>. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i>. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 36-37.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 30 min. pour env. 10 élèves
	Organisation	Enseignement en demi-groupes: une partie joue ou est occupée de manière autonome. L'autre moitié s'entraîne au saut en hauteur (2 installations). Une installation utilisée pour l'entraînement. Dans un ordre prédéfini, les élèves font la démonstration du fosbury-flop devant l'enseignant sur l'autre installation. Chaque élève exécute 3 sauts.
	Personnes évaluées	1 personne testée par installation
	Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques. L'utilisation d'une caméra est impérative.