



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 foulée (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves effectuent un saut en longueur techniquement correct, avec élan rapide et appel dans la zone d'appel. Ils disposent de 3 essais.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Le test est réussi 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 test est réussi 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 test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elan rapide, mouvement dynamique (A/B/C)</li><li>• Appel: torse droit (A/B/C)</li><li>• Phase de vol: position d'un grand pas (A/B/C)</li><li>• Réception: jambes en avant (B/C)</li><li>• Appel: jambe d'appel tendue</li><li>• Appel: jambe libre pliée</li><li>• Appel: mouvement d'élan visible des bras</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«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 et lancez les deux pieds en avant lors de la réception. Vous disposez de trois essais.»
<b>Mise en place</b>	Piste de saut en longueur

<b>Matériel</b>	Râteau et balai pour remettre la piste en état	
<b>Source</b>	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 18.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	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 impérative.