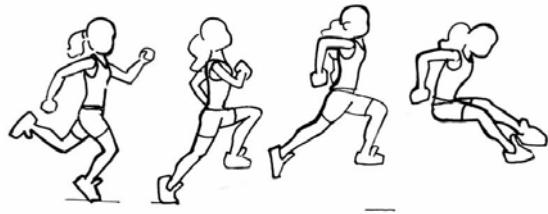




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter
Compétence	Coordonner des mouvements-clés des différents sauts de l'athlétisme pour sauter haut/loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du saut et je réalise une performance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

Description de la tâche

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

Evaluation/Exigences

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

Niveau A: Filles: $\geq 3.50\text{m}$
Garçons: $\geq 4.00\text{m}$

Niveau B: Filles: $\geq 4.00\text{m}$
Garçons: $\geq 4.50\text{m}$

Niveau C: Filles: $\geq 4.50\text{m}$
Garçons: $\geq 5.00\text{m}$

Critères d'observation

-

Consignes aux élèves

«Dans ce test, il s'agit d'effectuer un saut en longueur aussi long que possible. 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. Le plus long des 3 sauts compte.»

Mise en place

Piste de saut en longueur

Matériel

Ruban métrique, outils de marquage, râteau et balai pour remettre la piste en état

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 16.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 33.

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18.

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 évaluée, 1-2 assistants pour mesurer les longueurs
Problèmes	-