

Mobilité: Plan d'entraînement de trois mois (niveau C)

Ce test permet de savoir si l'élève est capable d'appliquer des connaissances spécifiques dans le domaine de la souplesse pour améliorer son niveau.

L'élève entraîne sa souplesse 3 fois par semaine pendant 3 mois. Cet entraînement est documenté par écrit. Au début de cette phase d'entraînement, on effectue le test «Top 5 des exercices de souplesse» que l'on répète au terme des 3 mois d'entraînement.



Les résultats sont photographiés, afin de pouvoir être comparés après le 2e test.

[Plan d'entraînement de trois mois \(niveau C\)\(pdf\)](#)

[Plan d'entraînement de trois mois \(niveau C\): Fiche d'évaluation\(xls\)](#)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO