

Stabilisation: Gainage (niveau B)

Durant ce test, l'élève prend appui sur les avant-bras et décolle un pied après l'autre du sol à intervalle régulier.

L'élève est couché sur le ventre. Au signal de l'enseignant, il prend appui sur les avant-bras. Les jambes et le tronc forment une ligne droite. Les arrière-bras sont verticaux, les avant-bras parallèles. A intervalle d'une seconde, l'élève décolle un pied après l'autre du sol, à hauteur d'un pied.

Il est recommandé d'effectuer un tour d'exercice (position du corps, tonus musculaire) avant le test. L'enseignant donne un retour d'informations pour que l'exercice soit effectué correctement.



[Gainage \(niveau B\) \(pdf\)](#)

[Gainage \(niveau B\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO