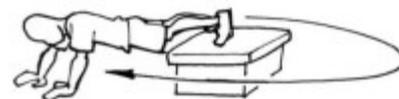


# Stabilisation: Cercle en appui (niveau A)

**Au cours de ce test, les élèves effectuent des cercles en appui sur les mains. L'objectif est de disposer d'une musculature posturale fonctionnelle.**

L'élève est en appui facial, les pieds sur un (petit) élément de caisson et les mains posées au sol. Il/elle effectue un cercle sur les mains autour du caisson.



Partant d'une marque au sol, les élèves effectuent un cercle entier (360°) en position d'appui autour du caisson sans interruption. Les élèves disposent de deux essais pour réussir le test.

[Cercle en appui \(niveau A\)](#) (pdf)

[Cercle en appui \(niveau A\): 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