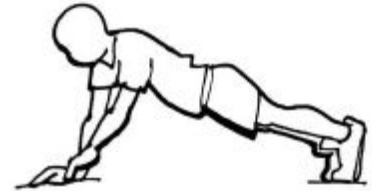


## Force – Posture: Appui facial (niveau C)

Dans ce test, les élèves démontrent qu'ils sont capables de maintenir leur corps en appui dans différentes positions pendant un certain temps.

Les élèves sont couchés sur le ventre, les mains sont derrière le dos, paume vers le haut. L'élève ramène les mains à hauteur des épaules et se soulève jusqu'à ce que ses bras soient tendus et le corps décollé du sol. Seuls les mains et les pieds touchent le sol, le tronc et les jambes sont toujours tendus.



En position d'appui facial correcte, l'élève décolle une main du sol, touche l'autre main et la replace au sol. Ensuite il fléchit les bras jusqu'à ce qu'il soit à nouveau couché sur le sol, et reprend sa position initiale.

[Appui facial \(niveau C\)](#) (pdf)

[Appui facial \(niveau C\): 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