

Force – Posture: Appui renversé avec jambes fléchies contre un espalier (niveau C)

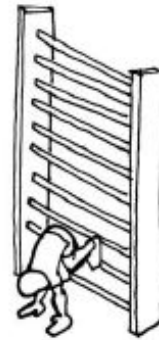
Dans ce test, les enfants maintiennent leur corps un certain temps en position d'appui renversé aux espaliers.

L'élève est accroupi, dos contre les espaliers, mains au sol devant lui. De cette position, il grimpe aux espaliers avec les pieds jusqu'à être en position d'appui renversé avec jambes fléchies.

Il maintient l'appui renversé un court instant avant de redescendre l'espalier jusqu'à la position accroupie.

[Appui renversé avec jambes fléchies contre un espalier \(niveau C\)](#) (pdf)

[Appui renversé avec jambes fléchies contre un espalier \(niveau C\): 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