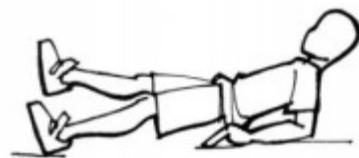


Stabilisation: Appui dorsal sur les avant-bras en levant alternativement les jambes (niveau B)

Lors de ce test, les élèves sont en appui dorsal sur les avant-bras et lèvent alternativement les jambes toutes les secondes.

L'élève est allongé sur le dos, bras et jambes tendus. Au signal, il se soulève sur les avant-bras. Le corps forme une ligne droite, de manière à ce que seuls les talons et les avant-bras touchent le sol. Les bras sont parallèles et les coudes forment un angle droit.



Puis, l'élève lève la jambe à hauteur d'un pied, en alternant toutes les secondes. Les fesses ne doivent pas toucher le sol. Avant le test, procéder à un essai «test» (posture, tension). L'enseignant vérifie que la position soit correcte et donne une indication ad hoc aux élèves.

[Appui dorsal sur les avant-bras en levant alternativement les jambes \(niveau B\)\(pdf\)](#)

[Appui dorsal sur les avant-bras en levant alternativement les jambes \(niveau B\): 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