

Force – Posture: Appui facial (niveau A)

Lors de ce test, l'élève prend appui dans différentes positions pendant un court moment. Il renforce ainsi sa musculature posturale.

Les élèves sont en position d'appui facial correct. Les mains et les pieds sont posés au sol, les jambes parallèles à largeur de hanches, le corps tendu. Depuis cette position, les élèves marchent à la position accroupie entre les mains en faisant de petits pas, sans décoller les mains du sol.



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

[Appui facial \(niveau A\): 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