

Force: Test général de la force (niveaux ABC)

Dans ce test général de la force, l'élève doit connaître et appliquer les principes de base pour entraîner cette capacité.

L'élève atteint doit au moins faire une performance «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) pour les exercices du test de fitness pour le recrutement: jet du ballon lourd, saut en longueur sans élan et force de la musculature générale du tronc.



[Test général de la force \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Test général de la force \(niveaux ABC\): 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