

Planification d'entraînement: Entraînement de mobilité (niveau C)

L'objectif de ce test est de mettre en place un entraînement de mobilité sur le long terme. L'élève entraîne sa souplesse trois fois par semaine pendant trois mois.

Au cours des trois prochaines mois, les élèves essaient d'améliorer leur souplesse. Ils font les exercices à la maison 3x par semaine et documentent cet entraînement par écrit.

Dans trois mois, ils vont refaire le test du «Top 10 des exercices de souplesse» et vont comparer les résultats.



[Entraînement de mobilité \(niveau C\)](#) (pdf)

[Entraînement de mobilité \(niveau C\): 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