

# Appui renversé: Evaluation des habiletés

Les habiletés exercées lors des cours d'éducation physique sont en principe testées et évaluées. Pour l'appui renversé, une proposition de contrôle est présentée.

Travail par groupes de trois. Présenter une petite suite d'exercices durant laquelle chacun montre une variante d'appui renversé de son choix.

Les variantes choisies seront évaluées en fonction de leur degré de difficulté. Les transitions durant l'exercice doivent être fluides.



## Degré de difficulté 1 (un point)

- De l'appui facial à l'appui renversé avec aide des partenaires  
A observer pour l'évaluation: La montée et la descente se font en position I et non pas C+. Etant donné que cette variante est plus facile que les autres, les exigences en termes de position et de tenue du corps peuvent être plus élevées. L'aide d'un partenaire est ici indispensable et ne peut donc pas entraîner de retrait de point lors de l'évaluation.
- Appui renversé contre la paroi

## Degré de difficulté 2 (deux points)

- Appui renversé contre le tapis
- Appui renversé avec aide des partenaires

## Degré de difficulté 3 (trois points)

- Appui renversé sans aide (minimum 80°)  
Il est permis d'assurer afin d'éviter le renversement. Si les partenaires doivent vraiment stopper le renversement, la variante est déclassée au niveau 2 (appui renversé avec aide des partenaires).
- Pendule inversé
- Rouler en avant vers l'appui renversé  
A observer pour l'évaluation: Après l'appui renversé, le passage par les positions C+ et C- pour le roulé ou la descente est autorisé.

Si les élèves choisissent des variantes personnelles, leur degré de difficulté respectif est discuté au préalable avec l'enseignant.

Fiche d'évaluation «Appui renversé» (pour la classe)(doc)

Les vidéos suivantes présentent les prestations réalisées par cinq groupes d'une classe de 7e année HarmoS. → [Vidéo: Groupe 1](#)

→ [Vidéo: Groupe 2](#)

→ [Vidéo: Groupe 3](#)

→ [Vidéo: Groupe 4](#)

→ [Vidéo: Groupe 5](#)

---

Source: Irène Schluep, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**