

Mobilité: «Top 10» des exercices de souplesse (niveau B)

L'objectif de ce test est que l'élève effectue correctement des exercices de souplesse pour tous les groupes de muscles importants.

L'élève exécute correctement le «Top 10» des exercices de souplesse. Ils doivent être exécutés correctement. Un partenaire contrôle l'exécution correcte des exercices à l'aide de la description.



[«Top 10» des exercices de souplesse \(niveau B\) \(pdf\)](#)

[«Top 10» des exercices de souplesse \(niveau B\): 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