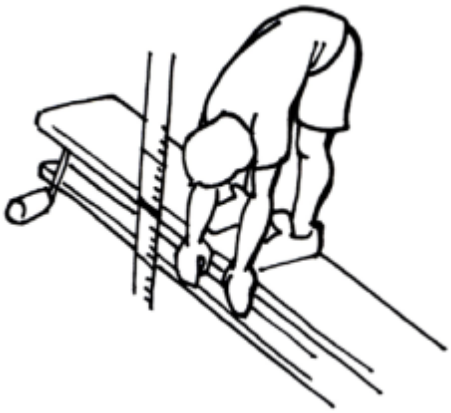
Mobilité: Souplesse (niveaux ABC)

Avec ce test, l'élève démontre qu'il dispose d'une mobilité articulaire fonctionnelle pour mobiliser aisément les différentes parties de son corps.

Debout (sans chaussures) sur un banc suédois, l'élève fléchit le tronc vers l'avant et tend les bras aussi loin que possible vers le bas, le long du mètre.

L'enseignant s'assure que les jambes soient bien tendues et note le point atteint sur l'échelle.



Souplesse (niveaux ABC) (pdf)

Souplesse (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