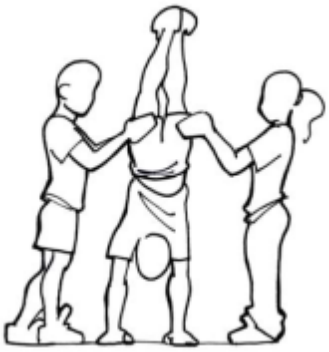
Force: Appui tendu renversé (niveaux ABC)

Dans ce test, l'enseignant évalue la force des élèves. Ceux-ci doivent se hisser en appui renversé.

Les élèves se hissent en appui renversé sur le sol de la salle de sport ou sur un tapis. Ils aident à l'équilibre en maintenant leur camarade. L'élève maintient l'appui tendu renversé au moins trois secondes (niveau A) ou dix secondes (niveaux B et C).



Au niveau C, au moins cinq pas peuvent ensuite être effectués tout en maintenant l'appui tendu. Deux tentatives.

Appui tendu renversé (niveaux ABC) (pdf)

Appui tendu renversé (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