

# Soulever et porter des charges: Posture debout (niveau A)

Dans ce test, l'élève adopte une posture debout correcte après un déplacement.

Les élèves se déplacent librement sans chaussures dans la salle, s'arrêtent au signal et prennent une position anatomiquement correcte, puis repartent au prochain signal, après env. 20 secondes. Le déroulement se répète trois fois.

[Posture debout \(niveau A\)](#) (pdf)

[Posture debout \(niveau A\): 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