

# Stabilité du tronc: Test global de la force du tronc (niveaux BC)

Dans ce test, l'enseignant évalue la musculature posturale fonctionnelle des élèves.

Depuis la position de départ (appui facial sur les avant-bras, le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur) sont soulevés alternativement les pieds gauche et droit d'une demi-longueur de pied à un rythme d'une seconde par mouvement.



On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice. L'exercice est interrompu en cas de contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes. Variante: La personne testée est couchée à plat ventre dans un élément de caisson.

[Test global de la force du tronc \(niveaux BC\)\(pdf\)](#)

[Test global de la force du tronc \(niveaux BC\): 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