

## Stabilisation: Rotations assises (niveau C)

Lors de ce test, l'élève prouve à l'enseignant qu'il dispose d'une solide musculature posturale et scapulaire en effectuant des rotations en position assise.

L'élève est assis au sol avec les jambes, les bras et les mains légèrement décollés du sol. Légère inclinaison du tronc avec les bras repliés pour effectuer une rotation sur l'axe longitudinal du tronc vers la gauche ou la droite. Revenir dans la position initiale (assise, jambes décollées du sol). Répéter l'exercice de l'autre côté, etc.



[Rotations assises \(niveau C\) \(pdf\)](#)

[Rotations assises \(niveau C\): 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