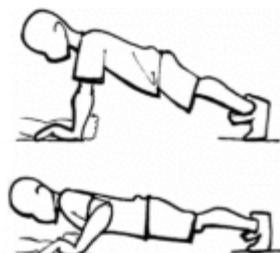


Stabilisation: Gainage (niveau C)

Ce test s'effectue par deux. L'un des partenaires est en position d'appui facial et s'abaisse jusqu'au contact du poing du partenaire posé sur le sol.

Les élèves se mettent par deux. L'un des partenaires se met en position d'appui facial. Le mouvement d'appui facial est compté lorsque le torse touche le poing du partenaire au sol et que le corps reste tendu (pas de dos creux).

Chaque appui facial correct est compté en continu et à haute voix par le partenaire. Les exercices incorrects ne sont pas comptés. L'enseignant effectue le contrôle.



[Gainage \(niveau C\) \(pdf\)](#)

[Gainage \(niveau C\): 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