

Force: Force de la musculature générale du tronc (niveau A)

Au cours de ce test, l'élève effectue des exercices de musculation simples avec le poids de son corps.

Depuis la position de départ (appui facial sur les avant-bras, le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur) les pieds gauche et droit sont soulevés en alternance 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 non contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes.

[Force de la musculature générale du tronc \(niveau A\) \(pdf\)](#)

[Force de la musculature générale du tronc \(niveau A\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

Remarque

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO