

Stabilisation: Appui dorsal sur les avant-bras (niveau A)

Ce test sert à tester la musculature du tronc et la ceinture scapulaire. L'élève doit rester en appui dorsal sur les avant-bras pendant une durée prolongée.

L'élève est allongé sur le dos, bras tendus le long du corps et jambes fermées. Il redresse légèrement le haut du corps, prend appui sur les avant-bras et soulève les fesses. Le bassin doit être soulevé de manière à ce que le corps forme une ligne droite et que seuls les talons et les avant-bras touchent le sol.



Avant le test, procéder à un essai «test» (posture, tension). L'enseignant vérifie que la position soit correcte et donne une indication ad hoc aux élèves. Dès que l'élève relâche la position tendue et touche le tapis avec les fesses, le test est terminé.

[Appui dorsal sur les avant-bras \(niveau A\)](#) (pdf)

[Appui dorsal sur les avant-bras \(niveau A\): 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