

Mobilité: «Top 5» des exercices de souplesse (niveau A)

Au cours de ce test, l'élève applique les principes de base de la souplesse pour entraîner cette capacité.

L'élève exécute correctement le «Top 5» des exercices de souplesse. Les cinq exercices de stretching doivent être exécutés correctement. Un partenaire contrôle l'exécution correcte des exercices à l'aide de la description.



[«Top 5» des exercices de souplesse \(niveau A\)\(pdf\)](#)

[«Top 5» des exercices de souplesse \(niveau A\): 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