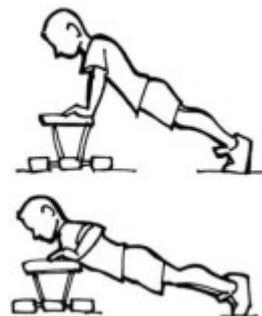


Stabilisation: Appui facial sur un banc suédois (niveau C)

Ce test renseigne si la musculature posturale est suffisamment entraînée pour effectuer des appuis faciaux sur un banc suédois.

L'élève prend appui sur le banc suédois de manière à ce que les bras soient à la verticale du banc et à largeur d'épaules. Les pieds sont au sol. Les bras sont fléchis puis tendus sans interruption pendant 30 secondes au maximum.

L'appui facial est compté lorsqu'un angle inférieur à 90 degrés est atteint lors de la flexion des bras et que le corps reste tendu durant le mouvement. L'enseignant(e) compte à haute voix le nombre de mouvements corrects au fur et à mesure.



[Appui facial sur un banc suédois \(niveau C\)](#) (pdf)

[Appui facial sur un banc suédois \(niveau C\): 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