



Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilisation de la musculature du tronc et de la ceinture scapulaire
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et une activité physique variée au quotidien
Niveau A	Je reste en appui dans différentes positions pendant une période prolongée.



## Gainage (A)

### Description de la tâche

L'élève se met en position d'appui facial, mais sur les avant-bras au lieu des mains. Veiller à ne pas faire de «dos creux» ni à lever le bassin. Il est recommandé d'effectuer un tour d'exercice (position du corps, tonus musculaire) avant le test. L'enseignant donne un retour d'informations et des indications pour corriger la position. Lorsque l'élève lâche sa position, le test est interrompu.

### Evaluation/Exigences

La position doit être maintenue au moins 60 secondes. Tous les critères d'observation doivent être remplis.

### Critères d'observation

- Les jambes sont fermées, parallèles et tendues.
- Les avant-bras forment un angle droit avec les arrière-bras.
- Le corps forme une ligne droite.

### Consignes aux élèves

«Ce test vise à évaluer votre musculature du tronc et de la ceinture scapulaire. couchez vous à plat ventre sur un tapis et prenez appui sur les avant-bras. A mon signal, levez le bassin pour que votre corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Il est très important de ne pas cambrer le dos (pas de dos creux). Tenez cette position pendant 1 minute. Je vous indique le temps restant à 30, 20, 10 et 5 secondes.»

### Mise en place

1 installation de 4 tapis

### Matériel

1 tapis par personne testée, 1 chronomètre

### Source

Ehret, A. & Buholzer, O. (2005). *Schw. Handballverband. Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*. p. 28-33.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. pour 4 élèves
Organisation	Tester 4 élèves en même temps
Personnes évaluées	4 élèves
Problèmes	-