



Degré	4 ^e à 6 ^e 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 B	Je reste en appui dans différentes positions pendant une période prolongée en effectuant des mouvements rythmés.



Gainage (B)

Description de la tâche	L'élève est couché sur le ventre. Au signal de l'enseignant, il prend appui sur les avant-bras. Les jambes et le tronc forment une ligne droite. Les arrière-bras sont verticaux, les avant-bras parallèles. À intervalle d'une seconde, l'élève décolle un pied après l'autre du sol, à hauteur d'un pied. Il est recommandé d'effectuer un tour d'exercice (position du corps, tonus musculaire) avant le test. L'enseignant donne un retour d'informations pour que l'exercice soit effectué correctement.	
Evaluation/Exigences	L'exercice doit être effectué pendant au moins 60 secondes et tous les critères d'observation doivent être remplis.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> • Les jambes sont parallèles et tendues. • Les avant-bras forment un angle droit avec les arrière-bras. • Le corps forme une ligne droite. • Les pieds sont levés à tour de rôle, à intervalle d'une seconde. 	
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. Dans cette position, levez à tour de rôle le pied droit et le pied gauche à intervalle d'une seconde. Il est très important de ne pas cambrer le dos (pas de dos creux)! 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, évent. 1 métronome	
Source	Schweizerischer Handballverband (Hrsg.) (2007). <i>Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften.</i>	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. pour 4 élèves
	Organisation	Tester 4 élèves en même temps
	Personnes évaluées	4 élèves
	Problèmes	L'exercice n'est pas interrompu, alors que cela serait nécessaire.