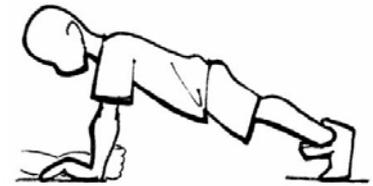




Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilisation de la musculature du tronc et de la ceinture scapulaire
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et une activité physique variée au quotidien
Niveau C	Je prouve que je dispose d'une solide musculature posturale et scapulaire.



## Gainage (C)

### Description de la tâche

Les élèves se mettent par deux. L'un des partenaires se met en position d'appui facial. Le mouvement d'appui facial est compté lorsque le torse touche le poing du partenaire au sol et que le corps reste tendu (pas de dos creux). Chaque appui facial correct est compté en continu et à haute voix par le partenaire. Les exercices incorrects ne sont pas comptés (voir Problèmes). L'enseignant effectue le contrôle.

### Evaluation/Exigences

Garçons: 15 appuis faciaux effectués correctement  
Filles: 10 appuis faciaux effectués correctement

### Critères d'observation



- Le corps est tendu.
- Le poing du partenaire est touché



- On peut observer une cambrure ou un soulèvement du bassin.
- Pause entre les retours de mouvement.

### Consignes aux élèves

«Mettez vous par deux pour cet exercice. L'un des partenaires se met en position d'appui facial. Les mains à largeur d'épaules et les bras à la verticale. Fléchissez les bras jusqu'à ce que le torse touche le poing du partenaire. Remontez ensuite directement et tendez les bras complètement avant de les fléchir à nouveau, sans pause. Répétez cet exercice aussi longtemps que vous pouvez. Votre partenaire compte à haute voix le nombre d'appuis faciaux corrects. Si les bras ne sont pas assez fléchis ou si le corps n'est pas tendu, l'appui facial ne compte pas. Vous n'êtes pas autorisé à vous arrêter entre deux appuis faciaux. Effectuez maintenant quelques appuis faciaux pour vous exercer. Je vous corrige si nécessaire.»

### Mise en place

-

### Matériel

-

### Source

Schweizerischer Handballverband (Hrsg.) (2007). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. par élève
Organisation	Travail par deux
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Il est difficile de répéter l'exercice, car l'évaluation dépend du partenaire.