



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Perception corporelle, tenue du corps
Compétence	Percevoir les positions du corps pour maintenir une tenue du corps droite
Niveau C	Je perçois avec précision différentes positions du corps. J'effectue des changements ponctuels de la tenue du corps, puis je reprends une posture active.



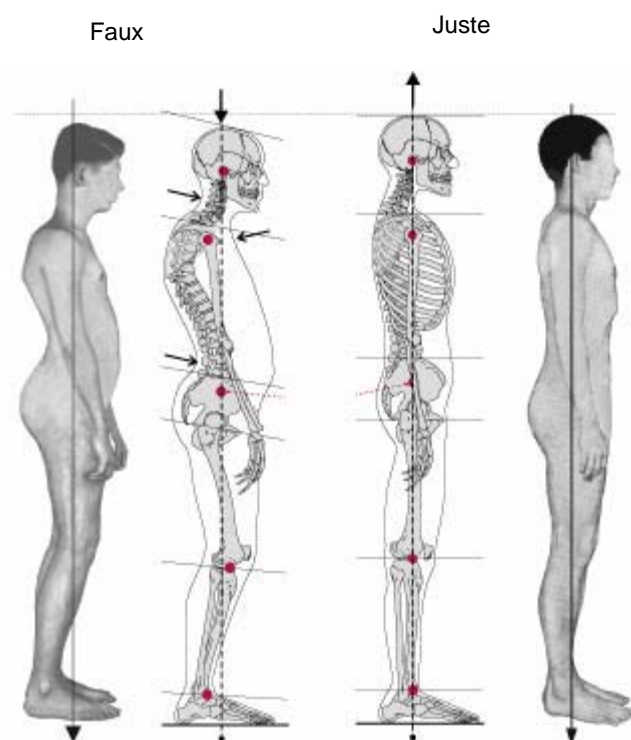
## Tenue du corps (C)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves présentent à l'enseignant une tenue du corps correcte en position debout. Ensuite, certains critères d'observation sont changés de manière ponctuelle.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque plusieurs changements ponctuels sont effectués (cf. critères d'observation) sans modifier la position de base. La position correcte debout doit être visible au début et à la fin de l'exercice. Tous les critères d'observation de la check-list doivent être respectés.								
<b>Critères d'observation</b>	Position de départ: position debout correcte. Ensuite, apporter les modifications suivantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transférer le poids du corps des talons à la partie antérieure du pied, puis retour.</li> <li>• Basculer le bassin en arrière, puis à nouveau en avant.</li> <li>• Le dos est droit, puis à nouveau incurvé.</li> <li>• Les épaules sont tirées vers le haut puis abaissées.</li> <li>• La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tirer ensuite le menton en avant, puis à nouveau en arrière.</li> </ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Dans notre vie quotidienne, nous adoptons différentes tenues du corps et nous avons découvert, ensemble, quelle tenue du corps est correcte en position debout et en position assise. Démontrez une position debout correcte et active. Ensuite, essayez de modifier des éléments isolés de la position correcte: transférez le poids du corps des talons à la partie antérieure du pied, puis retour. Inclinez le bassin (vers l'avant puis l'arrière), faites une «bosse» puis bombez à nouveau la cage thoracique, tirez les épaules puis abaissez-les, tirez le menton en avant, puis à nouveau en arrière, à chaque fois sans modifier la position de base.» Conseil: «Mettez des habits serrés afin que la position du corps puisse mieux être observée!»								
<b>Mise en place</b>	-								
<b>Matériel</b>	Check-list et schéma								
<b>Source</b>	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>Ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S. 11.								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table> <tr> <td>Durée</td> <td>2 – 3 min. par élève</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche.</td> </tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td> <td>1 élève</td> </tr> <tr> <td>Problèmes</td> <td>-</td> </tr> </table>	Durée	2 – 3 min. par élève	Organisation	Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche.	Personnes évaluées	1 élève	Problèmes	-
Durée	2 – 3 min. par élève								
Organisation	Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche.								
Personnes évaluées	1 élève								
Problèmes	-								

## Debout

Parcours les points ci-dessous étape après étape et essaie d'adopter une position debout redressée en respectant les consignes données.

- Les pieds sont à une distance de deux poings l'un de l'autre (largeur de l'articulation de la hanche) et les orteils sont dirigés vers l'avant.
- Le poids du corps est réparti de manière uniforme sur les talons, l'articulation du gros et du petit orteil.
- La cheville, l'articulation de la hanche, l'articulation de l'épaule et l'oreille se situent sur une même ligne verticale.
- Les épaules sont relâchées.
- La cage thoracique est bombée.
- Le bassin est droit (légèrement basculé vers l'avant).
- Le dos est «droit.»
- La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (ne tirer le menton ni en avant, ni en arrière.)



(Source: <http://www.koerpertherapie.ch/Inhalt/PI/Ausbildung>)

**Gauche:** Les muscles de la colonne vertébrale sont trop allongés au niveau du cou et au niveau lombaire. C'est pourquoi une cambrure lombaire et une bosse ainsi qu'un allongement de la tête vers l'avant apparaissent. L'énergie utilisée pour cette position réduit la vitalité. Les points faibles typiques sont marqués de flèches. Les segments du corps ne sont pas situés les uns sur les autres, mais plutôt fixés par les tendons et les ligaments.

**Droite:** Les segments du corps se situent les uns sur les autres, ce qui demande un minimum d'énergie. Le corps est allongé de manière significative et le tour de poitrine est plus grand. L'aplomb passe par le centre de gravité du corps (voir flèche). La force de gravité passe donc par les articulations principales (points rouges). Dès lors, des autres points de charges sont évités.