



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force
Compétence	Appliquer les principes de bases de la force pour améliorer cette capacité
Niveau A	J'effectue des exercices de musculation simples avec le poids de mon corps et/ou j'atteins un résultat moyen dans un test de force.



Force de la musculature générale du tronc

Description de la tâche	Depuis la position de départ (appui facial sur les avant-bras, le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur) les pieds gauche et droit sont soulevés en alternance d'une demi-longueur de pied à un rythme d'une seconde par mouvement. On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice. L'exercice est interrompu en cas de non contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes.								
Evaluation/Exigences	Les filles devraient tenir au moins 1'12" et les garçons au moins 1'20".								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Léger contact du dos avec le support du saut en hauteur.• Pieds soulevés en alternance d'une demi-longueur de pied depuis le sol.• La durée est respectée.								
Consignes aux élèves	«Maintenez le contact avec le support du saut en hauteur et levez en alternance le pied gauche et droit chaque seconde d'une demi longueur de pied.»								
Mise en place	Selon l'annexe 1 et le Test de Fitness pour le Recrutement TFR de l'OFSPPO 2007								
Matériel	1 support du saut en hauteur (ou élément de caisson ou des haies d'entraînement réglables en hauteur), chronomètre, tapis Airex, métronome ou musique adaptée (60 bpm)								
Source	Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2008). Test Fitness Rekrutierung. Online verfügbar unter http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/sport_in_der_armee/00.html								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>Pour la réalisation du test, selon la condition, jusqu'à 3 min., sans échauffement</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>En salle ou en plein air. Prévoir une surface adaptée pour les bras en fonction du sol.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>Seul ou en petits groupes de 4 élèves</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Bien observer les critères d'interruption.</td></tr></table>	Durée	Pour la réalisation du test, selon la condition, jusqu'à 3 min., sans échauffement	Organisation	En salle ou en plein air. Prévoir une surface adaptée pour les bras en fonction du sol.	Personnes évaluées	Seul ou en petits groupes de 4 élèves	Problèmes	Bien observer les critères d'interruption.
Durée	Pour la réalisation du test, selon la condition, jusqu'à 3 min., sans échauffement								
Organisation	En salle ou en plein air. Prévoir une surface adaptée pour les bras en fonction du sol.								
Personnes évaluées	Seul ou en petits groupes de 4 élèves								
Problèmes	Bien observer les critères d'interruption.								

Annexe 1: Description du test global de la force du tronc



Depuis la position de départ illustrée ci-dessus (appui sur les avant-bras), sont soulevés alternativement les pieds gauche et droit d'une demi-longueur de pied à un rythme d'une seconde par mouvement. On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice. L'exercice est interrompu en cas de contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes. Variante de matériel: élément de caisson au lieu du support du saut en hauteur!