

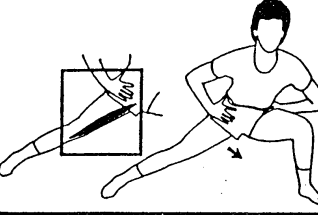


Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Mobilité
Compétence	Appliquer les principes de base de la souplesse pour entraîner cette capacité
Niveau B	J'effectue correctement des exercices de souplesse pour tous les groupes de muscles importants.



«Top 10» des exercices de souplesse

Description de la tâche	L'élève exécute correctement le «Top 10» des exercices de souplesse.								
Evaluation/Exigences	Les 10 exercices de stretching doivent être exécutés correctement. Un partenaire contrôle l'exécution correcte des exercices à l'aide de la description.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier les consignes techniques de chaque exercice.• Veiller à l'exécution correcte des exercices.								
Consignes aux élèves	«Sur les illustrations vous reconnaissez 10 exercices de stretching importants que nous avons déjà faits plusieurs fois. Effectuez ces exercices. Un partenaire vous observe et vérifie l'exécution correcte de chaque exercice.»								
Mise en place	Les élèves se répartissent par deux dans la salle, placent un tapis et exécutent les 10 exercices de stretching.								
Matériel	Top 10 des exercices de souplesse sur une feuille A4, tapis								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>15-20 min. pour les exercices</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves se répartissent par deux dans la salle et se contrôlent mutuellement.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 élève</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Pour un élève peu à l'aise dans le domaine du stretching, il est difficile de vérifier l'exécution correcte des exercices de stretching.</td></tr></table>	Durée	15-20 min. pour les exercices	Organisation	Les élèves se répartissent par deux dans la salle et se contrôlent mutuellement.	Personnes évaluées	1 élève	Problèmes	Pour un élève peu à l'aise dans le domaine du stretching, il est difficile de vérifier l'exécution correcte des exercices de stretching.
Durée	15-20 min. pour les exercices								
Organisation	Les élèves se répartissent par deux dans la salle et se contrôlent mutuellement.								
Personnes évaluées	1 élève								
Problèmes	Pour un élève peu à l'aise dans le domaine du stretching, il est difficile de vérifier l'exécution correcte des exercices de stretching.								

<p>1. Muscles du mollet</p>  <p>Pousser le talon vers le sol, incliner le corps uniformément vers l'avant</p>	<p>2. Muscles antérieurs de la cuisse</p>  <p>Tirer le pied vers le haut, basculer le bassin en avant, genoux fermés, saisir par le cou-de-pied</p>	<p>3. Muscles postérieurs de la cuisse</p>  <p>Genoux en extension, pencher le tronc en avant, dos droit</p>
<p>4. Muscles antérieurs de la hanche</p>  <p>Pousser le bassin en avant vers le bas, rentrer le ventre, redresser le buste</p>	<p>5. Muscles postérieurs de la hanche</p>  <p>Poser la cheville sur le genou, pencher le buste en avant</p>	<p>6. Muscles internes de la hanche et de la cuisse</p>  <p>Déplacer le bassin vers le bas, le genou est aligné sur la cheville</p>
<p>7. Musculature du dos</p>  <p>Tendre les genoux, accentuer le dos rond</p>	<p>8. Musculature latérale du tronc</p>  <p>Pousser le bassin vers le côté</p>	<p>9. Pectoraux</p>  <p>Légère rotation du buste à partir du bras, le coude est légèrement plus haut que l'épaule</p>
<p>10. Musculature de la ceinture scapulaire</p>  <p>Incliner la tête en direction opposée, tirer le bras opposé légèrement vers le bas</p>		