

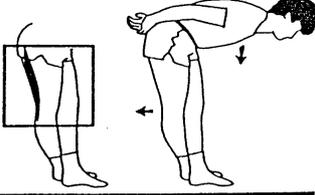
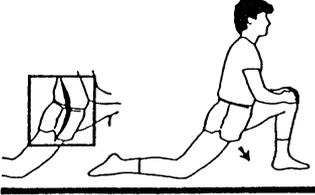
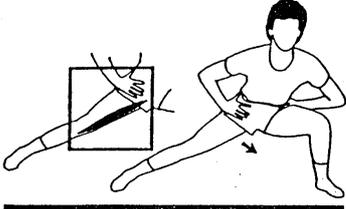
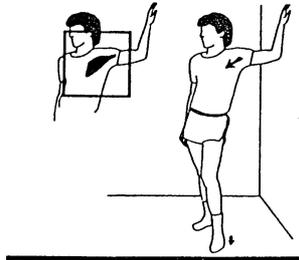
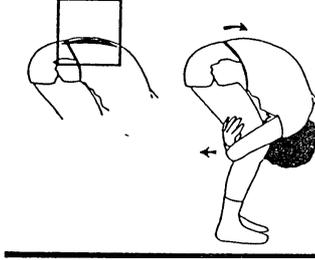


Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Mobilité
Compétence	Appliquer les principes de base de la souplesse pour entraîner cette capacité
Niveau C	J'applique des connaissances spécifiques dans le domaine de la souplesse pour améliorer mon niveau de façon ciblée.



Plan d'entraînement de trois mois

Description de la tâche	L'élève entraîne sa souplesse 3 fois par semaine pendant 3 mois. Cet entraînement est documenté par écrit. Au début de cette phase d'entraînement, on effectue le test «Top 5 des exercices de souplesse» que l'on répète au terme des 3 mois d'entraînement. Les résultats sont photographiés, afin de pouvoir être comparés après le 2 ^e test.	
Evaluation/Exigences	Le progrès est visible dans tous les exercices présentés.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Entraînement documenté par écrit• Veiller à l'exécution correcte des exercices• Progrès visible sur les photos de tous les exercices présentés	
Consignes aux élèves	«Au cours des 3 prochaines mois, essayez d'améliorer votre souplesse. Faites les exercices à la maison 3x par semaine et documentez cet entraînement par écrit. Dans 3 mois, vous referez le test du "Top 5 des exercices de souplesse" et nous comparerons les résultats».	
Mise en place	Si possible prendre les deux photos au même endroit et à la même distance afin de permettre la comparaison.	
Matériel	Top 5 des exercices de souplesse sur une feuille A4, journal d'entraînement, appareil photo numérique	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	3 mois pour l'amélioration de la souplesse, 10-15 min. pour exécuter les exercices durant la journée du test
	Organisation	-
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Importante charge de travail pour l'enseignant en raison des photos (beaucoup de papier, maniement de l'appareil photo). Il est possible que les élèves effectuent les exercices avec plus d'intensité la seconde fois, ce qui falsifie les résultats. Pour les élèves déjà très souples au départ, le progrès sera difficile.

<p>1. Muscles postérieurs de la cuisse</p>  <p>Genoux en extension, pencher le tronc en avant, dos droit</p>	<p>2. Muscles antérieurs de la hanche</p>  <p>Pousser le bassin en avant vers le bas, rentrer le ventre, redresser le buste</p>	<p>3. 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>4. Pectoraux</p>  <p>Légère rotation du buste à partir du bras, le coude est légèrement plus haut que l'épaule</p>	<p>5. Musculature du dos</p>  <p>Tendre les genoux, accentuer le dos rond</p>	