



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force
Compétence	Utiliser sa force pour porter et soutenir son propre poids dans diverses situations
Niveau A	Je porte et je soutiens mon propre poids.
Niveau B	Je porte et je soutiens mon propre poids pendant une certaine durée.
Niveau C	Je porte et je soutiens mon propre poids pendant une durée prolongée.



Appui facial (ABC)

Description de la tâche

Se positionner en appui sur les mains. Les mains sont placées à hauteur des épaules. Monter et descendre le corps en fléchissant les bras à un rythme régulier (env. chaque seconde) Garder le corps et les jambes tendus. Point le plus bas: hauteur d'un poing depuis le sol.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque le nombre suivant d'appuis faciaux est atteint et que les critères d'observation sont remplis.

Niveau A: Filles: 8 appuis faciaux corrects
Garçons: 10 appuis faciaux corrects

Niveau B: Filles: 16 appuis faciaux corrects
Garçons: 20 appuis faciaux corrects

Niveau C: Filles: 26 appuis faciaux corrects
Garçons: 34 appuis faciaux corrects

Critères d'observation

- Le corps est droit et tendu (les jambes et le tronc forment une ligne droite)
- Mouvements exécutés en rythme régulier (env. 1 sec. par mouvement)
- Baisser le corps jusqu'à la hauteur d'un poing depuis le sol

Consignes aux élèves

«Exécutez des appuis faciaux corrects. Veillez à garder le corps tendu (comme une planche qui monte et qui descend) et à respirer régulièrement (expirer en remontant). Adaptez votre rythme de mouvement à la respiration, env. chaque seconde. Baissez le corps jusqu'à la hauteur d'un poing depuis le sol.»

Mise en place

-

Matériel

-

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 5, p. 13.
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 87.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1-2 min. par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes (ce test constitue un poste parmi d'autres). Les exercices doivent présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-