



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilité du tronc
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour pratiquer une activité corporelle sûre et respectueuse du corps au quotidien
Niveau A	Je reste en appui dans diverses positions pendant une durée prolongée.



## Appui facial sur les avant-bras

### Description de la tâche

L'élève se met en position d'appui facial sur les avant-bras. Il est important de veiller à éviter la cambrure du dos! Avant l'exécution, l'enseignant donne un retour d'informations à l'élève lors d'un essai pour qu'il adopte une position correcte (tenue du corps, tension musculaire).

### Evaluation/Exigences

La position doit être maintenue durant au moins 60 secondes pour les filles et 80 secondes pour les garçons. Les critères d'observation doivent être respectés.

### Critères d'observation

- Jambes fermées, parallèles et tendues
- Les bras forment un angle droit
- Le corps forme une ligne droite

### Consignes aux élèves

« Lors de ce test, nous allons vérifier si votre musculature du tronc et si votre force d'appui sont suffisantes. Sur un tapis, couchez-vous à plat ventre en vous appuyant sur les avant-bras. Au signal donné, levez le bassin de manière à ce que votre corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Il est très important qu'à aucun moment de l'exercice vous n'adoptiez une position cambrée! Je vous indiquerai le temps restant à 30, 20, 10 et 5 secondes. »

### Mise en place

1 installation avec 4 tapis

### Matériel

1 tapis par personne testée, 1 chronomètre

### Source

Ehret, A. & Buholzer, O. (2005). *Schw. Handballverband. Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*, pp. 28-33.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. pour 4 élèves
Organisation	Évaluer 4 élèves à la fois
Personnes évaluées	4 élèves
Problèmes	Le test est interrompu aussitôt que les élèves quittent la position tendue du corps.