



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 dorsal sur les avant-bras

<b>Description de la tâche</b>	L'élève est allongé sur le dos, bras tendus le long du corps et jambes fermées. Il/elle redresse légèrement le haut du corps, prend appui sur les avant-bras et soulève les fesses. Le bassin doit être soulevé de manière à ce que le corps forme une ligne droite et que seuls les talons et les avant-bras touchent le sol. Avant l'exécution, on effectue un essai (posture, tension). L'enseignant vérifie que la position soit correcte et donne une indication ad hoc à l'élève.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Les filles doivent maintenir la position au moins 50 secondes, et les garçons 65 secondes. Tous les critères d'observation doivent être remplis.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les jambes sont parallèles, fermées et tendues</li><li>• Les coudes forment un angle droit</li><li>• Le corps est droit (comme une planche); les fesses ne doivent pas toucher le sol pendant toute la durée de l'exercice</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Cet exercice sert à tester votre musculature du tronc et de la ceinture scapulaire. Allongez-vous sur le tapis, jambes et bras tendus. Gardez les jambes fermées. A mon signal, soulevez le haut du corps et prenez appui sur les avant-bras. Soulevez ensuite le bassin pour que seuls les talons et les avant-bras touchent le tapis. Gardez le bassin en l'air, les fesses ne doivent pas toucher le tapis. Je vous indique le temps restant (30, 20, 10 et 5 secondes) jusqu'à ce que les 65 secondes soient écoulées.»								
<b>Mise en place</b>	1 installation avec 4 tapis								
<b>Matériel</b>	1 tapis par personne testée, 1 chronomètre								
<b>Source</b>	Ehret, A. & Buholzer, O. (2005). <i>Schw. Handballverband. Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften</i> , pp. 28-33.								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>Env. 2 min. pour 4 élèves</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Evaluer 4 élèves à la fois</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>4 élèves</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Si les élèves lâchent la position et touchent le tapis avec les fesses, le test est interrompu.</td></tr></table>	Durée	Env. 2 min. pour 4 élèves	Organisation	Evaluer 4 élèves à la fois	Personnes évaluées	4 élèves	Problèmes	Si les élèves lâchent la position et touchent le tapis avec les fesses, le test est interrompu.
Durée	Env. 2 min. pour 4 élèves								
Organisation	Evaluer 4 élèves à la fois								
Personnes évaluées	4 élèves								
Problèmes	Si les élèves lâchent la position et touchent le tapis avec les fesses, le test est interrompu.								