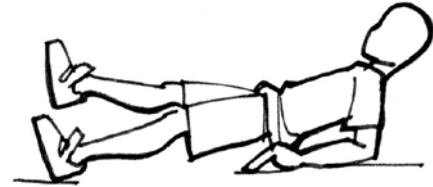




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilité du tronc
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour pratiquer une activité corporelle sûre et respectueuse du corps au quotidien
Niveau B	Je reste en appui dans différentes positions pendant une période prolongée en effectuant des mouvements rythmés.
Niveau C	Je reste en appui dans diverses positions pendant une durée prolongée en effectuant des mouvements répétés et rythmés.



Appui dorsal sur les avant-bras en levant la jambe (BC)

Description de la tâche

L'élève est allongé sur le dos, bras et jambes tendus. Au signal, il se soulève sur les avant-bras. Le corps forme une ligne droite, de manière à ce que seuls les talons et les avant-bras touchent le sol. Les bras sont parallèles et les coudes forment un angle droit. Puis, l'élève lève la jambe à hauteur d'un pied, en alternant toutes les secondes. Les fesses ne doivent pas toucher le sol. Avant le test, procéder à un essai «test» (posture, tension). L'enseignant vérifie que la position soit correcte et donne une indication ad hoc aux élèves.

Evaluation/Exigences

Niveau B: Filles: ≥ 50 sec.
Garçons: ≥ 65 sec.

Niveau C: Filles: ≥ 70 sec.
Garçons: ≥ 85 sec.

Le test est réussi lorsque les critères d'observation sont remplis et que les valeurs exigées sont atteintes.

Critères d'observation

- Les jambes sont tendues et le corps est droit (comme une planche)
- Les coudes forment un angle droit
- Lever chaque pied d'env. 20 cm en alternant toutes les secondes
- Les fesses ne touchent jamais le sol

Consignes aux élèves

«Cet exercice sert à tester votre musculature du tronc et de la ceinture scapulaire. Allongez-vous sur le tapis, bras tendus. Gardez les jambes tendues et 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. Le corps doit former une ligne droite. Levez ensuite une jambe après l'autre à hauteur d'un pied en alternant au rythme d'une seconde. Les fesses ne doivent jamais toucher le sol. Je vous indique le temps restant (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). <i>Schw. Handballverband. Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften</i> , 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	-