



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Mobilité
Compétence	Disposer d'une mobilité articulaire fonctionnelle pour mobiliser aisément les différentes parties de son corps
Niveau A	Je dispose d'une mobilité minimale.
Niveau B	Je dispose d'une bonne mobilité.
Niveau C	Je dispose d'une excellente mobilité.



## Position accroupie (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève se tient debout, pieds à largeur de hanches (écartés de 15–20 cm). Il descend lentement en position accroupie, bras tendus vers l'avant. Le test a lieu après un exercice d'essai.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Pour faciliter l'exercice, l'élève appuie le talon sur un support d'environ 1 cm de haut (p.ex. un livre).</p> <p><i>Niveau B:</i> Bras tendus en avant également dans la position finale.</p> <p><i>Niveau C:</i> Dans la position finale, la main droite saisit le tibia gauche et la main gauche le tibia droit. Maintenir la position finale, durant 10 secondes. Se lever ensuite de façon contrôlée, sans l'aide des mains.</p> <p>Tous les critères d'évaluation doivent être remplis pour que le test soit réussi.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieds parallèles et à largeur de hanches (15–20 cm)</li><li>• Genoux restent écartés, à la verticale des orteils</li><li>• Exercice effectué lentement, le bassin entièrement descendu</li><li>• Poids du corps sur les talons</li><li>• Maintenir la position accroupie au moins 5 secondes sans perdre l'équilibre</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test permet d'évaluer la souplesse. Placez vous avec les pieds écartés d'env. 15 cm. Tendez les bras vers l'avant et descendez lentement en position accroupie. Veillez à ne pas changer la position des genoux et à garder les talons au sol. Parviendrez-vous à garder la position finale pendant 5 secondes (niveau C: 10 secondes)?»
<b>Mise en place</b>	Démontrer la position finale, préparer des livres ou objets similaires pour le niveau A
<b>Matériel</b>	1 chronomètre, livres
<b>Source</b>	Müller, U. & Baumberger, J. (2004). <i>Bewegungspausen</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. Hegner, J. (2006). <i>Training fundiert erklärt</i> . Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée env. 1 min. pour 3 élèves Organisation Tester 3 élèves à la fois Personnes évaluées 3 élèves Problèmes -