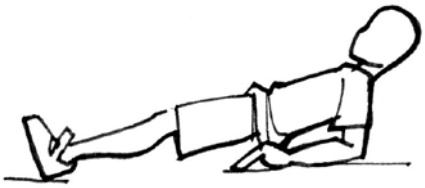
qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	4e à 6e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilisation de la musculature du tronc et de la ceinture scapulaire
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et une activité physique variée au quotidien
Niveau A	Je reste en appui dans différentes positions pendant une période prolongée.



Appui dorsal sur les avant-bras

Description de la tâche

L'élève est allongé sur le dos, bras tendus le long du corps et jambes fermées. Il 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 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. Dès que l'élève relâche la position tendue et touche le tapis avec les fesses, le test est terminé.

Evaluation/Exigences

La position doit être maintenue au moins 60 secondes.
Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Les jambes sont parallèles, fermées et tendues
- Les coudes forment un angle droit
- Les fesses ne doivent pas toucher le sol pendant toute la durée du test

Consignes aux élèves

«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 la minute soit écoulée».

Mise en place

1 installation avec 4 tapis

Matériel

1 tapis par personne testée, 1 chronomètre

Source

Schweizerischeer Handballverband (Hrsg.) (2007). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. pour 4 élèves
Organisation	Évaluer 4 élèves à la fois
Personnes évaluées	4 élèves
Problèmes	-

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin