



|                   |   |
|-------------------|---|
| Degré             | 3 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> 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.   |



## Cercle en appui

|  |   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
|--|---|-------|---------------------------|--------------|------------------------------|--------------------|----------|-----------|---|
| <b>Description de la tâche</b>                       | L'élève est en appui facial, les pieds sur un (petit) élément de caisson et les mains posées au sol. Il/elle effectue un cercle sur les mains autour du caisson.  |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Evaluation/Exigences</b>                          | Partant d'une marque au sol, les élèves effectuent un cercle entier (360°) en position d'appui autour du caisson sans interruption. Les élèves disposent de deux essais pour réussir le test.   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Critères d'observation</b>                        | <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">  <br/><br/>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position du corps tendue</li> <li>• Les deux pieds sont en contact permanent avec le caisson</li> <li>• Dos creux</li> <li>• Flexion des hanches</li> </ul> </div>   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Consignes aux élèves</b>                          | «Pour cet exercice, commencez en position d'appui facial avec les pieds sur le caisson et les mains posées à la marque sur le sol. Veillez à garder les bras tendus et à ne pas faire de dos creux, ni de dos rond. Pour cela, la musculature du tronc doit être tendue en permanence. Dans cette position, faites le tour du caisson sur les mains. Vous pouvez partir vers la gauche ou la droite. Il est important que vous fassiez le tour sans interruption. Si vous vous arrêtez, levez le bassin ou faites le dos creux, l'exercice n'est pas réussi. Vous disposez de deux essais.» |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Mise en place</b>                                 | 2 installations avec 1 (petit) couvercle de caisson, une marque d'adhésif de départ/arrivée est collée au sol devant chaque caisson.  |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Matériel</b>                                      | 1 caisson, ruban adhésif  |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Source</b>  | Kurz, D. & Fritz, T. (2007). <i>Motorische Basisqualifikationen - Welche motorischen Voraussetzungen benötigen Kinder?</i> Sport & Spiel. Praxis in Bewegung 26 (2), 42-44.   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| <b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b> | <table> <tr> <td>Durée</td> <td>env. 2 min. pour 2 élèves</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>2 évaluer 2 élèves à la fois</td> </tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td> <td>2 élèves</td> </tr> <tr> <td>Problèmes</td> <td>-</td> </tr> </table>  | Durée | env. 2 min. pour 2 élèves | Organisation | 2 évaluer 2 élèves à la fois | Personnes évaluées | 2 élèves | Problèmes | - |
| Durée  | env. 2 min. pour 2 élèves   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| Organisation   | 2 évaluer 2 élèves à la fois  |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| Personnes évaluées                                   | 2 élèves  |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |
| Problèmes  | -   |       |                           |              |                              |                    |          |           |   |