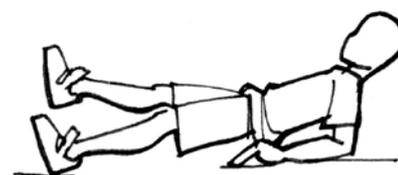




Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilisation de la musculature du tronc et de la ceinture scapulaire
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et une activité physique variée au quotidien
Niveau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



Appui dorsal sur les avant-bras en levant alternativement les jambes

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

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

Critères d'observation

- Les jambes sont tendues et le corps est droit
- 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 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) jusqu'à ce que la minute soit écoulée.»

Mise en place

1 installation avec 4 tapis

Matériel

1 tapis par personne testée, 1 chronomètre, évent. 1 métronome

Source

Schweizerischer 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	L'exercice n'est pas interrompu alors qu'il le faudrait.