



Degré	4 <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 C	Je prouve que je dispose d'une solide musculature posturale et scapulaire.



## Rotations assises

### Description de la tâche

L'élève est assis au sol avec les jambes, les bras et les mains légèrement décollés du sol. Légère inclinaison du tronc avec les bras repliés pour effectuer une rotation sur l'axe longitudinal du tronc vers la gauche ou la droite. Revenir dans la position initiale (assise, jambes décollées du sol). Répéter l'exercice de l'autre côté, etc.

On compte chaque rotation effectuée sans interruption. A la fin du mouvement, l'élève tient la position initiale pendant quelques secondes, avant d'effectuer la rotation dans l'autre sens. L'enseignant(e) compte les rotations correctes à haute voix lorsque l'élève reprend la position initiale. Dès que l'élève pose les pieds au sol, l'exercice est interrompu.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les deux critères d'observations sont remplis.

Après un essai et les corrections de l'enseignant, une pause d'au moins 2 minutes précède le test.

### Critères d'observation



- Les pieds sont toujours levés.
- 20 rotations effectuées.



- Appui sur les mains au sol.
- La position assise initiale est tenue moins de 2 secondes.
- Les pieds ou les bras touchent le sol.

### Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, vous êtes assis au sol, les jambes légèrement décollées du sol. Les jambes et les bras sont légèrement repliés et ne touchent pas le sol. Penchez vous ensuite légèrement vers l'arrière et tournez le long de l'axe longitudinal de votre corps avec les bras repliés jusqu'à ce que vous soyez à nouveau en position assise initiale. Le mouvement doit être exécuté de manière fluide, sans interruption. Les pieds ne doivent jamais toucher le sol. Je compte les rotations correctes à haute voix. Après chaque rotation, on change de direction. Vous pouvez effectuer quelques essais que je corrigerai. Ensuite, nous effectuons le test après 2 minutes de pause.»

### Mise en place

1 installation composée de tapis juxtaposés

### Matériel

2 tapis pour 1 personne testée

### Source

-

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée

Env. 1 min. par élève

Organisation

Faire une démonstration de l'exercice, l'expliquer, puis le montrer à nouveau. Exercer le mouvement. Compter à haute voix les rotations correctes de l'élève dans la position assise correspondante.

Personnes évaluées

1 élève

Problèmes

Les jambes touchent le sol; la rotation suivante a lieu avant de revenir à la position de base.