





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.



## Appui facial sur un banc suédois (C)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève prend appui sur le banc suédois de manière à ce que les bras soient à la verticale du banc et à largeur d'épaules. Les pieds sont au sol. Les bras sont fléchis puis tendus sans interruption pendant 30 secondes au maximum. L'appui facial est compté lorsqu'un angle inférieur à 90 degrés est atteint lors de la flexion des bras et que le corps reste tendu durant le mouvement. L'enseignant(e) compte à haute voix le nombre de mouvements corrects au fur et à mesure.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les deux critères d'observation sont remplis. On compte le nombre de répétitions correctes durant 30 secondes.	
<b>Critères d'observation</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les filles 20 et pour les garçons 26 appuis faciaux corrects en 30 sec.</li> <li>• Le corps est tendu.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• On peut observer le dos creux ou le bassin en arrière.</li> <li>• Une pause est marquée lors de la flexion ou du retour.</li> </ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Prenez une position d'appui facial avec les mains sur le banc. Les bras sont à la verticale du banc et ouverts à largeur d'épaule. Fléchissez les bras jusqu'à ce que le torse touche presque le banc, puis tendez-les complètement et fléchissez-les à nouveau sans interruption. Répétez l'exercice autant de fois que vous pouvez pendant 30 secondes au maximum. Je compte à haute voix le nombre d'appuis corrects. Je ne compte pas les appuis avec des flexions incomplètes ou si le corps n'est pas tendu. Vous pouvez maintenant effectuer quelques appuis faciaux d'essai en suivant mes indications.»	
<b>Mise en place</b>	1 installation avec 1 banc suédois	
<b>Matériel</b>	1 banc suédois par personne évaluée	
<b>Source</b>	Senf, G. & Döring, T. (2005). <i>Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport</i> . Dresden: Sächsisches Staatsministerium für Kultus.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 2 min. par élève
	Organisation	Si possible, travailler à 2 installations avec 2 responsables de l'évaluation, chronomètre
	Personnes évaluées	1 élève par installation
	Problèmes	Les répétitions sont légèrement limitées car l'appréciation dépend des responsables de l'évaluation.