



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tenue du corps
Compétence	Créer les conditions nécessaires pour maintenir une tenue du corps stable
Niveau A	J'adopte et je garde une tenue du corps droite avec l'aide d'une tierce personne.



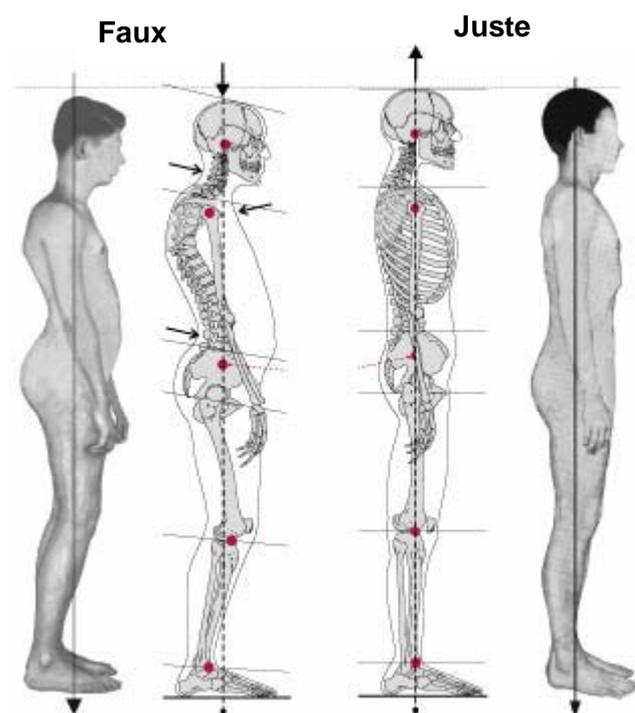
Tenue du corps (A)

Description de la tâche	Avec l'aide d'un partenaire, les élèves démontrent une tenue du corps correcte en position debout. Le but est d'atteindre une position tonique. Le partenaire corrige la position jusqu'à ce qu'elle corresponde à l'un des critères prescrits.
Evaluation/Exigences	Des points sont attribués pour chaque critère respecté. Un critère d'observation peut être suffisamment (X) ou insuffisamment (O) respecté. Le test est considéré comme réussi si 5 critères d'observation sont respectés et que la position correcte est maintenue 40 secondes. Le partenaire évalue la position et donne des corrections oralement.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Les pieds sont distants de deux poings (largeur de hanches) et les orteils sont dirigés vers l'avant.• Le poids du corps est réparti de manière uniforme sur l'articulation du gros orteil, du petit orteil et du talon.• La cheville, l'articulation de la hanche, l'articulation de l'épaule et l'oreille se situent sur une même ligne verticale.• Les épaules sont relâchées.• La cage thoracique est bombée.• Le bassin est redressé (légèrement basculé vers l'avant).• Le dos est «droit».• La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (ne tirer le menton ni en avant, ni en arrière).
Consignes aux élèves	«Dans notre vie quotidienne, nous adoptons différentes tenues du corps et nous avons découvert, ensemble, quelle tenue du corps est correcte en position debout. Formez maintenant des paires et essayez de prendre une position correcte avec l'aide des consignes orales de votre partenaire et de la maintenir 40 secondes. L'évaluation se portera sur votre tenue du corps selon les critères discutés et définis durant la leçon. Conseil: «Mettez des habits serrés afin que votre tenue du corps puisse mieux être observée!»
Mise en place	-
Matériel	Check-list et schéma, chronomètre
Source	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>Ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S.11.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 2-3 min. par élève Organisation Former des paires Personnes évaluées 1 élève Problèmes -

Debout

Parcours les points ci-dessous étape après étape et essaie d'adopter une position debout redressée en respectant les consignes données.

- Les pieds sont distants de deux poings (largeur de hanches) et les orteils sont dirigés vers l'avant.
- Le poids du corps est réparti de manière uniforme sur l'articulation du gros orteil, du petit orteil et du talon.
- Les chevilles, l'articulation de la hanche, l'articulation de l'épaule et l'oreille se situent sur une même ligne verticale.
- Les épaules sont relâchées.
- La cage thoracique est bombée.
- Le bassin est droit (légèrement incliné vers l'avant).
- Le dos est «droit».
- La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (ne tirer le menton ni en avant, ni en arrière).



(Source: <http://www.koerpertherapie.ch/Inhalt/PI/Ausbildung>)

Gauche: structure du corps désintégrée

Les muscles de la colonne vertébrale sont trop allongés au niveau du cou et au niveau lombaire. C'est pourquoi une cambrure lombaire et une bosse ainsi qu'un allongement de la tête vers l'avant apparaissent. L'énergie utilisée pour cette position réduit la vitalité. Les points faibles typiques sont marqués de flèches. Les segments du corps ne sont pas situés les uns sur les autres, mais plutôt fixés par les tendons et les ligaments.

Droite: structure du corps intégrée

Les segments du corps se situent les uns sur les autres, ce qui demande un minimum d'énergie. Le corps est allongé de manière significative et le tour de poitrine est plus grand. L'aplomb passe par le centre de gravité du corps (voir flèche). La force de gravité passe donc par les articulations principales (points rouges). Dès lors, des autres points de charges sont évités.