



| | |
|-------------------|---|
| 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 assise (A)

Description de la tâche

Avec l'aide d'un partenaire, les élèves démontrent une tenue du corps correcte en position assise. 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

- 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).
- Les cuisses sont légèrement inclinées (genou plus bas que l'articulation de la hanche).
- Les mains sont relâchées et posées sur les cuisses.

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 assise. 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 avec schéma, chaise (hauteur!)

Source

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S.11.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

| | |
|--------------------|---|
| Durée | env. 2 – 3 min. par élève |
| Organisation | Répartir les élèves en groupes de 2. Le thème de la position assise est traité de préférence dans la salle de classe. |
| Personnes évaluées | 1 élève |
| Problèmes | - |

Tenue assise

Parcours les points ci-dessous étape après étape et essaie d'adopter une position correcte.

- 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).
- Les cuisses sont légèrement inclinés (les genoux plus bas que les hanches).
- Les mains sont relâchées et posées sur les cuisses.

