



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 B	J'adopte et je garde une tenue du corps droite.



Tenue du corps (B)

Description de la tâche

Sans aide externe, les élèves démontrent une tenue du corps correcte en position debout.

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 6 critères d'observation sont respectés et que la position correcte est maintenue durant 40 secondes en marchant.

Critères d'observation

- 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 et du petit orteil et le 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. Essayez de prendre une position correcte et de la maintenir 60 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). *Ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S.11.

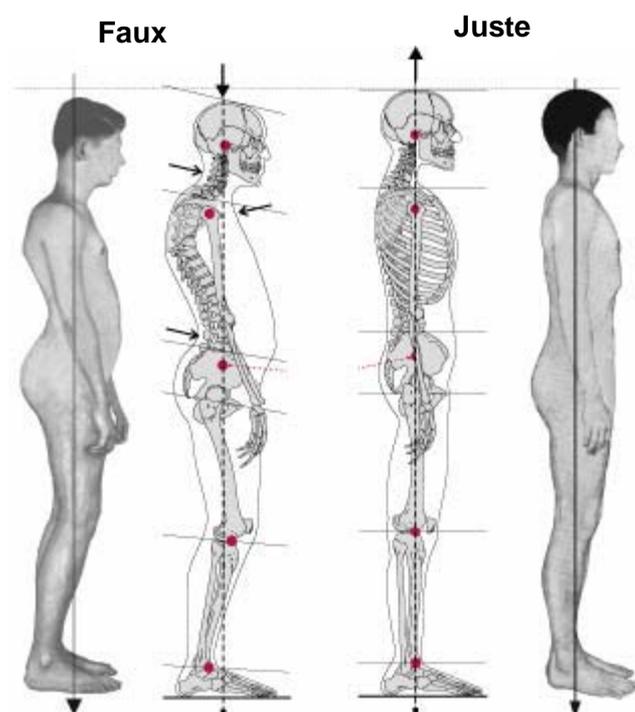
Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	2-3 min. par élève
Organisation	Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche.
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.
- 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.)



(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.