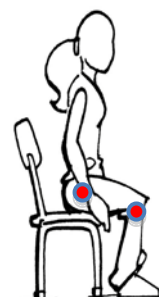




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tenue du corps
Compétence	Créer les conditions nécessaires pour maintenir une tenue du corps stable
Niveau B	J'adopte et je garde une tenue du corps droite.



## Tenue assise (B)

### Description de la tâche

Les élèves démontrent une tenue du corps correcte en position assise.

### 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 60 secondes.

### 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. 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 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	Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche. Pour effectuer le test, il ne faut que 1-2 chaises. 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 mains sont relâchées et posées sur les cuisses.
- 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.

