



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 C	Je perçois avec précision différentes positions du corps. J'effectue des changements ponctuels de la tenue du corps, puis je reprends une posture active.



Tenue assise (C)

Description de la tâche	Les élèves présentent à l'enseignant une tenue du corps correcte en position assise. Ensuite, les yeux fermés, certains critères d'observation sont changés de manière ponctuelle et ciblée.								
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque plusieurs changements ponctuels sont effectués (cf. critères d'observation) sans modifier la position de base. La position correcte doit être visible au début et à la fin de l'exercice. Tous les critères d'observation de la check-list doivent être respectés. Le test doit être effectué les yeux fermés (bandeau).								
Critères d'observation	Position de départ: position assise correcte. Ensuite, apporter les modifications suivantes <ul style="list-style-type: none"> • Lever et baisser les épaules. • De la position droite, basculer le bassin en arrière, puis à nouveau en avant. • Le dos est droit, puis à nouveau incurvé. • La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tirer ensuite le menton en avant, puis à nouveau 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 et en position assise. Démontrez une position assise correcte et active. Ensuite, essayez de modifier des éléments isolés de la position correcte: levez les épaules jusqu'en dessous des oreilles puis rebaissez-les, basculez le bassin (en tirant l'avant et l'arrière vers le haut à tour de rôle), faites une «bosse» puis bombez à nouveau la cage thoracique, tirez le menton en avant, puis à nouveau en arrière, à chaque fois sans modifier la position de base. 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!), bandeau pour les yeux								
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	<table> <tr> <td>Durée</td> <td>env. 2 – 3 min. par élève</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>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.</td> </tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td> <td>1 élève</td> </tr> <tr> <td>Problèmes</td> <td>-</td> </tr> </table>	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	-
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.

