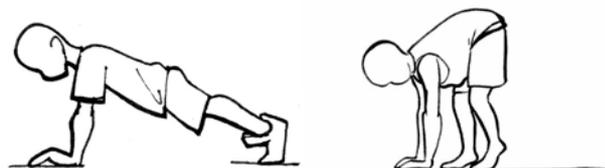




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force/ posture
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et un mouvement varié au quotidien
Niveau A	Je prends appui dans différentes positions pendant un court moment.



## Appui facial (A)

### Description de la tâche

Les élèves sont en position d'appui facial correct. Les mains et les pieds sont posés au sol, les jambes parallèles à largeur de hanches, le corps tendu. Depuis cette position, les élèves marchent à la position accroupie entre les mains en faisant de petits pas, sans décoller les mains du sol.

### Evaluation/Exigences

Depuis une position d'appui facial correct, marcher à la position accroupie sans décoller les mains du sol.

### Critères d'observation

- Position d'appui facial correcte.
- Les mains restent posées au sol jusqu'à la position accroupie.

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Mettez vous en position d'appui facial correcte avec les bras tendus. Imaginez que vous êtes droits comme une planche. Avancez maintenant à petits pas vers les mains jusqu'à ce que vous soyez accroupis. Les paumes des mains ne doivent pas décoller du sol.»

### Mise en place

-

### Matériel

-

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 3, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. *Brochure 3*, p. 10.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. pour 4 élèves
Organisation	Un groupe de 4 élèves est réparti dans un tiers de la salle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche.
Personnes évaluées	4 élèves par installation
Problèmes	Avant de procéder au test, démontrer et entraîner la position correcte de l'appui facial.