



Degré	1 ^{re} à 2 ^e 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 B	Je maintiens mon corps en appui dans différentes positions pendant un court moment.



Appui facial (B)

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. Ils reviennent ensuite à la position initiale de la même façon.

Evaluation/Exigences

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

Critères d'observation

- Position de départ: appui facial correct.
- Les mains restent posées au sol jusqu'à la position accroupie.
- Retour correct à la position d'appui facial.
- Position finale: appui facial correct.

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 jamais décoller du sol. Ensuite revenez à la position initiale en reculant à petits pas.»

Mise en place

-

Matériel

-

Source

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

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 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.