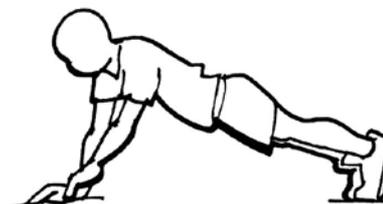




Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force/ posture
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et un mouvement varié au quotidien
Niveau C	Je maintiens mon corps en appui dans différentes positions pendant un certain temps.



Appui facial (C)

Description de la tâche

Les élèves sont couchés sur le ventre, les mains sont derrière le dos, paume vers le haut. L'élève ramène les mains à hauteur des épaules et se soulève jusqu'à ce que ses bras soient tendus et le corps décollé du sol. Seuls les mains et les pieds touchent le sol, le tronc et les jambes sont toujours tendus. En position d'appui facial correcte, l'élève décolle une main du sol, touche l'autre main et la replace au sol. Ensuite il fléchit les bras jusqu'à ce qu'il soit à nouveau couché sur le sol, et reprend sa position initiale.

Evaluation/Exigences

L'élève effectue 5 appuis faciaux corrects sans interruption.

Critères d'observation



- Les appuis faciaux ont lieu avec les jambes tendues et le tronc tendu.
- Position d'appui facial correcte.
- Pas de fléchissement lorsqu'une main touche l'autre.



- Dos creux en remontant.
- Pausés (importantes) dans le déroulement de l'exercice.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Couchez vous sur le ventre, mais derrière le dos, paumes vers le haut. Ramenez ensuite vos mains à côté des épaules et soulevez-vous en position d'appui facial. Décollez une main du sol et touchez l'autre main. Reposez ensuite la main au sol, et redescendez en position à plat ventre. Remettez les mains derrière le dos et recommencez l'exercice. Veillez à ce que vos jambes et votre tronc restent toujours bien tendus. Faites l'exercice 5 fois de suite sans vous arrêter.»

Mise en place

-

Matériel

2 tapis

Source

Deutsche Turnerjugend im Deutschen Turner-Bund (éd.). (2009). *Leitfaden Kinderturn-Test*. Frankfurt a. M.: (o.O.), p. 26.
<http://www.kinderturnen.de>

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 sec. pour 2 élèves
Organisation	2 élèves effectuent l'exercice sur un tapis, l'un à côté de l'autre; les autres élèves sont occupés à une autre tâche.
Personnes évaluées	2 élèves
Problèmes	-