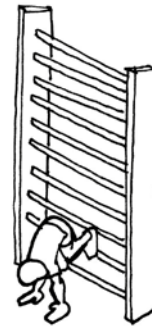




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Force/ posture
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour permettre une pratique sportive sûre et un mouvement varié au quotidien
Niveau C	Je maintiens mon corps en appui dans différentes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



## Appui renversé avec jambes fléchies contre un espalier

### Description de la tâche

L'élève est accroupi, dos contre les espaliers, mains au sol devant lui. De cette position, il grimpe aux espaliers avec les pieds jusqu'à être en position d'appui renversé avec jambes fléchies. Il maintient l'appui renversé un court instant avant de redescendre l'espalier jusqu'à la position accroupie.

### Evaluation/Exigences

L'élève parvient à se hisser seul en appui renversé avec jambes fléchies contre l'espalier depuis la position accroupie, puis à reprendre sa position initiale.

### Critères d'observation



- Se maintenir à l'appui renversé avec jambes fléchies env. 3 secondes
- Revenir à la position accroupie
- Pas de dos creux
- Pas de flexion des bras

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Accroupi, dos à l'espalier, place tes mains à plat au sol devant toi. Maintenant, grimpe avec les pieds sur l'espalier jusqu'à l'appui renversé avec jambes fléchies. Maintiens cette position et compte jusqu'à 3 avant de redescendre vers ta position initiale. Veille à garder les bras tendus et à ne pas cambrer le dos.»

### Mise en place

-

### Matériel

2 tapis minces ou un tapis de 16 devant l'espalier

### Source

Deutsche Turnerjugend im Deutschen Turner-Bund (éd.). (o.D.). *Leitfaden Kinderturn-Test*. Frankfurt a. M.: (o.O.), p. 17.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. pour 2 élèves
Organisation	2 élèves effectuent l'exercice en même temps, pendant que les autres élèves sont occupés à d'autres activités.
Personnes évaluées	2 élèves par installation
Problèmes	-