



Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Mobilité
Compétence	Disposer d'une mobilité articulaire fonctionnelle pour mobiliser aisément les différentes parties de son corps
Niveau A	Je dispose d'une mobilité minimale.
Niveau B	Je dispose d'une bonne mobilité.
Niveau C	Je dispose d'une excellente mobilité.



## Position accroupie (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève se tient debout, pieds à largeur de hanches (écartés de 15–20 cm). Il descend lentement en position accroupie, bras tendus vers l'avant. Le test a lieu après un exercice d'essai.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Pour faciliter l'exercice, l'élève appuie le talon sur un support d'environ 1 cm de haut (p.ex. un livre).</p> <p><i>Niveau B:</i> Bras tendus en avant également dans la position finale. Les plantes des pieds sont à plat sur le sol (talons y compris).</p> <p><i>Niveau C:</i> Dans la position finale, la main droite saisit le tibia gauche et la main gauche le tibia droit. Les plantes des pieds sont à plat sur le sol (talons y compris)</p> <p>Tous les critères d'évaluation doivent être remplis pour que le test soit réussi.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieds parallèles et à largeur de hanches (15–20 cm)</li><li>• Genoux restent écartés, à la verticale des orteils</li><li>• Exercice effectué lentement, le bassin entièrement descendu</li><li>• Poids du corps sur les talons</li><li>• Maintenir la position accroupie 5 secondes sans perdre l'équilibre</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test permet d'évaluer la souplesse de vos articulations. Placez vous avec les pieds écartés d'env. 15 cm. Tendez les bras vers l'avant et descendez lentement en position accroupie. Veillez à ne pas changer la position des genoux et à garder les talons au sol. Parviendrez-vous à garder la position finale pendant 5 secondes?»
<b>Mise en place</b>	Démontrer la position finale, préparer des livres ou objets similaires pour le niveau A
<b>Matériel</b>	1 chronomètre, livres ou autres pour le niveau A
<b>Source</b>	Müller, U. & Baumberger, J. (2004). <i>Bewegungspausen</i> . Horgen. bm-sportverlag.ch. Hegner, J. (2006). <i>Training fundiert erklärt</i> . Herzogenbuchsee. Ingold.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée env. 1 min. pour 3 élèves Organisation Tester 3 élèves à la fois Personnes évaluées 3 élèves Problèmes -