



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
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 connais des exercices simples de souplesse et/ou je dispose d'une mobilité minimale.
Niveau B	J'effectue correctement des exercices de souplesse pour tous les groupes musculaires importants et/ou je dispose d'une bonne mobilité.
Niveau C	J'applique des connaissances spécifiques dans le domaine de la souplesse pour améliorer mon niveau de façon ciblée et/ou je dispose d'une excellente mobilité.



«Top 10» des exercices de souplesse (ABC)

Description de la tâche

L'élève nomme le «Top 10» des exercices de souplesse par cœur (niveau A), les effectue correctement (niveau B) et les explique à un/une camarade (niveau C).

Evaluation/Exigences

L'enseignant évalue le travail écrit (niveau A), vérifie par groupes de 5 (niveau B) ainsi que par tirage au sort (niveau C) le savoir-faire des élèves.

Critères d'observation

- Niveau A:*
- Test écrit de 15 min.
 - Les 10 exercices sont nommés et dessinés correctement.
- Niveau B:*
- Chaque élève montre deux exercices correctement à l'intérieur du groupe de 5.
 - L'attention est portée sur l'exécution correcte.
- Niveau C:*
- Les exercices tirés au sort sont expliqués correctement à un partenaire.
 - Les groupes musculaires impliqués dans l'exercice de souplesse sont cités.
 - Les effets sur la mobilité sont nommés.

Consignes aux élèves

«Sur les illustrations, vous reconnaissez 10 exercices de stretching importants que nous avons déjà souvent effectués. Vous devez décrire et dessiner ces exercices par cœur (niveau A), les effectuer et le montrer de manière exacte (niveau B) et expliquer correctement le «Top 10» ainsi que l'effet des ces exercices à un partenaire (niveau C).»

Matériel

«Top 10» des exercices de souplesse sur une feuille A4, tapis

Source

<http://www.he.admin.ch> > Thèmes > Sport dans l'armée

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	15-20 min. pour les exercices
Organisation	Le test écrit se fait en classe. Les parties pratiques sont effectuées dans la salle de sport sur des tapis.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Pour un élève peu à l'aise dans le domaine du stretching, il est difficile de vérifier l'exécution correcte des exercices de stretching.

Annexe 1: Description des exercices de souplesse du «Top 10» des exercices de souplesse

<p>1. Muscles du mollet</p>  <p>Pousser le talon vers le sol, incliner le corps uniformément vers l'avant</p>	<p>2. Muscles antérieurs de la cuisse</p>  <p>Tirer pied vers le haut, basculer le bassin en avant, genoux fermés, saisir par le cou-de-pied</p>	<p>3. Muscles postérieurs de la cuisse</p>  <p>Genoux en extension, pencher le tronc en avant, dos droit</p>
<p>4. Muscles antérieurs de la hanche</p>  <p>Pousser le bassin en avant vers le bas, rentrer le ventre, redresser le buste</p>	<p>5. Muscles postérieurs de la hanche</p>  <p>Poser la cheville sur le genou, pencher le buste en avant</p>	<p>6. Muscles internes de la hanche et de la cuisse</p>  <p>Déplacer le bassin vers le bas, le genou est aligné sur la cheville</p>
<p>7. Musculature du dos</p>  <p>Tendre les genoux, accentuer le dos rond</p>	<p>8. Musculature latérale du tronc</p>  <p>Pousser le bassin vers le côté</p>	<p>9. Pectoraux</p>  <p>Légère rotation du buste à partir du bras, le coude est légèrement plus haut que l'épaule</p>
<p>10. Musculature de la ceinture scapulaire</p>  <p>Incliner la tête en direction opposée, tirer le bras opposé légèrement vers le bas</p>		

<p>1. Muscles du mollet</p> <p>Exécution:</p>	<p>2. Muscles antérieurs de la cuisse</p> <p>Exécution:</p>	<p>3. Muscles postérieurs de la cuisse</p> <p>Exécution:</p>
<p>4. Muscles antérieurs de la hanche</p> <p>Exécution:</p>	<p>5. Muscles postérieurs de la hanche</p> <p>Exécution:</p>	<p>6. Muscles internes de la hanche et de la cuisse</p> <p>Exécution:</p>
<p>7. Musculature du dos</p> <p>Exécution:</p>	<p>8. Musculature latérale du tronc</p> <p>Exécution:</p>	<p>9. Pectoraux</p> <p>v:</p>

10. Musculature de la ceinture scapulaire

Exécution:

Sur les illustrations, vous reconnaissez **10 exercices de souplesse importants** que nous avons déjà souvent effectués. Vous devez savoir nommer et dessiner ces exercices par cœur.

Nom: _____ Classe: _____

Date: _____