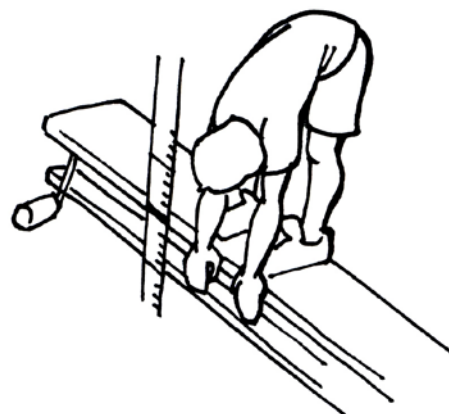




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Mobilité
Compétence	Disposer d'une mobilité articulaire fonctionnelle pour mobiliser aisément les différentes parties de son corps
Niveau A	Je connais des exercices simples de souplesse et/ou je dispose d'une 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.



Souplesse (ABC)

Description de la tâche

Debout (sans chaussures) sur un banc suédois, l'élève fléchit le tronc vers l'avant et tend les bras aussi loin que possible vers le bas, le long du mètre.
L'enseignant s'assure que les jambes soient bien tendues et note le point atteint sur l'échelle.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Filles: -3 cm à +5 cm
Garçons: -11 cm à 0 cm

Niveau B: Filles: +6 cm à +14 cm
Garçons: +1 cm à +9 cm

Niveau C: Filles: +15 cm et plus
Garçons: +10 cm et plus

Le bord supérieur du banc suédois représente le point zéro, sous le banc, la valeur est positive, au-dessus elle est négative.

Critères d'observation

- Les jambes sont parallèles, tendues et fermées.
- Les orteils touchent le mètre.
- Exercice lent, pas de mouvements brusques.
- La position finale est maintenue 5 secondes.

Consignes aux élèves	«Ce test permet d'évaluer votre souplesse. Mettez-vous debout sur le banc sans chaussures. Le mètre doit être devant vos pieds. Les orteils sont au bord du banc. Penchez-vous en avant, et parallèlement au mètre, tendez les mains vers le bas. Il est très important de garder les jambes tendues!»	
Mise en place	Une échelle en centimètres est fixée verticalement au banc suédois. Le bord supérieur du banc suédois représente le point zéro, sous le banc, la valeur est positive, au-dessus elle est négative.	
Matériel	1 banc suédois, 1 mètre, ruban adhésif	
Source	Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. <i>SportPraxis Sonderheft</i> . Wiebelsheim: Limpert. S.34.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	1 installation, env. 1 min. par élève
	Organisation	-
	Personnes évaluées	1 élève par installation
	Problèmes	La souplesse des élèves peut être très divergente en fonction du sexe, mais également de facteurs héréditaires.