



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.

Mobilité des épaules (ABC)

Description de la tâche	L'élève se tient debout et essaie, du bout des doigts, de longer le plus possible le long de l'omoplate. La position la plus basse doit être tenue durant au moins 5 secondes.
Evaluation/Exigences	<i>Niveau A:</i> <ul style="list-style-type: none">• Toucher l'épaule du bout des doigts <i>Niveau B:</i> <ul style="list-style-type: none">• Les doigts doivent être posés sur l'épaule <i>Niveau C:</i> <ul style="list-style-type: none">• La paume des mains est posée sur l'omoplate
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• La position de départ est droite, les bras tendus vers le haut.• Le bras utilisé pour l'exercice est passé derrière la tête vers l'épaule opposée.• L'exercice est effectué lentement, sans mouvements brusques.• La position la plus basse est tenue durant au moins 5 sec.
Consignes aux élèves	«Ce test évalue votre souplesse. Tenez-vous debout les deux bras tendus vers le haut. Maintenant, essayez de longer le long de l'omoplate du bout des doigts. Faites d'abord cet exercice avec le bras gauche puis avec le bras droit sans vous aider de l'autre bras. Veillez à faire ce mouvement lentement. Vous devez maintenir la position finale durant au moins 5 secondes.»
Mise en place	-
Matériel	-
Source	STRENFLEX®. Accès le 13 octobre 2010 sous http://www.strenflex.org/de/index.html > Wettkampf.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 1 installation, env. 1 min. par élève Organisation - Personnes évaluées 1 élève par installation Problèmes La souplesse dépend de facteurs individuels liés à une différence entre garçons et filles et en partie à l'hérédité.