



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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.

## Grand écart (ABC)

### Description de la tâche

L'élève essaie d'écarter les jambes le plus possible en gardant le dos droit. L'enseignant ou un partenaire estime l'angle des jambes vu d'en haut. Les jambes doivent être tendues et toucher le sol.

### Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Filles: > 45°; < 60°  
Garçons: > 30°; < 45°

*Niveau B:* Filles: > 60°; < 90°  
Garçons: > 45°; < 75°

*Niveau C:* Filles: > 90°  
Garçons: > 75°

### Critères d'observation

- Position assise redressée avec dos droit obligatoire (colonne vertébrale perpendiculaire au sol)
- Jambes tendues et posées sur le sol

### Consignes aux élèves

«Ce test évalue votre souplesse. Asseyez-vous par terre, le dos droit. Maintenant, essayez de tendre les jambes et de les écarter le plus possible.»

### Mise en place

-

### Matériel

-

<b>Source</b>	STRENFLEX®. Accès le 13 octobre 2010 sous <a href="http://www.strenflex.org/de/index.html">http://www.strenflex.org/de/index.html</a> > Wettkampf.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	1 installation, env. 1 min. par élève
	Organisation	Un mur peut éventuellement servir de soutien; les élèves devraient toutefois être capables de s'asseoir le dos droit et d'écartier légèrement les jambes. Pour ce faire, ils rentrent le ventre et tiennent leurs épaules vers le bas et en arrière afin que la cage thoracique soit bombée. L'exercice est effectué par groupes de 2.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	La souplesse dépend de facteurs individuels liés à une différence entre garçons et filles et en partie à l'hérédité.