



Degré	5 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Posture, soulever et porter des charges
Compétence	Soulever des charges de manière appropriée pour éviter les traumatismes
Niveau A	Je nomme et je démontre les caractéristiques d'une position correcte debout et assise. Je sais comment porter une charge.



Posture debout

Description de la tâche

Les élèves se déplacent librement sans chaussures dans la salle, s'arrêtent au signal et prennent une position anatomiquement correcte, puis repartent au prochain signal, après env. 20 secondes. Le déroulement se répète 3 fois.

Evaluation/Exigences

Principe:

La position idéale équilibre les différentes parties du squelette et les organes près de l'axe central. L'axe central est le fil à plomb du corps sur lequel se trouve également le centre de gravité, à ne pas confondre avec la colonne vertébrale. Il s'agit d'une ligne imaginaire qui traverse le tronc.

Tous les critères suivants doivent être observés:

Critères d'observation

Ensemble:

- Les différents points du corps sont alignés (tête, cou, tronc, bassin, jambes, pieds)
- Les épaules sont relâchées

Pieds:

- L'os du talon est droit, le tendon d'Achille vertical
- La voûte plantaire à l'intérieur du pied est visible

Jambes:

- Les genoux ne sont pas en hyper extension vers l'arrière (légèrement fléchis)
- Pas de jambes en O ou X (cheville, genoux et articulation de la hanche sont alignés)

Bassin:

- Le bassin est droit (ni penché en avant, ni en arrière) et la musculature du tronc qui stabilise la posture est active (ombilic et la paroi abdominale légèrement tirés vers le haut, coccyx légèrement en avant)
- La colonne vertébrale est étirée (pas de cambrure, ni de dos rond)

Tête:

- La tête est verticale par rapport au tronc
- La nuque est étirée et ouverte (pas de pli)

Consignes aux élèves	«Ce test permet de contrôler si vous réussissez à prendre une posture anatomiquement correcte debout. Déplacez-vous lentement dans la salle, et à mon signal prenez une position debout confortable, jambes parallèles à largeur du bassin. Fermez les yeux et veillez à maintenir une position correcte du bassin et de la tête. Les bras sont relâchés.»	
Mise en place	-	
Matériel	-	
Source	Lauper, R. (2004). <i>Von Kopf bis Fuss in Bewegung</i> . Zürich. Pro Juventute p. 11, 35, 60, 97 Weber, L. (2006). <i>Bewegte Arbeit. Time to move</i> . Zürich. Versus p. 14–17, 27, 34–44 Müller, U. und Baumberger, J. (2008). <i>Bewegungspausen</i> . Horgen. bm-sportverlag, p. 34, 35, 59	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 minutes pour 2–3 personnes
	Organisation	Tester 2–3 personnes à la fois
	Personnes évaluées	Toute la classe
	Problèmes	Occuper les personnes qui ne participent pas directement au test