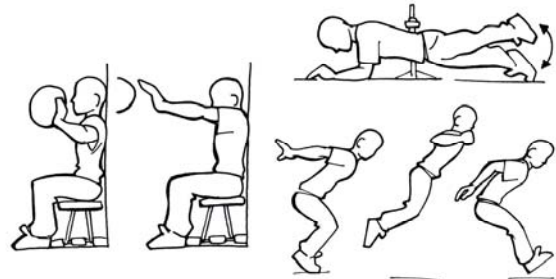




Degré	10e à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect partiel	Force
Compétence	Connaître et appliquer les principes de base de la force pour entraîner cette capacité
Niveau A	J'effectue des exercices de musculation simples avec le poids de mon corps et j'atteins un résultat moyen dans un test de force.
Niveau B	Je dispose d'une force satisfaisante et équilibrée.
Niveau C	Je dispose d'une force excellente, équilibrée et supérieure à la moyenne.



Test général de la force (ABC)

Description de la tâche	L'élève atteint doit au moins faire une performance «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) pour les exercices du test de fitness pour le recrutement: jet du ballon lourd, saut en longueur sans élan et force de la musculature générale du tronc (voir Annexe 2).	
Evaluation/Exigences	Mesure exacte au cm et à la seconde près. Pour réussir le test, il faut obtenir au moins la valeur «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) selon le tableau d'évaluation (voir Annexe 2) dans les disciplines partielles.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> Observer exactement les critères (cf. documentation de test) 	
Consignes aux élèves	«Veillez à exécuter correctement les exercices en étant attentif à votre posture. Vous avez réussi le test si vous obtenez la valeur «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) selon le tableau d'évaluation dans tous les exercices.»	
Mise en place	Voir Annexe 2	
Matériel	Tapis, caisson, mètre, chronomètre, ruban adhésif, banc suédois, ballon de 2kg	
Source	Office fédéral du sport (éd.). (2008). Test de fitness pour le recrutement. http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/foerderung/breitensport/sport_armee/00.html Klinge, V. & Fischer, S. (2007). Die messbaren Fünf. mobile 9/2007. Magglingen.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Selon le nombre d'élèves, env. 30-45 min. pour la réalisation des trois formes de test.
	Organisation	En groupes dans la salle de sport. Plusieurs postes.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Le terme de «recrutement» peut avoir une connotation négative et s'avérer démotivant. C'est pourquoi on privilégiera le terme de "test de fitness simple" dans certaines classes. Un déroulement efficace du test est important; bien planifier.

Annexe 1: Description du test général de la force (ABC)

Test de fitness pour le recrutement (TFR)

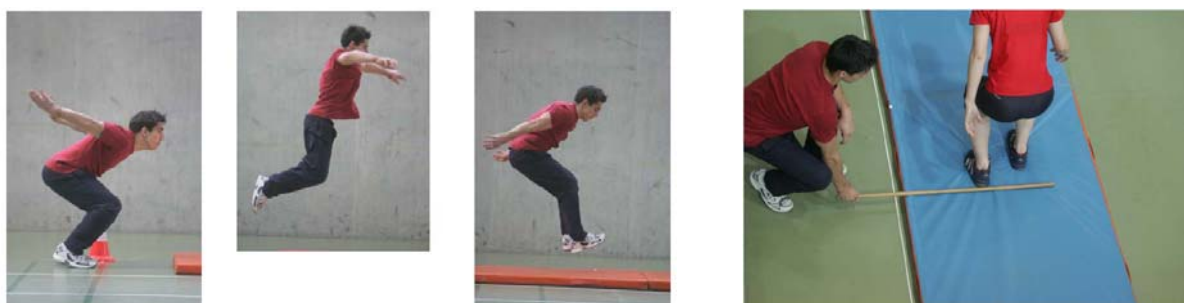
1. Jet du ballon lourd (force explosive des bras)

Jet du ballon de 2kg depuis la position assise: on mesure la distance entre le mur situé derrière le banc suédois et le point d'impact au sol de la balle. Les omoplates ne doivent pas décoller du mur.



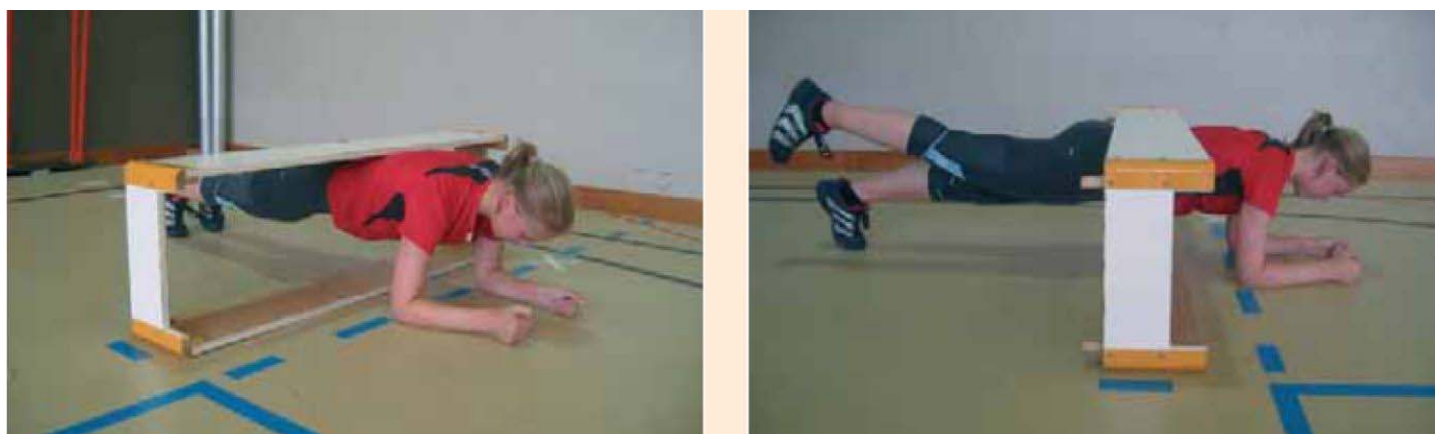
2. Saut en longueur sans élan (force explosive des jambes)

Saut en longueur sans élan, départ depuis le sol de la halle et atterrissage sur un tapis: on mesure la distance séparant la ligne de départ du point de contact le plus en arrière du corps à l'atterrissage.



3. Test global de la force du tronc (force de la musculature générale du tronc)

Depuis la position de départ illustrée ci-contre (appui sur les avant-bras), sont soulevés alternativement les pieds gauche et droit d'une demi-longueur de pied à un rythme d'une seconde par mouvement. On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice. L'exercice s'arrête si le contact avec le caisson est interrompu ou si les jambes ne sont pas soulevées selon les indications.



Annexe 2: Tableau d'évaluation pour test général de la force (ABC)

Hommes:

	Jet du ballon lourd (m)	Saut en longueur sans élan (m)	Test global de la force du tronc (s)
Insuffisant	4.10 - 4.80	1.65 - 1.94	5 - 39
Suffisant	4.90 - 6.00	1.95 - 2.24	40 - 99
Bien	6.10 - 6.60	2.25 - 2.39	100 - 129
Très bien	6.70 - 7.40	2.40 - 2.59	130 - 189
Excellent	7.50 - 8.50	2.60 - 2.85	190 - 290

Femmes:

	Jet du ballon lourd (m)	Saut en longueur sans élan (m)	Test global de la force du tronc (s)
Insuffisant	3.16 - 3.59	1.16 - 1.36	11 - 28
Suffisant	3.60 - 4.25	1.37 - 1.57	29 - 40
Bien	4.26 - 4.58	1.58 - 1.67	41 - 46
Très bien	4.59 - 5.02	1.68 - 1.81	47 - 57
Excellent	5.03 - 5.58	1.82 - 2.00	58 - 100