



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	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 d'endurance de la force (ABC)

### Description de la tâche

Toute la classe effectue le test standardisé d'endurance de la force. Le but est d'obtenir autant de points que possible. Le temps donné est de 45 sec. par poste. Les élèves font le parcours à deux et à tour de rôle, de manière à ce que l'un d'entre eux puisse toujours compter.

### Evaluation/Exigences

*Niveau A:* L'élève atteint une note moyenne d'au moins 4.

*Niveau B:* L'élève atteint une note moyenne d'au moins 5.

*Niveau C:* L'élève atteint une note moyenne d'au moins 6.

### Critères d'observation

Voir annexe 3

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Effectuez les huit postes suivants par deux. L'un d'entre vous compte pendant que son camarade fait l'exercice durant 45 secondes. Notez les résultats sur la feuille de poste personnelle. Ensuite échangez les rôles Au prochain poste c'est à nouveau au premier élève, etc.»

### Mise en place

Poste 1: 2 tapis, un de chaque côté du couvercle de caisson

Poste 2: 2 piquets disposés à 20m l'un de l'autre

Poste 3: 1 tapis sous une barre fixe. Hauteur de la barre env. 100 cm

Poste 4: 2 tapis, un de chaque côté des barres parallèles

Poste 5: 1 gros tapis au dessus duquel sera tendu un élastique à une hauteur de 20cm à l'aide de deux piquets de saut en hauteur

Poste 6: 1 tapis, 2 petits cônes à l'avant du tapis

Poste 7: 1 banc suédois

Poste 8: 2 éléments de caisson posés sur le côté, 1 tapis

### Matériel

7 Tapis, 1 couvercle de caisson, 2 piquets, 1 barre fixe, 1 gros tapis, 2 piquets de saut en hauteur, 1 élastique, 2 cônes, 1 banc suédois, 2 éléments de caisson

### Source

-

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	Au moins 45 min. y c. installation
Organisation	Répartir la classe en groupes de deux pour effectuer le parcours
Personnes évaluées	Toute la classe
Problèmes	Possibilité de tricher au comptage. Astuce: Compter avec eux et contrôler par échantillonnage. En informer les élèves! Le test est chronophage: l'organiser au cours d'une leçon double.

Annexe 1: Fiche d'évaluation pour le «Test d'endurance de la force (ABC)»

Garçons:

<b>Note</b>	<b>Exercice 1</b>	<b>Exercice 2</b>	<b>Exercice 3</b>	<b>Exercice 4</b>	<b>Exercice 5</b>	<b>Exercice 6</b>	<b>Exercice 7</b>	<b>Exercice 8</b>	<b>Note</b>
<b>6</b>	20	18	40	18	60	60	80	46	<b>6</b>
<b>5.5</b>	18	16	37	16	55	55	73	42	<b>5.5</b>
<b>5</b>	16	14	34	14	50	50	66	38	<b>5</b>
<b>4.5</b>	14	12	31	12	45	45	59	34	<b>4.5</b>
<b>4</b>	12	10	28	10	40	40	52	30	<b>4</b>
<b>3.5</b>	10	8	25	8	35	35	45	26	<b>3.5</b>
<b>3</b>	8	6	22	6	30	30	38	22	<b>3</b>
<b>2.5</b>	6	4	19	4	25	25	31	18	<b>2.5</b>
<b>2</b>	4	2	16	2	20	20	24	14	<b>2</b>
<b>1.5</b>	2	0	13	0	15	15	17	10	<b>1.5</b>
<b>1</b>	0	0	10	0	10	10	10	6	<b>1</b>

Filles:

<b>Note</b>	<b>Exercice 1</b>	<b>Exercice 2</b>	<b>Exercice 3</b>	<b>Exercice 4</b>	<b>Exercice 5</b>	<b>Exercice 6</b>	<b>Exercice 7</b>	<b>Exercice 8</b>	<b>Note</b>
<b>6</b>	18	16	35	14	50	50	60	40	<b>6</b>
<b>5.5</b>	16	14	32	13	45	45	53	36	<b>5.5</b>
<b>5</b>	14	12	29	12	40	40	46	32	<b>5</b>
<b>4.5</b>	12	10	26	11	35	35	39	28	<b>4.5</b>
<b>4</b>	10	8	23	10	30	30	32	24	<b>4</b>
<b>3.5</b>	8	6	20	9	25	25	25	20	<b>3.5</b>
<b>3</b>	6	4	17	8	20	20	18	16	<b>3</b>
<b>2.5</b>	4	2	14	7	15	15	11	12	<b>2.5</b>
<b>2</b>	2	0	11	6	10	10	4	8	<b>2</b>
<b>1.5</b>	0	0	8	5	5	5	0	4	<b>1.5</b>
<b>1</b>	0	0	5	4	0	0	0	0	<b>1</b>

Annexe 2: Description des postes pour le «Test d'endurance de la force (ABC)»

**Test d'endurance de la force** Prénom/Nom: .....Classe:.....Date:.....

Poste	Illustration	Description	Points	Note
1 Force – Corps entier		Couché sur le ventre sur le tapis, sauter par-dessus le couvercle du caisson, taper dans les mains derrière le dos une fois couché puis recommencer.  Evaluation: 1 point à chaque tapement de main		
2 Endurance – Course		Course navette <u>autour</u> des piquets.  Evaluation: 1 point par tour		
3 Force – Bras		Suspendu en diagonale, bras et jambes tendus. Se soulever pour ramener la poitrine vers la barre. Garder le corps tendu.  Evaluation: 1 point à chaque toucher de barre		
4 Force – Corps entier		Marcher entre les barres parallèles, sauter latéralement pour sortir des barres, atterrir sur le tapis. Marcher vers l'autre extrémité des barres puis effectuer le saut latéral de sortie de l'autre côté.  Evaluation: 1 par saut		
5 Force – Jambes		Sauter à pieds joints par-dessus l'élastique. Hauteur de l'élastique: 20cm au-dessus du gros tapis.  Evaluation: 1 point par saut réussi		
6 Force – Dos		Les bras le long du corps, ensuite ramener les bras vers l'avant et taper dans les mains au-dessus des cônes. Les pieds restent au sol.  Evaluation: 1 point à chaque tapement de main		
7 Force – Jambes		Saisir le banc à deux mains, puis sauter latéralement par dessus le banc avec les deux jambes.  Evaluation: 1 point par saut réussi		
8 Force – Abdominaux		Appuyer le creux du genou au bord du caisson! Toucher en même temps l'articulation des deux pieds avec les deux mains. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.  Evaluation: 1 point par toucher		
<i>Note moyenne</i>				