



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Planification d'entraînement
Compétence	Mettre en pratique des connaissances de la théorie de l'entraînement. Développer et appliquer des programmes d'entraînement.
Niveau C	Je crée et applique un programme d'entraînement de douze semaines.



Entraînement de mobilité

Description de la tâche

L'élève entraîne sa souplesse 3 fois par semaine pendant 3 mois. Cet entraînement est documenté par écrit. Au début de cette phase d'entraînement, on effectue le test «Top 10 des exercices de souplesse» que l'on répète au terme des 3 mois d'entraînement. Les résultats sont photographiés, afin de pouvoir être comparés après le 2^e test.

Evaluation/Exigences

Le progrès est visible dans au moins la moitié des exercices présentés.

Critères d'observation

- Entraînement documenté par écrit
- Veiller à l'exécution correcte des exercices
- Progrès visible sur les photos d'au moins la moitié des exercices présentés

Consignes aux élèves

«Au cours des 3 prochaines mois, essayez d'améliorer votre souplesse. Faites les exercices à la maison 3x par semaine et documentez cet entraînement par écrit. Dans 3 mois, vous referez le test du "Top 10 des exercices de souplesse" et nous comparerons les résultats».

Mise en place

Si possible prendre les deux photos au même endroit et à la même distance afin de permettre la comparaison.

Matériel

«Top 10» des exercices de souplesse sur une feuille A4, journal d'entraînement, appareil photo numérique

Source

<http://www.he.admin.ch> > Thèmes > Sport dans l'armée

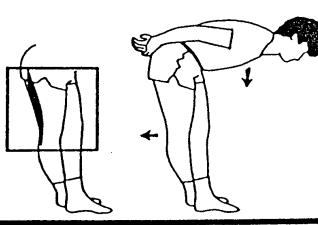
Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée 3 mois pour l'amélioration de la souplesse, 10-15 min. pour exécuter les exercices durant la journée du test

Organisation -

Personnes évaluées 1 personne testée

Problèmes Importante charge de travail pour l'enseignant en raison des photos (beaucoup de papier, maniement de l'appareil photo). Il est possible que les élèves effectuent les exercices avec plus d'intensité la seconde fois, ce qui falsifie les résultats. Pour les élèves déjà très souples au départ, le progrès sera difficile.

<p>1. Muscles du mollet</p>  <p>Pousser le talon vers le sol, incliner le corps uniformément vers l'avant</p>	<p>2. Muscles antérieurs de la cuisse</p>  <p>Tirer pied vers le haut, basculer le bassin en avant, genoux fermés, saisir par le cou-de-pied</p>	<p>3. Muscles postérieurs de la cuisse</p>  <p>Genoux en extension, pencher le tronc en avant, dos droit</p>
<p>4. Muscles antérieurs de la hanche</p>  <p>Pousser le bassin en avant vers le bas, rentrer le ventre, redresser le buste</p>	<p>5. Muscles postérieurs de la hanche</p>  <p>Poser la cheville sur le genou, pencher le buste en avant</p>	<p>6. Muscles internes de la hanche et de la cuisse</p>  <p>Déplacer le bassin vers le bas, le genou est aligné sur la cheville</p>
<p>7. Musculature du dos</p>  <p>Tendre les genoux, accentuer le dos rond</p>	<p>8. Musculature latérale du tronc</p>  <p>Pousser le bassin vers le côté</p>	<p>9. Pectoraux</p>  <p>Légère rotation du buste à partir du bras, le coude est légèrement plus haut que l'épaule</p>
<p>10. Musculature de la ceinture scapulaire</p>  <p>Incliner la tête en direction opposée, tirer le bras opposé légèrement vers le bas</p>		