



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Stabilité du tronc
Compétence	Disposer d'une musculature posturale fonctionnelle pour pratiquer une activité corporelle sûre et respectueuse du corps au quotidien
Niveau B	Je reste en appui dans différentes positions pendant une période prolongée en effectuant des mouvements rythmés.
Niveau C	Je reste en appui dans diverses positions pendant une durée prolongée en effectuant des mouvements répétés et rythmés.



## Test global de la force du tronc (BC)

### Description de la tâche

Depuis la position de départ (appui facial sur les avant-bras, le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur) 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 est interrompu en cas de contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes. Variante: La personne testée est couchée à plat ventre dans un élément de caisson.

### Evaluation/Exigences

*Niveau B:* Filles :  $\geq 70$  secondes  
Garçons :  $\geq 90$  secondes

*Niveau C:* Filles :  $\geq 100$  secondes  
Garçons :  $\geq 120$  secondes

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis et que les valeurs indiquées sont atteintes.

### Critères d'observation

- Jambes tendues, pieds soulevés régulièrement d'env. 5cm
- Jambes et tronc forment une ligne droite
- Léger contact du dos avec le support du saut en hauteur

### Consignes aux élèves

«Ce test permet de déterminer votre force du tronc. Prenez la position indiquée et veillez à ce que le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur. Lorsque vous êtes prêts, le temps commence à courir et vous devez soulever alternativement les pieds gauche et droit d'env. 5 cm. Veillez à garder le corps tendu (pas de dos creux). Dès 30 secondes, je vous indique le temps restant toutes les 5 secondes.»

### Mise en place

Selon l'annexe 1 et le Test de Fitness pour le Recrutement TFR de l'OFSPPO 2007

### Matériel

1 support du saut en hauteur, chronomètre ou musique adaptée

**Source**

Klinge, V. & Fischer, S. (2007). *Die messbaren Fünf*. mobile, 3/07, S. 17.  
Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2009). *Test Fitness Rekrutierung TFR*. Zugriff unter <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/sport00/sport00d.html>.  
Swiss Olympic Medical Center (Hrsg.). (2003). *Manual Leistungsdiagnostik Kraft*. Zugriff unter <http://www.swissolympic.ch> > Spitzen- & Nachwuchssport > Verbände > Sportmedizin > Downloads.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	env. 2 min. par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes en groupes de 2 (ce test constitue un poste parmi d'autres) ou de travaux de groupes autonomes. Les exercices doivent présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition physique.
Personnes évaluées	1 personne testée par installation
Problèmes	-

## Annexe 1: Description du test global de la force du tronc



Depuis la position de départ illustrée ci-dessus (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 est interrompu en cas de contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes. Variante de matériel: élément de caisson au lieu du support du saut en hauteur!